

Seniorenfreizeit 2026

in der Rheinischen Landesturnschule (LTS)
in Bergisch Gladbach

PROGRAMM

(Stand: November 2025, Änderungen vorbehalten)

„Bewegt älter werden“



vom 23.08. bis 29.08.2026

Spaß
Sport
Geselligkeit

Programm

Sonntag, 23.08.

bis 12.00 Uhr	Anreise
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Begrüßung/Empfang, Kaffee und Kuchen
18.00 Uhr	Abendessen

Montag, 24.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny
18.00 Uhr	Grillabend im Innenhof der LTS

Dienstag, 25.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 18.00 Uhr	Sportprogramm mit Conny (15.00 – 17.00 Uhr) ODER Wanderung im Bergischen Land mit Marc* (optional)
18.00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 26.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
9.00 – ca. 19.00 Uhr	Überraschungsausflug
19.00 / 19.30 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 27.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
15.30 – 17.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny ODER Besuch Kombibad Paffrath* (optional)
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Kegelabend (optional)

Freitag, 28.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	Sportprogramm mit Conny
12.00 Uhr 14.30 Uhr	Mittagessen Kaffee und Kuchen
Nachmittag	zur freien Verfügung
18.30 Uhr	Das besondere Abendessen... Überraschungsmenü

Samstag, 29.08.

ab 8.00 Uhr	Frühstück
danach	Abreise der Teilnehmer

Leitung der Seniorenfreizeit: Frau Conny Adick

Änderungen und Ergänzungen des Programms und der Abläufe sind nach Absprache mit der Leitung und der Gruppe jederzeit möglich.

*** Informationen zum optionalen Rahmenprogramm**Transport vor Ort

Optionale Programmpunkte müssen mit dem Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) oder ggf. durch private PKW bewältigt werden. Es können keine Shuttledienste zur Verfügung gestellt werden. Für alle optionalen Programmpunkte besteht auf jeden Fall die Erreichbarkeit mit dem ÖPNV.

Wanderung

ca. 4 – 6 km, Anfahrt mit ÖPNV oder privaten PKW

Zusatzkosten

Für einige Aktivitäten entstehen ggf. Zusatzkosten für Fahrten mit dem ÖPNV, die durch die Teilnehmer selbst getragen werden müssen.

Weitere Informationen bei

Marc Kollbach, 02202-2003-10, kollbach@rtb.de

Seniorenfreizeit 2026 – Anmeldeformular

Rheinischer Turnerbund
Paffrather Str. 133
51465 Bergisch Gladbach

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Seniorenfreizeit 2026 an:

EINZELZIMMER		
Bitte ankreuzen	Datum	Preis im EZ (p.P.)
<input type="checkbox"/>	23. – 29.8.2026	519 Euro*

DOPPELZIMMER		
Bitte ankreuzen	Datum	Preis im DZ (p.P.)
<input type="checkbox"/>	23. – 29.8.2026	489 Euro*
Ich belege das Doppelzimmer mit:		

*** Preis inkl. T-Shirt und zzgl. 5% Bettensteuer**

Bitte T-Shirt-Größe(n) angeben (S/M/L/XL/XXL)	
---	--

Angaben zur teilnehmenden Person:

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon:

Email:

Nach Eingang der Anmeldung erhält jeder Teilnehmer/in eine Anmeldebestätigung. Die Bezahlung erfolgt nach Rechnungsstellung ca. 6 Wochen vor Beginn der Maßnahme. Die Mindestteilnehmerzahl pro Woche liegt bei 20 Personen. Bei weniger Teilnehmern kann die Freizeit leider nicht durchgeführt werden.

Rücktrittsregelung: Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt bis zum 30. Tag vor der Maßnahme ist eine Stornogebühr von 10% der Teilnehmergebühr zu entrichten. Bei Rücktritt vom 30. bis zum 15. Tag vor der Maßnahme ist eine Stornogebühr von 20% der Teilnahmegebühr fällig und ab dem 14. Tag sind 40% der Teilnahmegebühr zu entrichten. Dies gilt auch bei Vorlage eines Attests.

_____ T T M M J J _____
Ort Datum Unterschrift

per Mail: kollbach@rtb.de