

Seniorenfreizeit 2020

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: November 2019, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

29.06. bis 05.07.2020

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 29.06.

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

Dienstag, 30.06.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 12.30 Uhr	Europäisches Fitnessabzeichen mit Ilka
13.00 Uhr	Mittagessen
16.15 Uhr	Eine abendliche Überraschung – Anfahrt mit eigenen PKW
ca. 19.30 Uhr	Ankunft LTS

Mittwoch, 01.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 13.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny <u>ODER</u> Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr	Let's dance!
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Donnerstag, 02.07.

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	Abendessen
20.00 Uhr	Kegelabend

Freitag, 03.07.

ab 7.00 Uhr	Frühstück
08.00 – 20.00 Uhr	Überraschungsausflug
ca. 20.00 Uhr	Ankunft LTS
ca. 20.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 04.07.

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... Überraschungsmenü

Sonntag, 05.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
danach	Abreise der 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**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