

# club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
<b>Mi</b>	2	08:30-12:00	Kuchen backen	Birgit, Elisabeth
<b>Do</b>	3	08:30-13:00	Fitnessgruppe	DSA Pfeiffer, Elisabeth
<b>Fr</b>	4	08:30-12:30	Genießerfrühstück, Spaziergang in die Stadt	Birgit, Elisabeth
<b>Mo</b>	7	13:30-17:00	KTA: Genusstraining (Sehsinn) mit Christine Spevak	Michaela, Birgit
<b>Di</b>	8	08:30-13:00	Kochen:Linsen mit Semmelknödel und Geselchtem	Birgit, Elisabeth
<b>Mi</b>	9	08:30-12:00	Kegeln ab 9.00 Uhr	Birgit, Elisabeth
<b>Fr</b>	11	08:30-12:30	Besuch beim ICM	Birgit, Michaela
<b>Mo</b>	14	13:30-17:00	KTA: Singen mit DSA Judith Pfeiffer	Birgit
<b>Di</b>	15	08:30-13:00	Kochen: Chilli con/sin Carne	Michaela, Bader
<b>Mi</b>	16	08:30-12:00	Kegeln ab 9.00 Uhr	Birgit, Michaela
<b>Do</b>	17	08:30-13:00	Fitnessgruppe	DSA Brunsteiner, Elisabeth
<b>Fr</b>	18	08:30-12:30	Genießerfrühstück, Kochworkshop "Pfannenfladenbrot mit Jungzwiebel und Schinken"	Birgit, Michaela
<b>Di</b>	22	08:30-13:00	Kochen: Erdäpfelauflauf mit Salat	Birgit, Elisabeth
<b>Mi</b>	23	10:00-14:00	Traisenpark und indisch Essen beim "Rajput"	Birgit, Michaela
<b>Do</b>	24	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Birgit
<b>Fr</b>	25	08:30-12:00	Kreativvormittag & Einkaufsmöglichkeit im Gewerbepark	Alexandra, Birgit
<b>Mo</b>	28	09:30-17:00	Ausflug und Mittagessen in Paudorf, Besuch der Psychosozialen Tagesstätte ab 14.00 Uhr KTA: Atemtherapeutische Übungen, Spaziergang in Achtsamkeit mit DSA Kaindl	Alexandra, Birgit
<b>Di</b>	29	08:30-13:00	Kochen: Gemüsestrudel mit Joghurtsauce und Salat	Alexandra, Birgit
<b>Mi</b>	30	08:30-12:00	Eisessen auf der Terrasse, Gartengestaltung	DSA Benedikt, Birgit

Termin			Programm Juni 2018 - Krems	Betreuung
<b>Mo</b>	4	13:30-17:00	KTA: Bewusst mit meinem Körper umgehen	Alexandra, Birgit
<b>Di</b>	5	08:30-13:00	Kochen: Gemüsesuppe und Erdbeerknödel	Birgit, DSA Brunsteiner
<b>Mi</b>	6	08:30-12:00	Geburtstagsfeier für die Mai/Juni Kinder	Birgit, Alexandra
<b>Do</b>	7	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Birgit
<b>Fr</b>	8	08:30-12:30	Kochworkshop " Bulgursalat mit Schinken"	Birgit, Michaela
<b>Mo</b>	11	13:30-17:00	KTA: Singen mit DSA Judith Pfeiffer	Michaela, Birgit
<b>Di</b>	12	08:30-13:00	Kochen: Wurstnudeln mit Salat, Kuchen backen	Alexandra, Birgit
<b>Mi</b>	13	11:00-17:00	PSD Sommerfest in St.Pölten	Birgit, Alexandra
<b>Do</b>	14	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Birgit
<b>Mo</b>	18	13:30-17:00	KTA: Atemtherapeutische Übungen mit DSA Kaindl	Michaela, Birgit
<b>Di</b>	19	08:30-13:00	Kochen: Leberkäse mit Erdäpfel, Gemüse und Spiegelei	Michaela, Alexandra
<b>Mi</b>	20	08:30-12:00	Gesprächsrunde mit DSA Kaindl	Alexandra, DSA Kaindl
<b>Do</b>	21	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Michaela
<b>Fr</b>	22	08:30-14:30	Ausflug zum Donaustrand in Mautern	Alexandra, Birgit
<b>Mo</b>	25	13:00-17:00	KTA: Führung im Stift Melk, Besuch des Melker Clubs	Alexandra, Birgit
<b>Di</b>	26	09:00-17:00	Wegen Klausur geschlossen	Alexandra, Birgit, Michaela
<b>Mi</b>	27	09:00-17:00	Wegen Klausur geschlossen	Michaela, Birgit, Alexandra
<b>Do</b>	28	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Katharina
<b>Fr</b>	29	08:30-12:00	Spaziergang zur Donau und Eis-Essen in Krems/Stein	Birgit, Michaela

## Besonderes

Liebe Besucherinnen!

Wir freuen uns auf abwechslungsreiche gemeinsame Stunden mit euch im Club!

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