



AKTIV

TREFFEN 60+

*Termine und Aktivitäten
Sept. 22 – Feb. 2023*

Kostenlose und unverbindliche Treffen für JUNG GEBLIEBENE

Jeweils von **15:00 – 17:00 Uhr** - Keine Anmeldung erforderlich - Einfach hinkommen!

TERMIN	WER	THEMA	ORT
MITTWOCH 21. SEPTEMBER 2022	Monika & Andrea	ERÖFFNUNG der AKTIV TREFFEN kunterbuntes Kennenlernen	Pfarrsaal Hitzendorf
DONNERSTAG, 6. OKTOBER 2022	Andrea	Bewegung und Entspannung mit und in der Natur gutes Schuhwerk, warme Kleidung und Regenschutz erforderlich	Parkplatz 10 - großer Friedhofsparkplatz (bei Starkregen im Pfarrsaal)
DONNERSTAG 20. OKTOBER 2022	Monika	Sturzprophylaxe: Gleichgewichtstraining	Pfarrsaal
DONNERSTAG 3. NOVEMBER 2022	Andrea	Gesund über den Winter: natürliche Immunistärker	Pfarrsaal
DONNERSTAG 24. NOVEMBER 2022	Monika	Gedächtnistraining: spielerische Übungen	Pfarrsaal
DONNERSTAG 1. DEZEMBER 2022	Monika	Bewegungskompetenzen für den Alltag	Pfarrsaal
DONNERSTAG 15. DEZEMBER 2022	Andrea	Aktiv-Treff Weihnachtsfeier: besinnlich-lustige Weihnachtsgeschichten	Pfarrsaal
DONNERSTAG 19. JÄNNER 2023	Andrea	Erzählcafé: lebendiges Erinnern und Gedächtnistraining	Pfarrsaal - evt. auch Outdoor
DONNERSTAG 26. JÄNNER 2023	Monika	Ausgewogene Ernährung im Alter	Pfarrsaal
DONNERSTAG, 09. FEBRUAR 2023	Andrea	Aktiv-Treff Faschingsfest: Maskerade und Tanz	Pfarrsaal
DONNERSTAG 23. FEBRUAR 2023	Monika	Sanfte Bewegungsübungen im Freien	wird noch bekannt gegeben

- Änderungen vorbehalten -

Ihre Aktiv-Coaches
Monika Hubmann & Andrea Glehr-Schmit
freuen sich auf Ihr Kommen!

Monika Hubmann: 0664/750 750 81

Andrea Glehr-Schmit: 0664/47 79 308