Beschäftigungsplan für die Woche vom **20.07 - 25.07.2026**

Senioren-Park carpe diem KW 30

Senioren-Park carpe diem®

	Vormittags	Nachmittags
Montag	**Fit in die Woche** **Wir starten aktiv und beschwingt!**	**Musikwunschkonzert** **Ihre Lieblingssongs im Mittelpunkt**
Dienstag	**Entspannt in den Tag** **Locker Bewegen und Wohlfühlen** **Kegeln - Alle Neune**	**Gedächnistraining** **Fit im Kopf mit Spaß und Leichtigkeit**
Mittwoch	**Sitztanz mit Musik** **Rhytmus für Körper und Seele**	**Wir singen mit Jasper**
Donnerstag	**Fingergymnastik** **Kleine Übungen mit grosser Wirkung** **Wurfspiele** **Ziehen, Werfen, Jubeln**	**Bingo** **Glück, Spannung , Preise**
Freitag	**Bewegung mit dem Ball** **Spielend in Bewegung**	**Gesprächskreis** **Themen die uns aktuell bewegen**
Samstag	**Fit ins Wochenende** **Locker und Aktiv in den Samstag starten**	**Wir machen einen Ausflug in die Fauna**