

Tagesablauf

09:45 Uhr Eintreffen
10:00 Uhr Begrüßung
Morgenimpuls
Vorstellung des gastgebenden Vereins der DJK Preith

(Aufwach-)Lied mit den 5 Grundübungen

Infos Frauenfahrt 2019
Neues aus dem DV - LV - BV

12:00 Uhr Mittagessen im Sportheim
ab

13:00 Uhr:

Gestaltungsvorschläge für eine Sportstunde:

◇ Aufwärmhula mit Bildvorgabe und Aufstellformen

(Würfelspiel - TN mit einbezogen)

◇ Nehmt das Augenlicht nicht als selbstverständlich - wenn das Auge altert

(Augenübungen und Sehspiele)

Team des Tages

DV-Eichstätt

Präsident: Nikolaus Schmid
Senioren-BA: Brigitte Vogl
VWA: Elfriede Regnet

- ◇ Einblicke in die Reflexzonenmassage
(sie entspannt und steigert das Wohlbefinden - Hände und Füße)
- ◇ Kopffit - Bewegungsgeschichten und Verse
(Rhythmische Übungen mit kleinen Holzstäbchen, **evtl. bitte vorhandene Klangstäbe aus dem eigenen Verein mitbringen.**)

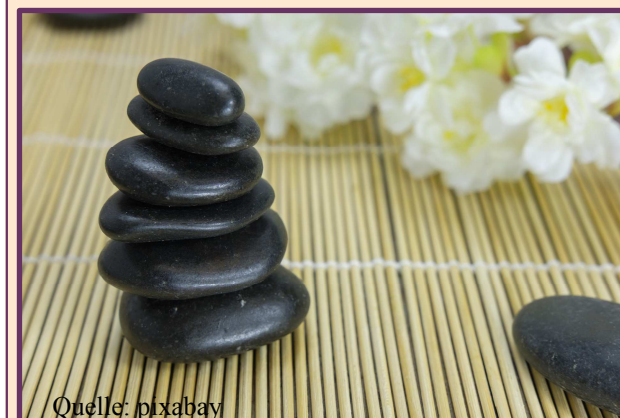
15:00 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Abschluß
Mit mir im Einklang
„Deine Phantasie Wandert in den Bergen“



Angesprochen sind:

- alle interessierte Frauen in den DJK-Vereinen



„Wir können nicht glücklich sein, solange wir nicht gelernt haben, über uns selber zu lachen.“
Dorothy Dix



DJK-Sportverband
Diözesanverband
Eichstätt e.V.

Einladung

zur

5. Konferenz

„Frauen in der Lebensmitte -
Gutes tun, auch für mich?“



Gruppenfoto DJK-Frauenfahrt 2018

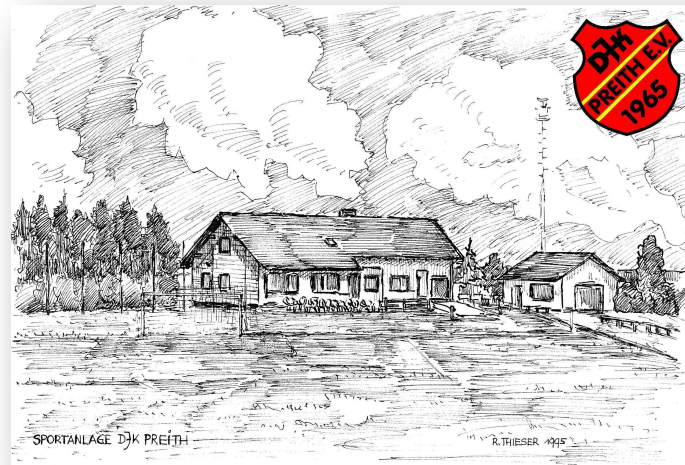
Samstag, **27. Oktober 2018**
Beginn: **10.00 Uhr**

**Sportheim der
DJK Preith**

Anfahrtsweg

Treffpunkt: 9:45 Uhr

Sportheim der DJK Preith
Zachenweg 11, 85131 Preith



Bitte mitbringen:

- Klangstäbe, soweit vorhanden
- Gute Laune

Anmeldung bis 20. Oktober bei:

**DJK-Sportverband
Diözesanverband Eichstätt e.V.
Pedettistraße 4
85072 Eichstätt
Tel: 08421 / 50 672
Fax: 08421 / 50 9901 670
E-Mail: djk@bistum-eichstätt.de**

Anmeldung zur Frauen- und Seniorenkonferenz
Für Samstag, 27. Oktober 2018 melde ich folgende Personen an:

Vor- und Nachname	Straße	PLZ	Ort	E-Mail oder Telefon

Datum

Unterschrift

Bei dieser Bildungsveranstaltung werden Bilder gemacht, die in Presseartikeln, Homepage veröffentlicht werden.
Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, wenden Sie sich bitte an die Konferenzleitung.