

Seniorenfreizeit 2019

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: November 2018, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

15. bis 21.07.2019 (1. Woche)

21. bis 27.07.2019 (2. Woche)

15. bis 27.07.2019 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 15.07.

bis 12.00 Uhr	Anreise
12.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 16.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 12.30 Uhr	Fahrradtour mit Marc* ODER Sportprogramm mit Conny
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Eine abendliche Überraschung
ca. 22.30 Uhr	Ankunft LTS

Mittwoch, 17.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Let's dance!
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 – 18.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 18.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr	Mittagessen
ca. 13.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Rheinland
ca. 21.30 Uhr	Ankunft LTS

Freitag, 19.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
13.00 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
15.00 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Samstag, 20.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
Vormittag	Marktbesuch in Bergisch Gladbach
13.00 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
Nachmittag	zur freien Verfügung
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 21.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
danach	Abreise der Teilnehmer der 1. Woche
bis 12.00 Uhr	Anreise der Teilnehmer 2. Woche
12.30 Uhr	Mittagessen
15.30 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 12.30 Uhr	Fahrradtour mit Marc* ODER Sportprogramm mit Conny
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Kegelabend

Dienstag, 23.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
9.30 – 12.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Eine abendliche Überraschung
ca. 22.30 Uhr	Ankunft LTS

Mittwoch, 24.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Let's dance!
12.30 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
15.00 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Donnerstag, 25.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr	Mittagessen
ca. 13.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Rheinland
ca. 21.30 Uhr	Ankunft LTS

Freitag, 26.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.30 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
15.00 – 17.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 27.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
danach	ABREISE aller Teilnehmer

Leitung der Seniorenfreizeit: Frau Conny Adick

Änderungen und Ergänzungen des Programms und der Abläufe sind nach Absprache mit der Leitung und der Gruppe jederzeit möglich.

*** Informationen zum optionalen Rahmenprogramm**

Fahrradtour

Das Zweiradcenter Prumbaum aus Köln stellt Pedelecs für die angebotene Fahrradtour zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 14 Personen. Die Tour ist ca. 20 km weit inkl. Einkehr in einen Biergarten.

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule und ist für gute Wanderer ausgelegt.

Zusatzkosten

Für einige Aktivitäten entstehen ggf. Zusatzkosten für Fahrten mit dem ÖPNV, die durch die Teilnehmer selbst getragen werden müssen.

Weitere Informationen bei:

Marc Kollbach, 02202-2003-10, kollbach@rtb.de