



17.-21. November

Mo

09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Guten - Morgen
Sitzgymnastik**
mit der Wasserflasche

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining
Thema "10 Gute Gründe
für mehr Bewegung im
Alter"

Di

09.15 Uhr bis 10.00 Uhr

**Guten - Morgen
Sitzgymnastik**
heute Dehnen wir uns

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining
Thema "Wasser"

Mi

09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Sturzprophylaxe-
training**

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining
Thema "Stürze
vorbeugen" + Bingo

Do

09.15 Uhr - 10.00 Uhr

**Guten - Morgen
Sitzgymnastik**
mit dem Ball

10.30 Uhr - 11.15 Uhr

Gedächtnistraining
Thema "Stress im Alter"

Fr

Heute kein
Wieder-Fit-
Angebot

