

Fit & Aktiv | Angebote für Bewohner

Montag		
08.30 – 09.00	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 1
09.10 – 09.40	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 2
09.50 – 10.20	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 3
09.30 – 11.30	Besprechungsraum	Denksport (2 Gruppen)
10.00 + 10.30	Rezeption	Einkaufsfahrt (Bitte melden Sie sich an.)
10.30 – 11.00	Aktivtreff im EG	Fit mit dem Rollator
14.45 – 17.00	Aktivtreff im EG	Yoga mit Frau Heidt-Schilling (2 Kurse)
Dienstag		
08.30 – 09.00	Aktivtreff im EG	Koordination & Balance Gruppe 1
09.10 – 09.40	Aktivtreff im EG	Koordination & Balance Gruppe 2
09.30 – 10.00	Hinterer Eingang	Eifeler Frischedienst
09.50 – 10.20	Aktivtreff im EG	Koordination & Balance Gruppe 3
10.30 – 11.00	Aktivtreff im EG	Mentales Bewegungstraining
10.30 – 11.30	Besprechungsraum	Sehbehinderten-Gruppe
15.30 – 17.00	Bocciabahn	Boccia Gruppe 1 (Mai bis September)
Mittwoch		
08.30 – 09.00	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 1
09.10 – 09.40	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 2
09.50 – 10.20	Aktivtreff im EG	Frühspport Gruppe 3
10.00 + 10.30	Rezeption	Einkaufsfahrt (Bitte melden Sie sich an.)
10.30 – 11.00	Aktivtreff im EG	Fit mit dem Rollator
15.30 – 17.00	Bocciabahn	Boccia Gruppe 2 (Mai bis September)
Donnerstag		
08.30 – 09.00	Aktivtreff im EG	Koordination & Balance Gruppe 1
09.10 – 09.40	Aktivtreff im EG	Koordination & Balance Gruppe 2
09.50 – 10.30	Schwimmbad	Wassergymnastik
10.40 – 11.10	Schwimmbad	Aquavelo Gruppe 1
11.20 – 11.50	Schwimmbad	Aquavelo Gruppe 2
Freitag		
08.30 – 09.10	Aktivtreff im EG	Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 1
09.20 – 10.00	Aktivtreff im EG	Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 2
10.15 – 11.15	Aktivtreff im EG	Bingo

WohnGut Parkresidenz Bad Honnef
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef
Telefon: +49 2224 183-0
Telefax: +49 2224 183-110
parkresidenz@wohngut.de
www.wohngut.de



WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef