



Wochenplan Aktivierung

Montag	7. September 2026	Ort
10.00 Uhr 14.30 Uhr	Spiel und Spass Bewegen: Pilates	Gais Stübli Gais Stübli
Dienstag	08. September 2026	
10.00 Uhr 14.30 Uhr	Bunte Stunde Bewegung im Sitzen mit Musik mit Pro Senectute	Gais Stübli Gais Stübli
Mittwoch	09. September 2026	
10.00 Uhr 14.30 Uhr	Gemüse rüsten Tanznachmittag	Gais Stübli Gais Stübli
Donnerstag	10. September 2026	
10.00 Uhr 14.30 Uhr	Aktiv von Kopf bis Fuss Kinonachmittag	Gais Stübli Gais Stübli
Freitag	11. September 2026	