

club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
Mo	3	13:30-17:00	KTA: Führung Göttweig mit anderen Clubs	Michaela, Birgit
Di	4	08:30-13:00	Kochen: Gemüse- oder Putentortillas	Michaela, Birgit
Mi	5	08:30-12:30	Kreativvormittag: Steinmosaik	Michaela, Birgit
Do	6	08:30-16:30	Ausflug zum Ratzersdorfer See	Michaela, Birgit
Mo	10	13:30-17:00	KTA mit DSA Engelhart	Birgit, Katharina
Di	11	08:30-13:00	Kochen: Nudelsalate	DSA Brunsteiner, Birgit
Mi	12	09:00-17:00	Ausflug zur Straußenfarm in Schönberg und Besuch des Kampbades in Langenlois	Birgit, DSA Engelhart
Do	13	08:30-13:00	Fitnessgruppe im Freien	DSA Pfeiffer, Birgit
Mo	17	13:30-17:00	KTA: Bewegung im Freien mit DSA Brunsteiner	Alexandra, Birgit
Di	18	08:30-13:00	Kochen: Griechischer Bauernsalat mit Knoblauchbrot	Alexandra, Birgit
Mi	19	09:00-17:00	Ausflug zum Badeteich in Traismauer mit dem Club St.Pölten	Alexandra, Birgit
Do	20	08:30-12:30	Alles Marille! Einkochen, Kuchen backen etc....	Alexandra, Birgit
Mo	24	13:30-17:00	KTA: Kräuterwanderung mit Renate Maiß	Michaela, Alexandra
Di	25	08:30-13:00	Kochen: Erdäpfelaibchen mit Salat	Michaela, Alexandra
Mi	26	08:30-12:30	Sirup abfüllen, Brunch im Club	Michaela, Alexandra
Do	27	08:30-16:30	Ausflug zum Viehofner See, Einkaufsmöglichkeit im Traisenpark	Michaela, Alexandra
Mo	31	13:30-17:00	KTA mit Christian Muhm	Michaela, Alexandra

Termin			Programm August 2017 - Krems	Betreuung
Di	1	08:30-13:00	Kochen: Salatplatte und Baguettes	Michaela, Alexandra
Mi	2	08:30-16:30	Ausflug zum Ebersdorfer See	Michaela, Alexandra
Do	3	08:30-12:30	Walking oder Nordic Walking mit Vitalcoach Mag. Maria Macho für Genießer und Leistungsorientierte	Michaela, Alexandra
Mo	7	13:30-17:00	KTA: Atemtherapeutische Übungen mit Gertraude Kaindl	Alexandra, Birgit
Di	8	08:30-13:00	Kochen: Leichtes Sommergericht	Michaela, Birgit
Mi	9	08:30-12:30	Walking oder Nordic Walking mit Vitalcoach Mag. Maria Macho für Genießer und Leistungsorientierte	Alexandra, Birgit
Do	10	08:30-16:30	Ausflug zum Dobra Stausee	Alexandra, DSA Engelhart
Mo	14	13:30-17:00	KTA: Schwammtechnik mit Schablonen mit Hermine W.	Michaela, Birgit
Mi	16	08:30-12:30	Walking oder Nordic Walking mit Vitalcoach Mag. Maria Macho für Genießer und Leistungsorientierte	Michaela, Birgit
Do	17	08:30-12:30	Clubcafe und Möglichkeit für eine Radtour	DSA Kaindl, Birgit
Fr	18	08:30-12:30	Clubcafe und Gartengestaltung	Michaela, Birgit
Mo	21	13:30-17:00	KTA mit Ernährungsberaterin Uschi Vacano: Sommergemüse	Alexandra, Birgit
Di	22	08:30-13:00	Kochen: Sobanudeln mit Linsen und Gemüse	Alexandra, Birgit
Mi	23	08:30-12:30	Walking oder Nordic Walking mit Vitalcoach Mag. Maria Macho für Genießer und Leistungsorientierte	Michaela, Birgit
Do	24	08:30-12:30	Gemütlicher Tag in Dürnstein	Alexandra, Birgit
Fr	25	08:30-12:30	Sprechstunde mit Dr. Simon und Dr. Taschler	J.Simon, Alexandra, Dr. I. Taschler
Mo	28	13:30-17:00	KTA mit Ernährungsberaterin Uschi V.: Saisonales Obst	Alexandra, Birgit
Di	29	08:30-13:00	Kochen: Karottensuppe, spanisches Omelett	Alexandra, Birgit
Mi	30	11:00-15:00	Besuch des Volksfestes gemeinsam mit dem St. Pöltner Club	Alexandra, Birgit
Do	31	08:30-12:30	Besuch bei den Kittenberger Erlebnispärten und beim Kronsegger Stausee	Alexandra, Birgit

Besonderes

Liebe BesucherInnen!

Der Sommer beschert uns viele schöne Ausflüge. Sollte das Wetter einmal nicht ganz so optimal sein, gibt es die Möglichkeit das Stift Zwettl, das Stift Melk oder die Schallaburg zu besuchen. Im Rahmen unseres KTA Programmes bieten Uschi Vacano Ernährungsberatung und Ing. Hermine Weichselberger Malerei und Kreatives Arbeiten an. Vitalcoach Maria Macho wird uns 4x mit ihrem Bewegungsangebot beglücken.

Wir freuen uns über euren regen Besuch!

Das Clubteam

Steiner Alexandra
0676/83844529

Nigl Michaela
0676/83844372

Walter Birgit
0676/838447591

club
aktiv

Club Aktiv Krems
3500 Krems, Bahnhofplatz 4, Telefon: 02742/71000