

## Kursplanung pädagogischer Tag am BSZ Freital-Dippoldiswalde

Zeiten	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
8:00 - 9:00 Uhr	<b>Stress 1</b>	<b>Deeskalation 1</b>	<b>DrumsAlive (Frauen)</b>	<b>Männersport</b>	<b>Yoga (gemischt)</b>	
Teilnehmer	16	17	14	16	17	
<i>Pause (20min)</i>						
9:20 - 10:20 Uhr	<b>Stress 1</b>	<b>Zumba (Frauen)</b>	<b>Meditation (gemischt)</b>	<b>Fitness Balance (Frauen)</b>	<b>Rückenfitness (Männer)</b>	
Teilnehmer	16	12	20	16	19	
<i>Pause (20min)</i>						
10:40 - 11:40 Uhr	<b>Stress 2</b>	<b>Stimme 1</b>	<b>Deeskalation 2</b>	<b>Bauch-Beine-Po- Rücken (Frauen)</b>	<b>Lauftraining (gemischt)</b>	<b>Pilates (gemischt)</b>
Teilnehmer	21	21	11	11	11	10
<i>Mittags- pause 11:40 - 13:00 Uhr</i>						
13:00 - 14:00 Uhr	<b>Stress 2</b>	<b>Stimme 2</b>	<b>Deeskalation 3</b>	<b>Rückenfitness (gemischt)</b>	<b>autogenes Training (gemischt)</b>	<b>Hula Hoop (Frauen)</b>
Teilnehmer	21	15	7	20	14	11