



AKTIV TREFFEN 60+

*Termine und Aktivitäten
Sept. 2022 – 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 8151 Hitzendorf 1
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 Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG 3. NOVEMBER 2022	Andrea	Gesund über den Winter: natürliche Immunstärker	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG 24. NOVEMBER 2022	Monika	Gedächtnistraining: spielerische Übungen	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG 1. DEZEMBER 2022	Monika	Bewegungskompetenzen für den Alltag	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG 15. DEZEMBER 2022	Andrea	Aktiv-Treffen Weihnachtsfeier: besinnlich-lustige Weihnachtsgeschichten	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG 19. JÄNNER 2023	Andrea	Erzählcafé: lebendiges Erinnern und Gedächtnistraining	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1 - evt. auch Outdoor
DONNERSTAG 26. JÄNNER 2023	Monika	Ausgewogene Ernährung im Alter	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
DONNERSTAG, 09. FEBRUAR 2023	Andrea	Aktiv-Treffen Faschingsfest: Maskerade und Tanz	Pfarrsaal Hitzendorf 8151 Hitzendorf 1
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