

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

Hüttenthaler Straße 37; Tel.: 06062-26010

vom 22. bis 24. März 2018

Angebote:

1. Sportangebote: - Judo: „Sturzprophylaxe auch für Ältere“ – Selbstverteidigung: Frauen und Männer
Tai Chi - 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 13.11. 2018
Samstag:	23.	03. 2019	
bis 9.00 Uhr:			Eintreffen und Einchecken
9.30 Uhr			Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer und TN-Information zu den verschiedenen Angeboten (möglichst in Sportkleidung) Gruppeneinteilung
9.45 Uhr	bis	10.30 Uhr	Vorstellung: Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV
10.45 Uhr	bis	12.45 Uhr	Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV
13.00 Uhr	bis	14.25 Uhr	Mittagspause - „Leichte Kost“
14.30 Uhr	bis	16.00 Uhr	Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV
16.05 Uhr	bis	16.25 Uhr	Kleine Kaffeepause (Kaffee und Mineralwasser)
16.30 Uhr	bis	19.00 Uhr	Freie Gestaltung: Sauna, Schwimmbad etc.
Ab 16.30Uhr	bis	18.15 Uhr	Einzelstunden Shiatsu / Individuell: Tai-Chi / Judo- SV etc.
20.00 Uhr			Abendessen: 3 - Gang – Menü
danach			Gemütliches Beisammensein
Sonntag:	24.	03. 2019	
07.30 Uhr	bis	08.00 Uhr	altersgerechte funktionelle Gymnastik (nach Absprache)
Ab 7.30 Uhr			Frühstück
9.30 Uhr	bis	10.30 Uhr	Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV
10.30 Uhr	bis	11.30 Uhr	Shiatsu / Tai-Chi / Judo-Sturzprophylaxe / SV
Ab 12.00			Gesprächsrunde: Reflektion der Inhalte und Diskussion des Wochenendverlaufes ,Vorschläge und Wünsche. Möglichkeit zur Befragung der Referenten Auf Wunsch Mittagessen- (Selbstzahler)

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

Leitung: Breitensportreferent / Breitensportbeauftragter Senioren BJV Adolf Gärtner (7. Dan)
Jakob-Ruppert-Str.5; 69214 Eppelheim Tel.: 06221-781291 | F.:06221-782351
Mobil: 01522 4202 159 E-mail: adolf.gaertner@badischer-judo-verband.de

Kontakt: Am Fächerbad 5 76131 Karlsruhe | T.: 0721 32147 | F.: 0721 9376299 | Email: info@badischer-judo-verband.de
Bankverbindungen: Volksbank Stuttgart | Kto: 500 953 007 | BLZ: 600 901 00 | BIC: VOBAD333XXX | IBAN: DE48600901000500953007

BADISCHER JUDO-VERBAND E.V.

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



Kosten:		Euro:
Bei Anreise am Freitag:	22.03. 2019 Abendessen (individuell wählbar u. zu bezahlen)	
Doppelzimmer mit Frühstück:	Pro Person	80.-
Einzelzimmer mit Frühstück:		90.-
Pauschalangebote:	Von Samstag, 23.03.- Sonntag, 24.03. 2019	Euro
BJV- Mitglieder: Doppelzimmer BJV- Mitglieder: Einzelzimmer	Pro Person	170.- 180.-
Nichtmitglieder: Doppelzimmer Nichtmitglieder: Einzelzimmer		180.- 190.-
Begleiterangebot BJV- Mitglieder: Doppelzimmer Nichtmitglieder: Doppelzimmer	Ohne Sportangebot Pro Person Pro Person	170.- 180.-
Nur Teilnahme Tagesprogramm Samstag Sportprogramm, Essen, Wellness,	BJV- Mitglieder: Nichtmitglieder:	75.- 85.-
Einzeltherapie Shiatsu (45 min.)	Bei Inanspruchnahme direkt zu entrichten	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 01. Februar 2019
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!