

club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
Do	2	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Alexandra, Birgit
Fr	3	08:30-12:30	Kochworkshop - "Tropical Chocolate"	Birgit, Michaela
Mo	6	13:30-17:00	KTA: " Hits aus aller Welt" mit Barbara Lantschik	Alexandra, Birgit
Di	7	08:30-13:00	Kochen: Augsburgener mit Bratkartoffeln, Spiegelei und grünem Salat	Alexandra, Birgit
Mi	8	08:30-12:00	Kreativvormittag - Glasflaschen gestalten	Michaela, Birgit
Do	9	08:30-13:00	KTA: Fitnessgruppe (Bei Schönwetter Wanderung) mit UNIQA Coach Maria Macho	Michaela, Alexandra
Fr	10	08:30-12:30	Feuerflecken mit Rahm-/Lauchsauce und Gartenarbeit	Alexandra, Birgit
Mo	13	13:30-17:00	KTA: "QIGONG" mit Oreana	Alexandra, Birgit
Di	14	08:30-13:00	Kochen: Erdäpfelgulasch	Birgit, Alexandra
Mi	15	08:30-12:00	Fahrradtour nach Traismauer - mit Corinna	Michaela, Birgit
Do	16	08:30-13:00	Fitnessgruppe (Bei Schönwetter Wanderung)	Alexandra, Birgit
Fr	17	08:30-12:30	Genießerfrühstück und Stadtspaziergang	DSA Kaindl, Michaela
Mo	20	13:30-17:00	KTA: Musiknachmittag mit DSA Judith Pfeiffer	Alexandra, Birgit
Di	21	08:30-13:00	Kochen: Farfalle mit Paradeis - Sauce und Salat	Alexandra, Birgit
Mi	22	08:30-12:00	Kreativvormittag - "Bilder mit Deko -Sand"	Birgit, Alexandra
Do	23	08:30-13:00	KTA: Fitnessgruppe (Bei Schönwetter Wanderung) mit UNIQA Coach Maria Macho	Birgit, Michaela
Fr	24	08:30-12:30	Kochworkshop	Michaela, Birgit
Mo	27	13:30-17:30	Kuchen backen	Alexandra, Birgit
Di	28	10:00-18:00	Fahrt zum Sommerfest nach St.Pölten. Bitte anmelden!	Birgit, Alexandra
Mi	29	08:30-12:30	Kreativvormittag - " Gestalten mit Perlen"	Michaela, Birgit

Termin			Programm Juni 2019 - Krems	Betreuung
Mo	3	13:30-17:00	KTA: QIGONG mit Oreaana	Alexandra, Birgit
Di	4	08:30-13:00	Kochen: Nudeln mit Mangold	Alexandra, Birgit
Mi	5	10:00-16:00	Spaziergang und Backhendlessen im Osterhaus in Maria Ellend	DSA Engelhart, Birgit
Do	6	08:30-13:00	KTA: Fitnessgruppe (Wandern bei Schönwetter) mit UNIQA Coach Maria Macho	Alexandra, Birgit
Fr	7	08:30-12:30	Geburtstagsfeier für die Mai-/ Junikinder	Michaela, Birgit
Di	11	08:30-13:00	Kochen: Bunter Couscous mit Putenbrust	Alexandra, Birgit
Mi	12	08:30-12:00	Kreativvormittag: Malen mit Naturfarben	Michaela, Birgit
Do	13	08:30-13:00	KTA: Fitnessgruppe (Wandern bei Schönwetter) mit UNIQA Coach Maria Macho	Alexandra, DSA Pfeiffer
Fr	14	08:30-12:30	Erdäpfelflecken mit Sauerkraut	Michaela, Birgit
Mo	17	13:30-17:00	KTA: Gesundheitsstraße mit Ch.Muhm und E.Bader	Alexandra, Bader, DPGKP Muhm
Di	18	08:30-13:00	Kochen: Geschnetztes mit Reis	DSA Kaindl, Alexandra
Mi	19	08:30-12:00	Spielevormittag	Michaela, Alexandra
Fr	21	08:30-12:30	Gartenarbeit und Mittagssnack	Michaela, Alexandra
Mo	24	13:30-17:00	KTA: Türkränze binden mit Julia Stockinger	Alexandra, Birgit
Di	25	08:30-13:00	Kochen: Gemüseauflauf	Alexandra, Birgit
Mi	26	08:30-13:00	Ausflug zum Badeteich Mautern	Bader, Birgit
Do	27	08:30-13:30	Fitnessgruppe (Wanderung in der Wachau bei Schönwetter)	Alexandra, Birgit

Besonderes

Steiner Alexandra
0676/83844529

Nigl Michaela
0676/83844372

Walter Birgit
0676/838447591

Liebe Besucherinnen!

Wir haben im Mai und Juni wieder 4x Maria Macho (UNIQA COACH) zu Gast in unserer Fitnessgruppe. Sie wird uns wieder neue Tipps geben rund um das Thema Bewegung. Die warmen Tage werden uns auch wieder vermehrt ins Freie führen. Wir freuen uns auf die gemeinsamen Aktivitäten!
Das Clubteam

club
aktiv

Club Aktiv Krems
3500 Krems, Bahnhofplatz 4, Telefon: 02742/71000