Beschäftigungsplan für die Woche vom **02.03.- 06.03.26**

Senioren-Park carpe diem Koslar

	Vormittags	Nachmittags
Montag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Gymnastikkreis	15:00- 16:00 Uhr Quiz und Rätsel
Dienstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Bewegungsrunde	15:00- 16:00 Uhr Gedächtnistraining
Mittwoch	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Dehn- und Kraftübungen	15:00- 16:00 Uhr Bingo
Donnerstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Mobilitätstraining	15:00- 16:00 Uhr wir kegeln
Freitag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Fit ins Wochenende	15:00- 16:00 Uhr Gruppenbeschäftigung