

AKTIVITÄTEN-PLAN



MONTAG

9.00–9.45 Uhr
Gedächtnistraining, Raum 1303

9.00–10.00 Uhr
Geführtes Malen, Raum 2207

9.15–9.45 Uhr
Pilates, Gymnastikraum

9.30–10.30 Uhr
Tänze im Sitzen, Großer Saal

10.00–10.30 Uhr
Wochenanfang, Raum 1140

10.00–10.45 Uhr
Gerätetraining, Gymnastikraum

10.30–11.30 Uhr
Geführtes Malen, Raum 2207

10.45–13.00 Uhr
Kulinarische Genusswerkstatt,
Raum 1142

11.00–11.45 Uhr
Denkpfad, Treffpunkt Rezeption

11.00–11.45 Uhr
Sturzprophylaxe, Gymnastikraum

13.45–17.00 Uhr
Kreatives Gestalten, Raum 2207

14.30–15.00 Uhr
Asiatisches Schattenboxen,
Gymnastikraum

15.15–16.00 Uhr
Gleichgewichtstraining, Gymnastikraum

15.45–17.00 Uhr
„Immer wieder montags ...“
Aktion siehe Wochenplan

16.00–17.00 Uhr
Gerätetraining, Gymnastikraum

DIENSTAG

9.00–9.45 Uhr
Gedächtnistraining,
Raum 1303

9.00–9.45 Uhr
Singkreis, Großer Saal

9.30–11.30 Uhr
Blumensträuße binden,
Raum 2207

10.00–10.45 Uhr
Gymnastik (leicht),
Gymnastikraum

10.00–11.30 Uhr
Nordic Walking,
Treffpunkt Rezeption

10.00–10.45 Uhr
„Fit in den Tag“, Morgengymnastik,
Großer Saal

11.00–11.45 Uhr
Sturzprophylaxe,
Gymnastikraum

13.45–14.30 Uhr
Tablet-Kurs für Einsteiger,
Clubraum

13.45–17.00 Uhr
Blumensträuße binden,
Raum 1142

14.00–15.00 Uhr
Nähwerkstatt, Raum 2207

14.15–15.15 Uhr
Literatur-Kreis, Raum 1140

15.00–17.00 Uhr
„Aus dem Nähkästchen plaudern“,
Raum 2207

MITTWOCH

9.00–9.45 Uhr
Gedächtnistraining,
Raum 2207

9.15–9.45 Uhr
Gleichgewichtstraining,
Gymnastikraum

9.30–10.30 Uhr
Tänze im Sitzen,
Großer Saal

10.00–10.45 Uhr
Gymnastik (Fortgeschrittene),
Gymnastikraum

11.00–11.45 Uhr
Sturzprophylaxe,
Gymnastikraum

11.15–12.15 Uhr
Internetkurs für Einsteiger,
Clubraum

Werkgruppe,
Raum 2207

14.00–14.45 Uhr
Line-Dance,
Gymnastikraum

15.00–16.00 Uhr
Boule,
Boulodrome Innenhof

15.00–16.30 Uhr
Spielenachmittag,
Großer Saal

16.00–18.00 Uhr
Live-Musik,
Raum 1142/1140

DONNERSTAG

9.00–11.45 Uhr
In Ulm, um Ulm und ...
lt. Wochenplan

9.00–9.45 Uhr
„Fit in den Tag“,
Sport und Spiel,
Großer Saal

10.00–10.45 Uhr
Krafttraining,
Gymnastikraum

11.00–11.45 Uhr
Sturzprophylaxe,
Gymnastikraum

13.45–14.30 Uhr
Gedächtnistraining,
Raum 1303

14.00–15.00 Uhr
Theater- & Sketche-Gruppe,
Raum 2207

15.00–16.00 Uhr
Spiele, Rätsel und Geschichten,
Raum 1142

15.15–16.15 Uhr
Rollatorentanz,
Gymnastikraum

16.30–17.00 Uhr
Abendstille überall,
Raum 1140

FREITAG

9.00–9.45 Uhr
Gedächtnistraining,
Raum 1303

9.15–9.45 Uhr
Physio-Ball-Gymnastik,
Gymnastikraum

9.30–11.30 Uhr
Kreatives Gestalten,
Raum 2207

10.00–10.45 Uhr
Sturzprophylaxe,
Gymnastikraum

10.15–11.00 Uhr
Gedächtnistraining,
Raum 1303

10.30–13.00 Uhr
Kreativ-Backen,
Raum 1142

11.00–11.45 Uhr
Wirbelsäulen-Training,
Gymnastikraum

14.00–15.00 Uhr
Internetkurs für Einsteiger,
Clubraum

15.30–17.00 Uhr
Kreatives Gestalten,
Raum 2207