Beschäftigungsplan für die Woche vom **16.11.- 20.11.26**

Senioren-Park carpe diem Koslar

Senioren-Park carpe diem®

	Vormittags	Nachmittags
Montag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Fit in die Woche/ spazieren	15:00- 16:00 Uhr Gedächtnistraining/ basteln
Dienstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Mobilitätstraining	15:00- 16:00 Uhr Bingo
Mittwoch	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Dehn- und Kraftübungen	15:00- 16:00 Uhr Gedächtnistraining/ basteln
Donnerstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Bewegungsrunde	15:00- 16:00 Uhr Zeitreise
Freitag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Hantelsport	15:00- 16:00 Uhr Gesellschaftsspiele