

Wochenprogramm

21. bis 27. Januar 2019

Luftmalen



Stufe A: Luftmalen im Parallelstand

Stellen Sie sich seitlich neben die Haltehilfe. Stützen Sie sich mit der linken Hand ab. Die Füße sind hüftbreit und parallel. Schreiben / zeichnen Sie mit der rechten Hand nun etwas Grosses in die Luft. Bewegen Sie den ganzen Arm dabei so weit wie möglich von rechts nach links und von oben nach unten. Halten Sie dabei immer eine Spannung im Rumpf, damit Sie stabil bleiben. Wechseln Sie die Seite.

Variante: Ohne Haltehilfe. Führen Sie Ihre Hände zusammen und schreiben / zeichnen Sie beidhändig in die Luft.

Montag 21.01.	09.30 - 10.15	Turnen Haus A	4. Stock, MZR
	10.30 - 11.15	Turnen Haus B	4. Stock, MZR
	13.30 - 15.15	Besuch Kindergarten	4. Stock, MZR
Dienstag 22.01.	09.15 - 11.15	KREATIV Haus A	Werkatelier A
	09.15 - 11.15	KREATIV Haus B	Werkatelier B
	09.30 - 11.00	Spielen Pflegestation 2	Haus A
	14.30 - 16.00	Spielen Pflegestation 3	Haus A
	14.30 - 16.30	Backen Haus A	Werkatelier A
Mittwoch 23.01.	09.15 - 11.15	Gemüse schälen	4. Stock, Foyer
	09.15 - 11.15	KREATIV Haus B	Werkatelier B
	10.00 - 13.00	Kochen	Werkatelier A
	14.30 - 16.00	Frauentreff	4. Stock, MZR
	15.00 - 16.30	Besuch Therapiehund Chica	Pflegestation 3/Haus A
Donnerstag 24.01.	09.15 - 11.15	KREATIV Haus A	Werkatelier A
	09.15 - 11.15	KREATIV Haus B	Werkatelier B
	14.30 - 15.15	Gedächtnistraining Gruppe 1	Werkatelier A
	14.30 - 15.15	Gedächtnistraining Gruppe 3	Werkatelier B
	15.45 - 16.30	Gedächtnistraining Gruppe 2	Werkatelier A
	15.45 - 16.30	Gedächtnistraining Gruppe 4	Werkatelier B
Freitag 25.01.	09.30 - 11.00	Spielen Pflegestation 5	Haus B
	10.15 - 11.00	Gottesdienst mit Pfr. S. Wieland	4. Stock, MZR
	14.30 - 16.00	Singen Haus A und B	4. Stock, MZR
Samstag 26.01.			
Sonntag 27.01.		Begleiteter Gottesdienst	