



Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew e.V.
Bundesverband



Bundesweite Ausschreibung
Seminar des Netzwerks junge Bechterewler
in Erfurt vom 20.05. bis 22.05.2022

Geplanter Ablauf

Unterkunft: Hotel Alt-Erfurt, Nordhäuser Str. 12, 99089 Erfurt

Freitag

bis 17.00Uhr Anreise der Teilnehmer im Hotel
Abendessen
18.30 bis 20.30Uhr Vortrag – Was ist die DVMB und was bieten wir euch
Brainstorming – Jugend in der DVMB – was wünschen wir uns!

Samstag

9.30 Uhr Frühstück
10.00Uhr Abfahrt Hotel
Sportpark Johannesplatz
Teilung Teilnehmer in 3 Gruppen (jede Gruppe macht alles),
(jeweils 30min Aktion)
Gruppe 1 4D Pro Bungee
Gruppen 2 Gerätetrainings unter
Anleitungen Gruppe 3 Funktionelles
Training im Freien
12.00Uhr Mittagspause, kleiner Imbiss
13.00Uhr Dehnübungen / Yoga (optional 45min)
Nachmittag zur freien Verfügung der Teilnehmer
(gemeinsamer Ausflug ins Zentrum von
Erfurt)
18.30 Uhr Abendessen im Hotel

Sonntag

9.30 Uhr Frühstück
10.00Uhr Abfahrt Hotel
12.00hr FIVE und Ballance
Ende der Veranstaltung

Anmeldeschluss ist der 02. Mai 2022

Zur Anmeldung bitte das beiliegende Formular verwenden oder eine Mail mit gleichem Inhalt an
dvmb@bechterew.de