

club Caritas *aktiv*

Termin			Programm	Betreuung
Mo	4	13:30-17:00	KTA: Tanzreise um die Welt mit Barbara Lantschik	Alexandra, Birgit
Di	5	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht	Beatrix, Alexandra
Mi	6	08:30-13:00	Frühstück im Club, anschließend Fitnessgruppe im Freien	Alexandra, Birgit
Do	7	08:30-16:00	Ausflug zum Ratzersdorfer See	Alexandra, Birgit
Mo	11	13:30-17:00	KTA: Ruhe und Harmonie tanken bei einem Spaziergang mit den Alpakas in Karlstetten	Alexandra, Birgit
Di	12	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht	Dr. C. Irsa, Birgit
Mi	13	08:30-16:00	Ausflug Badeteich Traismauer	Alexandra, Birgit
Do	14	08:30-12:30	Eisessen auf der Terrasse, Spielevormittag	DSA Bunkrad, Birgit
Mo	18	13:30-17:00	KTA:	Michaela, Birgit
Di	19	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht	E. Bader, Birgit
Mi	20	08:30-13:00	Fitnessgruppe im Freien und anschließend Eisessen	Michaela, Beatrix
Do	21	08:30-12:30	Clubcafe	E. Bader, Birgit
Fr	22	08:30-12:00	Genießerfrühstück, Spiele	Michaela, Birgit
Mo	25	13:30-17:00	KTA: Ruhe und Harmonie tanken bei einem Spaziergang mit den Alpakas in Karlstetten	Michaela
Di	26	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht	Michaela, Birgit
Mi	27	08:30-13:00	Fitnessgruppe in Dürnstein	Michaela, Birgit
Do	28	08:30-12:30	Clubcafe	Michaela, Beatrix
Fr	29	08:30-12:00	Eisessen auf der Terrasse	Beatrix, Birgit

Termin			Programm	August 2022 - Krems	Betreuung
Mo	1	13:30-17:00	KTA: Tanzen mit Barbara Lantschik		Michaela
Di	2	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht		Beatrix, E. Bader
Mi	3	08:30-13:00	Fitnessgruppe in Weißenkirchen		Michaela, E. Bader
Do	4	08:30-16:00	Ausflug nach Mautern zum Badensee		Michaela, E. Bader
Mo	8	13:30-17:00	KTA: Ruhe und Harmonie tanken bei einem Spaziergang mit den Alpakas in Karlstetten		Michaela, Beatrix
Di	9	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht		DSA Pfeiffer, Alexandra
Mi	10	08:30-13:00	Kräuterworkshop mit Sonja Winter		S.Winter, Alexandra
Do	11	08:30-16:00	Ausflug ins Kampbad Langenlois		Beatrix, Alexandra
Di	16	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht		Alexandra, Birgit
Mi	17	08:30-16:00	Ausflug zum Viehofner See		Alexandra, Birgit
Do	18	08:30-12:30	Eisessen auf der Terrasse, Spielevormittag		Michaela, Beatrix
Mo	22	13:30-17:00	KTA: Fotografieren lernen mit DSA Pfeiffer		Birgit, DSA Pfeiffer
Di	23	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht		DPGKP Muhm, Birgit
Mi	24	08:30-13:00	Fitnessgruppe, Ausflug zu den Mammutbäumen, Stift Göttweig		Michaela, Birgit
Do	25	08:30-12:30	Clubcafe, Kuchen backen		Michaela, Birgit
Fr	26	08:30-12:00	Genießerfrühstück, Spaziergang bei der Donau		Beatrix, Birgit
Mo	29	13:30-17:00	KTA: Musiknachmittag mit Ernst Skopal		Alexandra, Birgit
Di	30	08:30-13:00	Kochen: Sommerliches Gericht		Michaela, Birgit
Mi	31	08:30-13:00	Fitnessgruppe, Ausflug zur Ferdinandswarte		Alexandra, Birgit

Besonderes

Liebe BesucherInnen!

Wir planen im Sommer unser Fitnessprogramm im Freien und treffen uns um 8.30 Uhr im Club. Das Programm wird auch für weniger bewegungsfreudige TeilnehmerInnen möglich sein. Wir haben alle Ziele so ausgewählt, dass sie auch mit dem Auto gut erreichbar sind. Bei Schlechtwetter werden wir in gewohnter Weise im Happy Fit trainieren. Wir wünschen allen einen angenehmen Sommer!

Alexandra

Steiner Alexandra
0676/83844529

Nigl Michaela MSc
0676/83844372

Walter Birgit
0676/838447591