

# club Caritas *aktiv*

Termin	Programm	Betreuung
Mo 2 13:00-17:00	Früchteeisbecher im Club + Daniela macht Henna Tattoos	Karola, Daniela K.
Di 3 13:00-17:00	Yogaübungen u. Denksport 13.30h, Gartenarbeit und Grillen	Josy, Daniela K.
Mi 4 08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Josy, Daniela K.
Do 5 13:00-17:00	Wir fahren zu den Fallschirmspringern nach Fromberg	Josy, Daniela K.
Fr 6 09:00-13:00	KTA: Wir fahren zu den Alpakas - Sonnseitnhof: Sehen - Fühlen - Kennenlernen, Wandertour, Hofladen	Josy, Daniela K.
Mo 9 13:00-17:00	Entspannung mit DGKP Daniela 14.00h	Daniela, Daniela K.
Di 10 13:00-17:00	Yogaübungen und Denksport 13.30h	Josy, Daniela K.
Mi 11 08:00-12:00	Frühstück + Fit mit Dr. Irina + Gedächtnistraining 10.00h	Karola, Daniela K.
Do 12 08:00-16:00	Tagesausflug nach Dürnkrot - Führung im Wärmekraftwerk	Josy, Daniela K.
Mo 16 13:00-17:00	Club Zwettl besucht uns	Daniela K., Cornelia
Di 17 13:00-17:00	Club Cafe + Blutdruckmessen DGKP Johanna 13.30h Wir machen einen Obstsalat	Daniela K., Johanna
Mi 18 08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Karola, Daniela K.
Do 19 13:00-17:00	Moorbad Schrems: Schwimmen, Eis essen, faulenz.....	Karola, Daniela K.
Fr 20 09:00-13:00	KTA: Trommeln mit Bongo Kochen: Gemüsestrudel mit Joghurtsoße	Karola, Daniela K.
Mo 23 13:00-17:00	Ausstellung im Textilmuseum - Brühl bei Weitra "LOVE & PEACE" und Clubbetrieb	Karola, Daniela K.
Di 24 13:00-17:00	Yogaübungen und Denksport 13.30h	Karola, Daniela K.
Mi 25 08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Karola, Daniela K.
Do 26 13:00-17:00	Nordic-Walken, wir machen Obstsalat + Pesto	Karola, Daniela K.
Fr 27 09:00-13:00	KTA: Stoffdruck - wir bedrucken T Shirts fürs Sommerfest Kochen: Nudeln mit selbstgemachtem Pesto + Salat	Karola, Daniela K., Kristina
Di 31 13:00-17:00	Yogaübungen + Denksport 13.30h + Gartenarbeit und gesunde Jause	Josy, Daniela K.

Termin			Programm August 2018 - Gmünd	Betreuung
<b>Mi</b>	1	08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Josy, Daniela K.
<b>Do</b>	2	09:00-17:00	Tagesausflug Club Scheibbs und Club Melk	Josy, Daniela K.
<b>Fr</b>	3	09:00-13:00	KTA "Schnitzeljagd" mit Kristina BSc Kochen: Allerlei vom Griller	Josy, Daniela K., Kristina
<b>Mo</b>	6	13:00-17:00	Entspannung mit DGKP Daniela 14.00h	Daniela K., Daniela
<b>Di</b>	7	13:00-17:00	Club Cafe + Blutdruckmessen DGKP Johanna 13.30h Programm planen für Sept./Okt.	Josy, Johanna
<b>Mi</b>	8	08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Karola, Daniela K.
<b>Do</b>	9	13:00-17:00	Strandbad Gmünd (Breitensee): Schwimmen, Eis essen, faulenzen	Karola, Daniela K.
<b>Fr</b>	10	09:00-13:00	KTA: Bewegung (Ballspiele) im Garten mit DSA Cornelia Kochen: Gefüllte Paprika mit Tomatensoße + Salat	Karola, Daniela K., Cornelia
<b>Di</b>	14	12:30-17:30	Yogaübungen + Denksport 13.30, Gartenarbeit u. Grillen im Garten	Josy, Daniela K.
<b>Do</b>	16	13:00-18:00	Ausflug zum Bärenwald - Arbesbach	Karola, Daniela K.
<b>Fr</b>	17	09:00-14:00	KTA: Trommeln mit Bongo 10.00h Kochen: Geröstete Leber mit Erdäpfeln u. Salat	Karola, Daniela K.
<b>Mo</b>	20	13:00-17:00	Ausflug nach Waidhofen - Einkaufsmeile	Karola, Daniela K.
<b>Di</b>	21	13:00-17:00	Yogaübungen + Denksport 13.30h	Karola, Daniela K.
<b>Mi</b>	22	08:00-12:00	Frühstück + Fit + Gedächtnistr. 10.00h	Karola, Daniela K.
<b>Do</b>	23	15:00-23:00	KTA: Sommerfest im Club Garten mit den Waldviertler Clubs: Spiele, Trommeln, Lagerfeuer, Essen, Trinken, fröhlich sein,.....	Josy, Karola, Daniela K.
<b>Mo</b>	27	13:00-17:00	"Sommerlook" für unsere Fingernägel (mit Daniela) anschl. Eisessen zu "Franzi"	Karola, Daniela K.
<b>Di</b>	28	13:00-17:00	Yogaübungen + Denksport 13.30h	Josy, Daniela K.
<b>Mi</b>	29	08:00-12:00	Frühstück + Fit mit Dr. Irina + Gedächtnistr. 10.00h	Josy, Dr. I. Taschler
<b>Do</b>	30	13:00-17:00	KTA: Vitalcoach, anschl. gesunde Jause im Club	Josy, Karola, Daniela K.
<b>Fr</b>	31	09:00-13:00	Gesprächsrunde mit Dr. Irina T. Kochen: Zuccinilaibchen mit Kräutersoße u. Salat	Josy, Daniela K.

## Besonderes

Trappl Josefine  
0676/83844557

Schübl Sigrid Franziska  
0676/838448809

Pirker Karola  
0676/838447038

Koppensteiner Daniela

Donnerstag 12. Juli - Tagesausflug nach Dürnkrot mit Club Horn und Waidhofen/Thaya, am Freitag 13. Juli kein Club.

Donnerstag 2. August - Tagesausflug nach Scheibbs und Melk, wo wir die Clubs besuchen, Montag 30. Juli kein Club.

Sommerfest im Club Gmünd - Donnerstag 23. August, kein Club am Freitag 24. August.

Montag 13. August kein Club, weil an 3 Tagen in dieser Woche eine längere Öffnungszeit ist.

Wir wünschen Dir einen schönen Sommer und freuen uns auf Dein Kommen im Club Gmünd!

Das Club und PSD Team

**club**  
*aktiv*

Club Aktiv Gmünd  
3950 Gmünd, Pestalozzigasse 3, Telefon: 0676/83844557