

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



## 25. Workshop für Körper und Geist

„Bewegung, Entspannung, Gesundheit, Wellness“

im Hotel „Zentlinde“ in 64756 Güttersbach/ Mossautal; [www.zentlinde.de](http://www.zentlinde.de)

Hüttenthaler Straße 37; Tel.: 06062-26010

vom 27. bis 29. März 2020

### Angebote:

1. Sportangebote: - Judo: „Sturzprophylaxe auch für Ältere“ – Selbstverteidigung: Frauen und Männer  
Qigong - Shiatsu

2. „Wellness“ - Schwimmbad /-Sauna incl.

Kosmetische Behandlungen: Maniküre, Pediküre, Gesichtsbehandlungen, Massagen werden vom Hotel angeboten, **Kosten nicht in der Pauschale enthalten!**

| Zeitplan:       |            |                 | Planung vom 25.11. 2019   |
|-----------------|------------|-----------------|---|
| <b>Samstag:</b> | <b>27.</b> | <b>03. 2020</b> |   |
| bis 9.00 Uhr:   |            |                 | Eintreffen und Einchecken   |
| 9.30 Uhr        |            |                 | Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer und<br><b>TN-Information zu den verschiedenen Angeboten</b><br>(möglichst in Sportkleidung) Gruppeneinteilung  |
| 9.45 Uhr        | bis        | 10.30 Uhr       | <b>Vorstellung:</b> Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV   |
| 10.45 Uhr       | bis        | 12.45 Uhr       | Shiatsu / Judo-Sturzprophylaxe / SV   |
| 13.00 Uhr       | bis        | 14.25 Uhr       | Mittagspause - „ <b>Leichte Kost</b> “  |
| 14.30 Uhr       | bis        | 16.00 Uhr       | Shiatsu / Judo-Sturzprophylaxe / SV   |
| 16.05 Uhr       | bis        | 16.25 Uhr       | <b>Kleine Kaffeepause ( Kaffee und Mineralwasser)</b>   |
| 16.30 Uhr       | bis        | 18.30 Uhr       | Freie Gestaltung: Sauna, Schwimmbad etc.  |
| Ab 16.30Uhr     | bis        | 18.15 Uhr       | Einzelstunden Shiatsu / Individuell: Judo- SV etc.  |
| 19.00 Uhr       | bis        | 19.45 Uhr       | <b>Vortrag Dr. Hans-Peter Hohl „Hormonelle Veränderungen des Körpers im Alter“</b>  |
| 20.00 Uhr       |            |                 | <b>Abendessen: 3 - Gang – Menü</b>  |
| danach          |            |                 | Gemütliches Beisammensein   |
| <b>Sonntag:</b> | <b>29.</b> | <b>03. 2020</b> |   |
| 07.30 Uhr       | bis        | 08.00 Uhr       | altersgerechte funktionelle Gymnastik (nach Absprache)  |
| Ab 7.30 Uhr     |            |                 | Frühstück   |
| 9.30 Uhr        | bis        | 10.30 Uhr       | Judo-Sturzprophylaxe / SV/ Qigong mit Othmar  |
| 10.30 Uhr       | bis        | 11.30 Uhr       | Judo-Sturzprophylaxe / SV/ Qigong mit Othmar  |
| Ab 12.00        |            |                 | Gesprächsrunde:<br>Reflektion der Inhalte und Diskussion des<br>Wochenendverlaufes, Vorschläge und Wünsche.<br>Möglichkeit zur Befragung der Referenten<br>Auf Wunsch Mittagessen- (Selbstzahler) |

**Lehrer/Innen:** Judo und Selbstverteidigung: **Charly Gärtner/ Norbert Knopf**; Shiatsu: **Gisela Busch**,  
Qigong: **Othmar Unterlöhner**; Altersgerechte Übungsformen-Methodik-Didaktik: **Gärtner**  
Alle Angebote sind abhängig von der Zahl der TN und deren Wünschen.

**Leitung:** Breitensportbeauftragter Senioren BJV Adolf Gärtner (7. Dan)

# BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten – Mitglied im Deutschen Judo-Bund



Finkenweg 7; 69214 Eppelheim Tel.: 06221-781291 | F.:06221-782351  
Mobil: 01522 4202 159 E-mail: [adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de](mailto:adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de)

| Kosten:   |   | Euro:                                 |
|---|---|---------------------------------------|
| <b>Bei Anreise am Freitag:</b>  | 27.03. 2020<br>Abendessen (individuell wähl- u.zahlbar )  |                                       |
| Doppelzimmer mit Frühstück:   | Pro Person  | 81.-                                  |
| Einzelzimmer mit Frühstück:   |   | 91.-                                  |
| Pauschalangebote:   | Von Samstag, 28.03.- Sonntag, 29.03. 2020   | <b>Euro:<br/>250.-</b>                |
| BJV- Mitglieder-Doppelzimmer:   | <b>Pro Person und pro Tag:</b><br>Frühstück:<br>Service-Pauschale pro Tag<br>Tagespauschale für Samstag | <b>71.-<br/>10.-<br/>8.-<br/>52.-</b> |
| BJV- Mitglieder- Einzelzimmer:  | Pro Person und pro Tag:<br>Frühstück:<br>Service-Pauschale pro Tag<br>Tagespauschale für Samstag        | <b>81.-<br/>10.-<br/>8.-<br/>52.-</b> |
| Begleiterangebot:<br>BJV- Mitglieder: Doppelzimmer<br>Nichtmitglieder: Doppelzimmer | Auf Nachfrage   |                                       |
| NurTeilnahme Tagesprogramm Samstag<br>Sportprogramm, Essen, Wellness,               | Auf Nachfrage   |                                       |
| Einzeltherapie Shiatsu ( 45 min.)   | <b>Bei Inanspruchnahme direkt zu entrichten</b>   | 50.-                                  |

**Die Pauschale beinhaltet:** Sportangebote, Sauna, Schwimmbad, Kaffee- und Teeпаusen mit Snaks, Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendessen incl. Mineralwasser und Apfelsaft.  
*Alkoholische Getränke sind nicht in der Pauschale enthalten!*

**Änderungen durch Teilnehmerzahlen (TN) und Teilnehmerwünsche (TW) vorbehalten!**

Für Fahrtkosten und Versicherung hat der Teilnehmer selbst Sorge zu tragen.

**Für Shiatsu bitte Isomatte und Decke mitbringen!**

**Meldungen auf beigefügtem Anmeldeformular bis spätestens 20. Februar 2020  
möglichst per Fax oder Mail an: Adolf Gärtner, Fax: 06221-782351**

Mit der Anmeldung ist die Teilnahmegebühr (ohne die Zusatzangebote) unter Angabe von Kennwort:

**„25. Workshop für Körper und Geist“**

auf das Konto: Badischer-Judo-Verband: VOBA Stuttgart

BIC: VOBADESSXXX | IBAN: DE48 6009 0100 0500 9530 07 zu überweisen.

**Die Zulassung ergibt sich aus der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen, es können maximal 30 Teilnehmer zugelassen werden.**

**Bitte Verpflegungswünsche (Vegetarisch-Allergie) und Alter der eventuell begleitenden Kinder angeben!**