Beschäftigungsplan für die Woche vom **10.08 - 15.08.2026 TP Hilden**

Senioren-Park carpe diem KW 33

Senioren-Park carpe diem®

	Vormittags	Nachmittags
Montag	**Fit in die Woche** **Wir starten aktiv und beschwingt**	**Karten und Brettspiele** **Klassiker in netter Runde**
Dienstag	**Wir backen (Muffins)** **Sportliche Aktivitäten** **gemeinsam aktiv und fit**	**Kaffeerunde** **" Mein schönster Sommer"**
Mittwoch	**Tanz mit Tüchern, Musik und Rhythmus** **Spaß am Tisch (Tischballspiele)**	**Gesprächskreis** **Aktuelle Themen die bewegen**
Donnerstag	**Kraft Balance Training** **Kreativwerkstatt** **wir gestalten mit Farbe und Fantasie**	**Anagramm** **Wörter Spaß**
Freitag	**Gymnastik für Arme und Hände** **Bewegung mit dem Ball**	**Radio Hitparade** **Lieder erkennen mit singen und Wunschmusik**
Samstag	**Fit ins Wochenende** **Locker und aktiv in den Samstag**	**Ein sonniger Spaziergang an der Luft**