

club Caritas *aktiv*

Termin	Programm	Betreuung
Mo 2 13:30-17:30	Stylingberatung für Männer und Frauen	Isabel, Eva
Di 3 09:00-13:00	Kochen: Fisch, Gurken Salat und Eis selber machen	Isabel, Regine
Mi 4 09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Isabel, Sabrina
Do 5 13:30-17:30	Gesprächsrunde mit Klaus Helmreich, danach Basteln: Mosaik Kugel	Isabel, Sabrina, Eva
Fr 6 09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Erika Meyer, 12:15-12:45 h Befindlichkeitsrunde Barbara	Isabel, Sabrina
Mo 9 13:30-17:30	Eiskaffee in Vitis	Isabel, Sabrina
Mi 11 09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Sabrina, Eva
Do 12 08:00-16:00	Ausflug nach Dürnrohr/ Zwentendorf mit Gmünd und Horn	Isabel, Sabrina
Fr 13 09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Susanne Lindner	Isabel, Sabrina
Mo 16 13:30-17:30	Blutdruck Messen mit Gabi, danach Gedächtnistraining	Isabel, Eva, Gabriele
Di 17 09:00-13:00	Kochen: Letscho mit Kartoffeln und Obstsalat	Isabel, Eva
Mi 18 09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Isabel, Sabrina
Do 19 13:30-17:30	Freibad in Litschau, bei Schlechtwetter Schwimmen in Raabs	Isabel, Sabrina
Fr 20 09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Barbara: Die eigene Selbstwirksamkeit stärken, 12:15-12:45 h Bef. Barbara	Isabel, Sabrina
Mo 23 13:30-17:30	Eindrücke von Bolivien mit Hans	Isabel, Eva
Di 24 09:00-13:00	Kochen: Backhendl Salat und Milchreis selber zubereiten	Isabel, Eva
Mi 25 09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Isabel, Sabrina
Do 26 13:30-17:30	Club Rat, danach Geburtstagsfeier von Sabine	Isabel, Sabrina
Fr 27 09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Madleine Kuschal, 12:15-12:45 h Befindlichkeitsrunde Barbara	Isabel, Sabrina
Mo 30 13:30-17:30	Bingo-Spiel, danach gemütlicher Ausklang im Garten	Isabel, Eva
Di 31 09:00-13:00	Kochen: Grillen im Club	Isabel, Sabrina

Termin**Programm August 2018 - Waidhofen/Thaya****Betreuung**

Mi	1	09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Isabel, Sabrina
Do	2	13:30-17:30	Freibad in Litschau, bei Schlechtwetter Schwimmen in Raabs	Isabel, Sabrina
Fr	3	09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Barbara: Geburtstagskalender, 12:15-12:45 h Befindlichkeitsrunde	Isabel, Sabrina
Mo	6	11:30-17:30	Kuchen Backen, danach kommt Zwettl zu Besuch	Isabel, Gabriele
Mi	8	09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Isabel, Sabrina
Do	9	11:30-17:30	Rad fahren oder Spaziergang in Thaya, danach Einkehr	Isabel, Sabrina
Fr	10	09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Anneliese Kernstock: Energetische Reise und Turnen	Isabel, Sabrina
Mo	13	13:30-17:30	Spielenachmittag, danach gemütlicher Ausklang im Garten	Sabrina, Barbara
Di	14	09:00-13:00	Kochen: Rindfleisch mit Semmelkren und Apfelkompott	Eva, Barbara
Do	16	13:30-17:30	Ausflug zum Gemeindeteich nach Heidenreichstein, Picknick	Sabrina, Eva
Fr	17	09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Barbara und Regine: Nein Sagen!, 12:15-12:45 h Befindlichkeitsrunde Barbara	Sabrina, Eva, Regine
Mo	20	13:30-17:30	Club Rat, danach Geburtstagsfeier von Walter	Isabel, Sabrina
Mi	22	09:00-13:00	Fit-Frühstück, danach Kuchen Backen für Sommerfest	Isabel, Sabrina
Do	23	13:00-21:00	Vorbereitung Sommerfest, ab 15:00h Abfahrt nach Gmünd	Isabel, Sabrina
Fr	24	09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Regine: Körperorientierte Ressourcen aktivieren	Isabel, Sabrina, Regine
Mo	27	13:30-17:30	Basteln: T-Shirts selbst gestalten	Sabrina, Eva
Di	28	13:30-17:30	Kochen: Fisolen mit Erdäpfeln und Smoothie	Eva, Barbara
Mi	29	09:00-13:00	Fit-Frühstück, 10:30-12h Fit (bitte anmelden) od. Spaziergang	Sabrina, Eva
Do	30	13:30-17:30	Blutdruck Messen mit Gabi, danach Gedächtnistraining	Isabel, Sabrina, Gabriele
Fr	31	09:00-13:00	Genuss-Frühstück, 10-12 h KTA mit Hans-Uniqua Vitalcoach, 12:15-12:45 h Befindlichkeitsrunde Barbara	Isabel, Sabrina

Besonderes

Illesca Melo Isabel Maria
Grad.
0676/83844572

Gaugusch Sabrina BA
0676/838448821

Dick Eva-Maria
0676/83844545

Der Sommer trägt das Fieber des Lebens in sich. (Monika Minder)

Bei Ausflüge, Fitness-Studio oder Schwimmen bitte im Club anmelden.

Geänderte Clubzeiten sind zu beachten am: 12.07.18, 06.08.18, 09.08.18 und 23.08.18

Schließtage: 10.07.18, 07.08.18 und 21.08.18

Wir wünschen Euch einen schönen und erholsamen Sommer!
Das Club-Aktiv-Team

club
aktiv

Club Aktiv Waidhofen/Thaya
3830 Waidhofen/Thaya, Bahnhofstraße 18, Telefon: 02842/54150-22