

### **Montag**

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| 10:00 – 11:00 Uhr | Gymnastik Gruppe                             |
| 11:15 – 12:00 Uhr | Gesundheitssprechstunde (1. Montag im Monat) |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Mittagessen                                  |
| 14:00 – 17:00 Uhr | Handarbeitsgruppe (3. Montag im Monat)       |
| 15:00 – 16:00 Uhr | Gymnastik in der Tiefburgschule              |
| 13:30 – 14:30 Uhr | Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat) |
| 17:00 – 18:30 Uhr | Theatergruppe                                |

### **Dienstag**

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 12:00 – 13:00 Uhr | Mittagessen      |
| 14:30 – 16:30 Uhr | Liedernachmittag |

### **Mittwoch**

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| 09:30 – 11:00 Uhr | Gedächtnistraining                                   |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Mittagessen                                          |
| 14:00 – 16:00 Uhr | Bastelgruppe                                         |
| 15:00 – 17:00 Uhr | Geselliges Tanzen / Altes Rathaus (2. & 4. Mittwoch) |

### **Donnerstag**

|                   |                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:00 – 13:00 Uhr | Mittagessen                                                                                             |
| 13:00 – 14:00 Uhr | Gesprächsrunde am Mittag                                                                                |
| 14:00 – 16:00 Uhr | Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat) oder<br>Lesekränzchen mit Erika (jeder 2. und 4. Donnerstag) |
| Ab 19:30 Uhr      | Geschichtstammtisch (letzter Donnerstag im Monat)                                                       |

### **Freitag**

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 09:30 – 10:00 Uhr | Bewegung im Freien / Grahampark |
| 10:00 – 11:30 Uhr | Bewegungsparcours               |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Mittagessen                     |
| 15:15 – 16:15 Uhr | Entspannungsverfahren           |

# regelmäßige Termine