Beschäftigungsplan für die Woche vom **03.08.- 07.08.26**

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	15:00- 16:00 Uhr Gedächtnistraining
Dienstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Gymnastik mit Terrabändern	15:00- 16:00 Uhr Vorlesen von Geschichten
Mittwoch	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Hanteltraining	15:00- 16:00 Uhr "Märchenstunde"
Donnerstag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Dehn- und Kraftübungen	15:00- 16:00 Uhr kegeln
Freitag	10:00- 11:00 Uhr Zeitungsrunde und Kreuzworträtsel 11:00- 11:45 Uhr Bewegungsrunde	15:00- 16:00 Uhr Gesellschaftsspiele