Beschäftigungsplan für die Woche vom **13.07.- 17.07.26**

Senioren-Park carpe diem Koslar

	Vormittags	Nachmittags
Montag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Mobilitätstraining	15:00- 16:00 Uhr Planwagenfahrt
Dienstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Bewegungsgeschichten	15:00- 16:00 Uhr gemütliche Erzählrunde
Mittwoch	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Hantelsport	15:00- 16:00 Uhr "Wellnessnachmittag"
Donnerstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Gymnastik mit Terrabändern	15:00- 16:00 Uhr Bingo
Freitag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Dehn- und Kraftübungen	15:00- 16:00 Uhr Gesellschaftsspiele