



10.-.14. November

Mo

09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Guten - Morgen
Sitzgymnastik**

mit der Wasserflasche

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining

Thema "Gesunde
Ernährung im Alter"

Di

09.15 Uhr bis 10.00 Uhr

**Sturzprophylaxe-
training**

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining

Thema "Stürze
vorbeugen" + Bingo

Mi

Heute kein
Wieder-Fit-
Angebot

Do

09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Guten - Morgen
Sitzgymnastik**

Atemgymnastik

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining

Fr

Heute kein
Wieder-Fit-
Angebot

