

Adolf-Koch Sommercamp (24.6.-27.6.)

Donnerstag

bis 15:00	Ankunft und Zeltaufbau
15:30	Begrüßung & Einführung
16:00 - 19:00	Spiel & Spaß an der Rezeption (Volleyball mit Maik, Kubb mit Hanna, Slackline mit Josh, Tischtennis, Schach für Anfänger*innen mit Stefan: 17:00-18:00)
19:00 - 20:30	Yoga in den Sonnenuntergang mit Jan

Freitag

8:00 - 9:30	Frühstück (Don't forget Brötchenbestellung)
10:00 - 11:00	Aquagym mit Hanna und schwedischer Popmusik
11:00 - 13:00	Aktzeichnen (Maik) / Gymnosophisches Atelier (Carsten)
14:00 - 16:00	Origami (Ilka) / Steine bemalen (Maik)
16:00 - 18:00	Spiel & Spaß an der Rezeption (Volleyball mit Maik, Kubb mit Hanna, Slackline mit Josh, Tischtennis, Schach mit Stefan: 17:00-18:00)
19:00 Uhr	Yoga mit Tom
20:00 Uhr	Grillbuffet (Garrelt) - alle steuern etwas bei (z.B. Salate, Brot, Dips, Nachtisch, Kuchen etc.); Grillgut jede*r für sich mitbringen;

Adolf-Koch Sommercamp (24.6.-27.6.)

Samstag

8:00 – 9:30	Frühstück (Don't forget Brötchenbestellung)
10:00 – 16:00	Entdeckungstag zu Fuß: Nacktwanderung oder per Rad: nackt um den Rätzsee (Johannes) oder zu Wasser: nackte Kanufahrt (ausgebucht)
16:00-18:00	Spiel & Spaß an der Rezeption (Volleyball mit Maik, Kubb mit Hanna, Slackline mit Josh, Tischtennis)
19:30	Meditation & Tanz (Tom)
20:30	Bunter Abend, Lagerfeuer

Sonntag

8:00 - 9:30	Frühstück (Don't forget Brötchenbestellung)
10:00 - 10:15	Gruppenfoto am Strand (Ilka)
11:00 - 12:30	Yoga in den Sonnentag mit Jan
Mittags/ Nachmittags	Picknicken aka Resteverwertung
ab 14:00	Spiel & Spaß an der Rezeption (Volleyball mit Maik, Kubb mit Hanna, Slackline mit Josh, Tischtennis)
Ganz spät	Tränenreiche Verabschiedung, Heimreise, Fotos in der Cloud teilen 😊 Beginnende Vorfreude auf das nächste Event;