

# Programm *Beispielhafter Programmablauf*

## Mittwoch

- Anreise
- Ankommen im Lokal Grissini ab 08.30Uhr
- 09:00 - 10:00 Uhr Start, Begrüssung und Kennenlernspiele
- 10:00 – 11:30 Uhr Einstieg Luftartistik
- 11:30 – 12:00 Uhr dynamisches Dehnen
- Mittagessen
- 13:30 – 15:00 Uhr Basics Luftartistik
- 15:00 – 16:00 Uhr Rückblick auf den Tag, Selbstreflexion

## Donnerstag

- 09:00 - 10:00 Uhr Gemeinsames Einwärmen
- 10:00 – 11:30 Uhr Luftartistik, Figuren und Combos
- 11:30 – 12:00 Uhr dynamisches Dehnen
- Mittagessen
- 13:30 – 15:00 Uhr Yoga
- 15:00 – 16:00 Uhr Entspannung und Austausch

## Freitag

- 09:00 - 10:00 Uhr Referat und Austausch in der Gruppe
- 10:00 – 11:30 Uhr Luftartistik, Combos und Tricks
- 11:30 – 12:00 Uhr dynamisches Dehnen
- Mittagessen
- 13:30 – 15:00 Uhr Luftartistik Choreos
- 15:00 – 16:00 Uhr Kleine Vorstellungen

Möglicher Stundenplan:

Zeit	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00	Start, Kennenlernen	Aufwärmen	Referat
10.00	Luftartistik	Luftartistik	Luftartistik
11.30	Ausdehnen	Ausdehnen	Ausdehnen
12.00	Mittag		
13.30	Luftartistik	Yoga	Luftartistik
15.00	Austausch, Reflexion	Cool Down	Kleine Vorstellungen
16.00	Schluss		

# Verpflegung

Das Mittagessen kann jeweils mitgebracht werden und im Lokal eingenommen werden. Wer möchte kann im nahegelegenen Lokal Freiruum Mittagessen gehen. Dies jedoch nur in Absprache oder mit Begleitung einer Betreuungsperson.

## **Folgende Mahlzeiten sind inbegriffen:**

- Früchte
- Kleine Snacks
- Wasser
- Tee

*Weitere Mahlzeiten können in unmittelbarer Nähe vom Lokal Grissini eingekauft werden. Zudem kann im nahegelegenen Lokal Freuruum jeweils am Mittag gegessen werden.*

Was ist im Preis inbegriffen?

- Yoga und Luftartistik Einheiten laut Programm
- Referate und Austausch
- Leichte Verpflegung während den Kurszeiten (Wasser, Tee und Früchte)
- Betreuung den ganzen Tag von 9:00 Uhr bis 16:00Uhr

