

22.-26. September 2025

Mo

Gesunde Haut

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Di

Lange
beweglich
bleiben

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Mi

Heute kein
Angebot

Do

10 gute
Gründe für
mehr
Bewegung

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Fr

Ernährung
im Alter

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

29. September – 3. Oktober 2025

Mo

Essen gegen
das Vergessen

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Di

Gedächtnis-
training

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Mi

Sicherer
Wohnraum

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Do

Stress
entspannt
begegnen

**10.30 Uhr-
11.30 Uhr**

Fr

Tag der
deutschen
Einheit
(heute kein
Wieder-Fit-
Angebot)