

club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
Mo	2	08:30-16:30	KTA: ZEIT mit TIER in Traismauer, anschließend Ausflug zum Traismaurer Badeteich	Alexandra, Birgit
Di	3	08:30-13:00	Kochen: Putenstreifen mit Blattsalat	Alexandra, Birgit
Mi	4	10:00-16:00	Gasthaus Osterhaus, Backendl Essen und Spaziergang	Birgit, DSA Engelhart
Do	5	08:30-12:30	Fitnessgruppe: Möglichkeit für eine Radtour oder Spielevormittag	Alexandra, Birgit
Mo	9	13:30-16:30	KTA: Musik im Park mit Oreana	Alexandra, Ursula
Di	10	08:30-13:00	Kochen: Selbstgemachte Pizza mit Salat	Birgit, Alexandra
Mi	11	08:30-12:00	Genießerfrühstück und Clubparlament	Alexandra, Birgit
Do	12	08:30-15:00	Ausflug zum Wetterkreuz und Einkehr im Gasthaus Huber in Wagram an der Traisen	Alexandra, Birgit
Mo	16	13:30-17:00	KTA: Atemtherapeutische Übungen mit Traude Kaindl	Birgit
Di	17	08:30-13:00	Kochen: Zucchini spaghetti mit Paradeis- Basilikumsauce, Rohkostdessert	Birgit, Ursula
Mi	18	08:30-16:00	Ausflug zum Viehofner See	Ursula, Birgit
Do	19	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Schwimmen im Freibad	Ursula, DSA Pfeiffer
Mo	23	13:30-17:00	KTA: Qi Gong mit Oreana	Birgit
Di	24	08:30-13:00	Kochen: Ofengemüse mit Erdäpfel und Salat	Birgit, Ursula
Mi	25	08:30-12:00	Genießerfrühstück und Gartenarbeit	Birgit, Ursula
Do	26	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Donauspaziergang zum Fitnessplatz, Eisessen im Wellenspiel	Birgit, DSA Kaindl
Fr	27	08:30-12:30	Fahrt zum Badeteich in Mautern	Michaela, Birgit
Mo	30	13:30-17:00	KTA: Ernährungsberatung: Säuren & Basen	Michaela, Birgit
Di	31	08:30-13:00	Kochen: Brathenderl mit Reis und Salat	Birgit, Michaela

Termin			Programm August 2018 - Krems	Betreuung
Mi	1	10:00-14:00	Ausflug zum Traismaurer Badeteich	Michaela, Birgit
Do	2	08:30-12:30	Fitnessgruppe: Radtour und/oder Kochworkshop	Birgit, Michaela
Mo	6	13:30-17:00	KTA: Bewegung im Freien mit Christa Brunsteiner	DPGKP Muhm
Di	7	08:30-13:00	Kochen: Griechischen Salat mit Knoblauchbrot	Michaela, Birgit
Mi	8	08:30-14:30	Ausflug zum Kampbad in Langenlois	DSA Engelhart, Michaela
Do	9	08:30-12:30	Fitnessgruppe: Gymnastik im Club	Birgit, Michaela
Mo	13	13:30-17:00	KTA: Effektive Mikroorgansimen mit Uschi Vacano	Alexandra
Di	14	08:30-13:00	Kochen: Nudelsalat, Pizzabrötchen Geburtstagsfeier für die Juli/Augustkinder	Alexandra, Michaela
Do	16	08:30-12:30	Fitnessgruppe: Sensomotoriktraining im Club	Alexandra, Michaela
Mo	20	13:30-17:00	KTA: Tanzen mit Barbara Lantschik	Alexandra
Di	21	08:30-13:00	Kochen: Backhendlsalat, Gebäck	Alexandra, Michaela
Mi	22	08:30-16:30	Ganztagesausflug zum Viehofner See	Alexandra, Michaela
Mo	27	13:30-17:00	KTA: Qi Gong mit Oreana	DSA Pfeiffer
Mi	29	09:00-16:36	3 Tagesausflug nach Mariazell Bitte anmelden bis 11.7. !	Alexandra, Birgit
Do	30	09:00-16:36	3 Tagesausflug nach Mariazell Bitte anmelden bis 11.7. !	Alexandra, Birgit
Fr	31	09:00-16:36	3 Tagesausflug nach Mariazell Bitte anmelden bis 11.7. !	Alexandra, Birgit

Besonderes

Liebe BesucherInnen!

Für die heiße Jahreszeit haben wir zahlreiche Ausflüge geplant und ein buntes Programm zusammengestellt. Bitte meldet euch für den 3 Tagesausflug nach Mariazell von 29.-31.8. bis spätestens 11.7. verbindlich an! Mit einer Anzahlung von 40€ seit ihr fix dabei!

Viel Spaß bei unseren Angeboten und einen schönen Sommer wünscht euch das Clubteam!

Steiner Alexandra
0676/83844529

Nigl Michaela
0676/83844372

Walter Birgit
0676/838447591