Beschäftigungsplan für die Woche vom **02.11 - 07.11.2026**

Senioren-Park carpe diem KW 45

Senioren-Park carpe diem®

	Vormittags	Nachmittags
Montag	**Zirkeltraining** **Stankt Martin Basteln**	**Brett und Kartenspiele**
Dienstag	**Bewegung mit Hanteln** **Auf die Becher - fertig- los**	**Zahlen Bingo**
Mittwoch	**Sitztanz mit Musik** **Rhytmus für Körper und Seele** **Basteln** **Deko Laternen für Stankt Martin**	**Wir erraten Sprichwörter**
Donnerstag	**Bewegung rund um den Ball** **Kreativwerkstatt wir gestalten mit Farbe und Fantasie**	**Anagramm**
Freitag	**Kraft Balance Training** **Backen**	**Gedächnistraining**
Samstag	**Sportliche Aktivitäten** **Gemeinsam aktiv und fit**	**Quizrunde**