

# Sportprogramm

## Dienstag, 20.09.2016

*„Abendstund hat Sand im Mund“*



19:00 h – 20:00 h **Beachvolleyball**

Diana Emberger

Treffpunkt: Playa Cologne

## Mittwoch, 21.09.2016

*„Frisch, fromm, fröhlich, frei“*



7:30 h - 8:30 h **Laufsport** zum Geißbock - Heim 1. FC Köln

Fabienne Bartsch

Treffpunkt: LAA Stadion

*„Neues wagen - für einen Moment die Augen schließen“*



16:00 h – 17:00 h **Blindenfußball**

Angelika Schütte und Diana Emberger

Treffpunkt: LAA Stadion

## Donnerstag, 22.09.2016

*„Für Gefühle ist es nie zu spät – die Herausforderung liegt im Wassergefühl“*



(1) 7:00 h - 8:00 h **Crash- Schwimmkurs-Kraul** oder **freies Schwimmen**

Diana Emberger

Treffpunkt: Schwimmhalle DSHS

*„Grenzen verschieben – den Kopf frei kriegen“*



(2) 7:45 h – 8:30 h **Funktionstraining für Ambitionierte**

Jan Bernard

Treffpunkt: LAA Stadion