

# Sport und Bewegung



## Montag

08:30 – 16:30 Uhr ● Diverse Sportangebote Gymnastikraum

## Dienstag

08:30 – 16:30 Uhr ● Diverse Sportangebote Gymnastikraum

10:10 – 11:30 Uhr ● Nordic Walking Friedrichsau  
Treffpunkt: Rezeption

14:15 – 15:00 Uhr ● Sitztanz Raum 1135

15:15 – 16:00 Uhr ● Bewegungs-Therapie Raum 1135

## Mittwoch

08:30 – 16:30 Uhr ● Diverse Sportangebote Gymnastikraum

10:30 – 11:00 Uhr ● Fingergymnastik Raum der Stille

14:15 Uhr (Gruppe 1) ● StuYo Raum 1135  
15:15 Uhr (Gruppe 2) (Yoga mit dem Stuhl)

14:30 – 15:00 Uhr ● Fingergymnastik Raum der Stille

## Donnerstag

08:30 – 13:00 Uhr ● Diverse Sportangebote Gymnastikraum

09:30 Uhr (Gruppe 1) ● StuYo Raum 1135  
10:30 Uhr (Gruppe 2) (Yoga mit dem Stuhl)

10:30 – 11:30 Uhr ● Denkpfad Treffpunkt: Rezeption

14:15 – 15:00 Uhr ● Sitztanz Raum 1135

15:15 – 16:00 Uhr ● Bewegungs-Therapie Raum 1135

## Freitag

08:30 – 13:00 Uhr ● Diverse Sportangebote Gymnastikraum

09:30 Uhr (Gruppe 1) ● StuYo Raum 1135  
10:30 Uhr (Gruppe 2) (Yoga mit dem Stuhl)

10:00 – 11:00 Uhr ● Gemütlicher Spaziergang Treffpunkt & Anmeldung: Rezeption

10:00 – 10:30 Uhr ● Fingergymnastik Raum 1303

10:45 – 11:30 Uhr ● Bewegungsmix Raum 1303

10:45 – 11:45 Uhr ● Spaziergang in die Friedrichsau Treffpunkt: Rezeption

13:30 Uhr ● Darts Werkraum  
(Ehrenamtliches Angebot) Hr. Schöll  
Anmeldung: 1302

### Unser Team/Legende:

- Petra Baur (Tel. 5809)
- Heike Keller-Veith (Tel. 1135)
- Lissy Schellenberger (Tel. 5885)
- Elke Clauß (Tel. 1859)
- Romina Frey (Tel. 5606)
- Inge Mayer
- Eva Bülow (Tel. 1135)

Individuelle Bewegungstherapie  
in Rücksprache mit Fitnesstrainerin Petra Baur.

**Sportangebote: Sturzprophylaxe · Krafttraining · Gerätetraining  
Wirbelsäulengymnastik · Faszientraining · Gleichgewicht  
Koordination**

**Alle Angaben ohne Gewähr · Änderungen vorbehalten.**



**SENIORENRESIDENZ**

FRIEDRICHSAU