

Übungsleitertreff am Freitag, den 24.11.2023

Teilnehmerzahl max. 40 Personen - Aufteilung in 4 Gruppen à 10 Personen

Jede Gruppe absolviert die folgenden Kurse in der angegebenen Reihenfolge.

Ankunft und Begrüßung um 14:30 Uhr im Atlantis Dorsten mit anschließender Umkleidezeit zwischen 14:45 und 15:00 Uhr.

Uhrzeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
15:00 - 15:30	Yoga	Fitness	Aqua Jogging	Aqua Cycling
15:45 - 16:15	Fitness	Yoga	Aqua Cycling	Aqua Jogging
16:45 - 17:15	Aqua Jogging	Aqua Cycling	Yoga	Fitness
17:30 - 18:00	Aqua Cycling	Aqua Jogging	Fitness	Yoga
ca. 18:30	Gemeinsames Abendessen			
anschl.	Optionale Nutzung des Saunabereichs bis 21:00 Uhr			

Gemeinsames Abendessen im reservierten (abgesperrten) Jamaika Café.

Auswahl aus folgenden Menüs:

- Bunter Salatteller, wahlweise mit
 - Rote Bete Bällchen (veggie)
 - Thunfisch, Feta & Oliven
- Schweinemedallions auf Schmorgemüse mit Krokette
- Spaghetti Carbonara mit Blattsalat in Rahm

Getränke gegen Gebühr.