

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**
Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**
Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**
Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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

Seniorenfreizeit 2017

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: Dezember 2016, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom

17. bis 23.07.2017 (1. Woche)

23. bis 29.07.2017 (2. Woche)

17. bis 29.07.2017 (1. und 2. Woche)

Spaß

Sport

Geselligkeit

Programm

Montag, 17.07.

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

Dienstag, 18.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 19.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 20.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Freitag, 21.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 22.07.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Überraschungsausflug ins Bergische Land
18.00 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsbuffet

Sonntag, 23.07.

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
15.00 Uhr	Begrüßung mit Sektempfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.07.

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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Radtour Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 25.07.

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 – 17.30 Uhr	Ausflug ins Kombibad Paffrath (optional)
18.30 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Mittwoch, 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 – 16.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Wanderung Rund um Bergisch Gladbach mit Marc*
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Kegelabend

Donnerstag, 27.07.

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 – 18.00 Uhr	Segway-Tour (optional; gegen Aufpreis)* ODER Sportprogramm mit Conny
18.30 Uhr	Abendessen

Freitag, 28.07.

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 – 18.00 Uhr	Ausflug ins Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü und Abschlussabend

Samstag, 29.07.

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**

Wanderung

Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule.

Radtour

Die Radtour dauert ca. 1,5 Stunden und startet und endet an der Landesturnschule. Fahrräder (E-Bikes) werden vom Zweiradcenter Prumbaum aus Köln leihweise zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Segway-Tour

Die Segway-Tour wird von GL-Gotours durchgeführt. Eine separate Anmeldung dafür ist erforderlich. Der Preis beträgt pro Person 45 Euro. Anmeldeformular ist beigelegt.

Weitere Informationen bei:

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