

## **Vielfältige Aktivitäten in und um Bergisch Gladbach**

Die Rheinischen Landesturnschule (LTS) in Bergisch Gladbach bietet auch im Sommer 2019 eine Seniorenfreizeit an. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ gibt es für eine oder zwei Woche(n) ein umfangreiches Aktivprogramm.

Die Seniorenfreizeit wird von der Fachübungsleiterin Conny Adick geleitet, die allen Teilnehmern täglich zwei Sporteinheiten anbietet. Von der Rückengymnastik bis hin zur Absolvierung des Turnspielparcours wird ein abwechslungsreiches und aktives Bewegungsprogramm durchgeführt, bei dem auch ein Besuch im Schwimmbad nicht fehlen darf. Neu im Programm ist dieses Jahr ein zusätzlicher Abendausflug und eine Tanzstunde. Darüber hinaus stehen neben einer Wanderung und einer Fahrradtour auch Grill-, Kegel- und Filmabende an. Außerdem gibt es einen großen Überraschungsausflug ins Rheinland. Die Abende werden in geselliger Runde in der Landesturnschule verbracht.

Das Angebot richtet sich an Senioren aus den Turn- und Sportvereinen im Rheinischen Turnerbund, aber auch an weitere Interessierte, die Freude an Sport, Bewegung und Geselligkeit haben.

### **Terminübersicht:**

15. bis 21.07.2019 (1. Woche)  
21. bis 27.07.2019 (2. Woche)  
15. bis 27.07.2019 (1. und 2. Woche)

### **Preisübersicht (inkl. Vollpension):**

1 Woche (6 ÜN) pro Person im Einzelzimmer:	370,- €
2 Wochen (12 ÜN) pro Person im Einzelzimmer:	680,- €
1 Woche (6 ÜN) pro Person im Doppelzimmer:	310,- €
2 Wochen (12 ÜN) pro Person im Doppelzimmer:	580,- €

### **Senioren-Aktivwochenende 2019**

Für alle, die eine Seniorenfreizeit im Kurzformat erleben möchten, bietet die Rheinische Landesturnschule in 2019 ein Senioren-Aktivwochenende an. Das Wochenende beinhaltet 3 Übernachtungen und einen kompakten Auszug aus dem Wochenprogramm der Seniorenfreizeit.

### **Termin:**

31.10. bis 03.11.2019

### **Preisübersicht (inkl. Vollpension):**

3 ÜN pro Person im Einzelzimmer:	230,- €
3 ÜN pro Person im Doppelzimmer:	200,- €

Weitere Informationen sowie ein Anmeldeformular erhalten Interessierte beim Leiter der Landesturnschule, Herrn Marc Kollbach unter Telefon 02202/2003-10, Email: [kollbach@rtb.de](mailto:kollbach@rtb.de).

Über das Schloer-Schröter-Hilfswerk des Rheinischen Turnerbundes gibt es für die Teilnahme an/am der Seniorenfreizeit/Senioren-Aktivwochenende grundsätzlich die Möglichkeit der Bezuschussung. Weitere Informationen dazu gibt es hier: <http://rtb.de/rtb/schloer-schroeter-hilfswerk/>