

club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
Mo	3	13:30-17:00	KTA: Atemübungen und Achtsamkeitstraining mit DSA Kaindl	Alexandra, Birgit, DSA Kaindl
Di	4	08:30-13:00	Kochen: Kürbissuppe, Grießschmarren	Alexandra, Birgit
Mi	5	08:30-12:00	Kreativvormittag: Arbeiten mit Speckstein	Alexandra, Birgit
Do	6	08:30-14:00	Fitnessgruppe: Wir wandern zur Donauwarte in Egelsee und gehen zum GH Lechner. Für weniger Sportliche gibt es einen Shuttledienst.	Alexandra, Birgit
Mo	10	13:30-17:00	KTA: Singen mit DSA Pfeiffer	Alexandra, Birgit, DSA Pfeiffer
Di	11	08:30-13:00	Kochen: Gemüse-Hühnergeschnetzertes	Alexandra, Birgit
Mi	12	08:30-12:00	Kreativvormittag: Jutesackerl bedrucken oder besticken	Michaela, Birgit
Do	13	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Wanderung zur Ferdinandswarte. Für weniger Sportliche auch geeignet.	Alexandra, Birgit
Mo	17	13:30-17:00	KTA: Qi Gong mit Oreana	Michaela, Birgit
Di	18	08:30-13:00	Kochen: Seelachsfilet mit Erdäpfel und Gemüse	Alexandra, DSA Pfeiffer
Mi	19	08:30-12:00	Kreativvormittag: Gebilde aus Draht und Nagellack	Alexandra, Birgit
Do	20	08:30-13:30	Fitnessgruppe: Wanderung zur Fesslhütte. Auch für weniger Sportliche geeignet	Alexandra, Dr.Apfelthaler
Fr	21	08:30-12:00	Genießerfrühstück	Alexandra, DSA Kaindl
Mo	24	13:30-17:00	KTA: Einfach Tanzen mit Barbara Lantschik	Alexandra, Birgit
Di	25	08:30-13:00	Kochen: Backofengemüse, Erdäpfel	Michaela, Birgit
Mi	26	08:30-12:00	Kreativvormittag: Herbstdeko: Blättermobile	Michaela, Birgit
Do	27	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Wanderung auf die Schwarzalm mit Vitalcoach Mag. Maria Macho: Für weniger Sportliche gibt es einen Shuttledienst	Birgit, DSA Engelhart
Fr	28	08:30-12:30	Genießerfrühstück, Möglichkeit zur Fahrt in den Gewebepark	Michaela, Birgit

Termin			Programm	Oktober 2018 - Krems	Betreuung
Mo	1	13:30-17:00	KTA: Fahrt nach Schiltern zur Eisenbahnausstellung mit Christian Muhm		Michaela, Birgit, DPGKP Muhm
Di	2	08:30-13:00	Kochen: Kraut- und Wurstfleckerl		Michaela, Birgit
Mi	3	08:30-12:00	Kreativvormittag		Birgit, DSA Brunsteiner
Do	4	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Weinwegwanderung in Langenlois mit Vitalcoach Mag. Maria Macho		Birgit
Fr	5	08:30-12:30	Genießerfrühstück, Spaziergang		Birgit
Mo	8	13:30-17:00	KTA: Bewegung und Tanz mit DSA Kaindl		Michaela, DSA Kaindl
Di	9	08:30-13:00	Kochen: Lasagne, Geburtstagsfeier für die September-/Oktobergeborenen		Michaela, Birgit
Mi	10	08:30-12:00	Kreativvormittag		Michaela, Birgit
Do	11	08:30-13:00	Fitnessgruppe: Wanderung zur Pater Pioquelle in Weißenkirchen mit Vitalcoach Mag. Maria Macho		Michaela, Birgit
Fr	12	08:30-12:30	Museumsbesuch in Stein		Michaela, Spevak
Mo	15	13:30-17:00	KTA: Musiknachmittag mit DSA Pfeiffer		Alexandra, Birgit
Mi	17	08:30-12:00	Feuerflecken selbst gemacht		Alexandra, Birgit
Do	18	08:30-13:00	Fitnessgruppe im Happy Fit mit Vitalcoach Mag. Maria Macho		Alexandra, DSA Pfeiffer
Fr	19	08:30-12:30	Genießerfrühstück, Spielevormittag		Alexandra, Birgit
Mo	22	13:30-17:00	KTA: Qi gong mit Oreana		Alexandra, Birgit
Di	23	08:30-13:00	Kochen: Kürbisgulasch		Alexandra, Birgit
Mi	24	08:30-12:00	Kürbislichter schnitzen, Kürbissuppe kochen		Alexandra, Birgit
Do	25	08:30-13:00	Fitnessgruppe		Alexandra, Birgit
Mo	29	13:30-17:00	KTA: Geschichten und Texte mit DSA Engelhart		Alexandra, Birgit, DSA Engelhart
Di	30	08:30-13:00	Kochen: Suppe, Kaiserschmarren		Alexandra, Birgit
Mi	31	08:30-12:00	Halloweenjause		Alexandra, Birgit

Besonderes

Liebe BesucherInnen!

Wir werden im Herbst im Rahmen der Fitnessgruppe an den Donnerstagen vermehrt Wanderausflüge einplanen. 4 Termine werden wieder mit Vitalcoach Mag. Maria Macho stattfinden. Die Wanderungen sind so angelegt, dass auch weniger Sportliche mitmachen können bzw. wir auch mit dem Auto ans Ziel fahren können. Bei Regenwetter werden wir wie gewohnt im Happy Fit trainieren.

Wir freuen uns auf einen bewegten, goldenen Herbst mit euch!

Steiner Alexandra
0676/83844529

Nigl Michaela
0676/83844372

Walter Birgit
0676/838447591