



Termin			Programm	Betreuung
Mo	1	13:30-16:30	Clubcafe	Martin, Uli Oberascher
Di	2	08:30-13:00	Spinat mit Erdäpfel und Spiegelei	Martin, Michaela
Mi	3	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Michaela
Do	4	08:30-13:00	KTA: Rückenfit mit Uniqa Coach Margit Kail	Martin, Uli Oberascher
Fr	5	08:30-12:00	Clubcafe und Tischtennis spielen im Club	Martin, Uli Oberascher
Mo	8	10:00-16:00	KTA: Besuch im Club Melk & Stift Melk	Martin, Uli Oberascher
Di	9	08:30-13:00	gefüllte Knödel mit Salat	Martin, Michaela
Mi	10	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Uli Oberascher
Do	11	08:30-13:30	Radausflug und Picknick am Strand in Loiben	Martin, Michaela
Mo	15	13:30-16:30	KTA: Feldenkrais mit Oreaana	Birgit, Uli Oberascher
Di	16	08:30-13:00	Thai Curry (nicht scharf!)mit Reis	Martin, Birgit
Mi	17	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Michaela
Do	18	08:30-16:00	Ausflug zum Badensee Ratzersdorf	Martin, Birgit
Mo	22	13:30-16:30	KTA: Musik, Tanz und Bewegung mit Barbara Lantschik	Birgit, Uli Oberascher
Di	23	08:30-13:00	Wurstsalat mit Gebäck	Birgit, Astrid
Mi	24	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Michaela, Uli Oberascher
Do	25	08:30-13:00	Clubcafe & Spielevormittag	Birgit, Uli Oberascher
Fr	26	08:30-12:00	Frühstück im Club, Fahrt ins Carla	Birgit, Uli Oberascher
Mo	29	13:30-16:30	KTA: Gesundheitsstraße mit Hr Muhm und Fr Hergovits	Martin, Uli Oberascher
Di	30	08:30-13:00	Bunte Gemüseplatte mit Erdäpfel und Spiegelei	Martin, Michaela
Mi	31	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Michaela

Termin			Programm August 2024 - Krems	Betreuung
Do	1	08:30-13:00	Clubcafe & Eisessen auf der Terrasse	Martin, Michaela
Fr	2	08:30-12:00	Genießerfrühstück, Stadtspaziergang	Michaela, Martin
Mo	5	13:30-16:30	KTA: Feldenkrais mit Oreaana	Martin, Birgit
Di	6	08:30-13:00	Schafkäse sauer mit Garnierung und Gebäck	Martin, Birgit
Mi	7	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Michaela
Do	8	08:30-13:00	Geburtstagsfeier für Mai/Juni/Juli und August	Martin, Birgit
Fr	9	08:30-12:00	Einkausmöglichkeit im Bühlcenter	Michaela, Birgit
Mo	12	13:30-17:00	KTA:offene Arztsprechstunde mit Fr Dr Irsa	Martin, Birgit
Di	13	08:30-13:00	Nudelsalat	Martin, Birgit
Mi	14	08:30-16:30	Ausflug zum Traismaurer See (& Club St.Pölten)	Michaela, Birgit
Mo	19	13:30-16:30	KTA: Musik, Tanz und Bewegung mit Barbara Lantschik	Martin, Michaela
Di	20	08:30-13:00	Gnocchi mit Carbonara Sauce und Salat	Martin, Birgit
Mi	21	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Michaela, Birgit
Do	22	08:30-16:30	Ausflug zum Viehofner See	Michaela, Birgit
Mo	26	13:30-16:30	KTA: Fotospaziergang am Wasser mit DSA Judith Pfeiffer	Martin, Birgit
Di	27	08:30-13:00	Erdäpfelaufmarsch mit Feta und Blattspinat	Martin, Birgit
Mi	28	08:30-13:00	Fitnessgruppe	Martin, Michaela
Do	29	08:30-16:30	Ausflug Langenlois Kampbad	Martin, Birgit

Besonderes

Liebe BesucherInnen!

Der Sommer steht vor der Tür und wir haben ein tolles Programm für euch zusammengestellt: Badetage bei den Seen in der Umgebung, ein Ausflug mit dem Rad und die Geburtstagsfeier haben wir geplant!

Auch die KTA`s jeden Montag sorgen für Abwechslung - diesmal als Besonderheit eine medizinische Sprechstunde und eine Gesundheitsstraße!

Wir freuen uns auf euch!

Walter Birgit
0676/838447591

Kranister Martin BSc
0676/83844529

Nigl Michaela MSc
0676/83844372

Oberascher Ulrike