WILLKOMMEN!

Wöchentliche Aktivitäten

Seniorenresidenz

FRIEDRICHSAU

Eberhardtstraße 85 – 93 · 89073 Ulm
Telefon 0731 924-19 · www.seniorenresidenz-friedrichsau.de

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