Alterszentrum Hottingen

Veranstaltungen & Aktivitäten **Woche 28**

Montag	**6. Juli**			
09.30 Uhr	**Morgenandacht**	R. Döls	von Meiss-Saal	öffentlich
14.30 – 16.15 Uhr	**Offenes Atelier**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
19.00 – 19.30	**«Yoga im Juli»** Yogaübungen im Sitzen	L. Sommer	von Meiss-Saal oder draussen	intern
Dienstag	**7. Juli**			
09.30 Uhr	**«zäme go laufe»**	Mieter-Gruppe	Eingang Haus Schulthesspark	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.10 Uhr	**Gedächtnistraining 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
13.45 – 14.40 Uhr	**Gedächtnistraining 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.45 – 15.40 Uhr	**Gedächtnistraining 3**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
Donnerstag	**9. Juli**			
09.15 – 10.00 Uhr	**Turnen Gruppe 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.00 Uhr	**Turnen Gruppe 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
17.30 Uhr	**Themenabend: Grill**		Restaurant Oase	öffentlich **Anmeldung**
Freitag	**10. Juli**			
10.30 – 11.30 Uhr	**Chor**	D. Kurmann	von Meiss-Saal	intern

Über kurzfristige Änderungen und Ausfälle wird an den Bildschirmen informiert.

«Yoga im Juli»

Beim ersten Treffen am 6. Juli werden die Übungen genau erklärt und eingeübt. An den weiteren drei Terminen wird die gleiche Übungsabfolge vertieft.

Die achtsam ausgeführten Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln und verbessern die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung. Die Verbindung aus Bewegung und Atmung wirkt zudem beruhigend.

Dieses Angebot richtet den Fokus auf die körperlichen Übungen und ist frei von einem spirituellen oder Lebensphilosophischen Hintergrund.

Kommen Sie spontan und unverbindlich vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alterszentrum Hottingen

Veranstaltungen & Aktivitäten **Woche 29**

Montag	**13. Juli**			
09.30 Uhr	**Morgenandacht**	R. Döls	von Meiss-Saal	öffentlich
14.30 – 16.15 Uhr	**Offenes Atelier**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
Dienstag	**14. Juli**			
09.30 Uhr	**«zäme go laufe»**	Mieter-Gruppe	Eingang Haus Schulthesspark	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.10 Uhr	**Gedächtnistraining 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
13.45 – 14.40 Uhr	**Gedächtnistraining 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.45 – 15.40 Uhr	**Gedächtnistraining 3**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
19.00 – 19.30	**«Yoga im Juli»** Yogaübungen im Sitzen	L. Sommer	von Meiss-Saal oder draussen	intern
Mittwoch	**15. Juli**			
10.00 Uhr	**Kath. Wortgottesdienst**	M. Machuzhak	von Meiss-Saal	öffentlich
14.15 – 15.30 Uhr	**Geburtstagskaffee** Geburtstage Juli	L. Sommer	Restaurant Oase	intern Anmeldung
Donnerstag	**16. Juli**			
09.15 – 10.00 Uhr	**Turnen Gruppe 1**	L.Sommer	von Meiss-Saal	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J.Teoh	von Meiss-Saal	intern
10.15 – 11.00 Uhr	**Turnen Gruppe 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.30 – 16.30 Uhr	**Spieltreff**	L. Sommer	Restaurant Oase	öffentlich
Freitag	**17. Juli**			
10.30 – 11.30 Uhr	**Chor**	D. Kurmann	von Meiss-Saal	intern

Über kurzfristige Änderungen und Ausfälle wird an den Bildschirmen informiert.

Alterszentrum Hottingen

Veranstaltungen & Aktivitäten **Woche 30**

Montag	**20. Juli**			
09.30 Uhr	**Morgenandacht**	R. Döls	von Meiss-Saal	öffentlich
14.30 – 16.15 Uhr	**Offenes Atelier**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
Dienstag	**21. Juli**			
09.30 Uhr	**«zäme go laufe»**	Mieter-Gruppe	Eingang Haus Schulthesspark	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.10 Uhr	**Gedächtnistraining 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
13.45 – 14.40 Uhr	**Gedächtnistraining 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.45 – 15.40 Uhr	**Gedächtnistraining 3**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
19.00 – 19.30	**«Yoga im Juli»** Yogaübungen im Sitzen	L. Sommer	von Meiss-Saal oder draussen	intern
Mittwoch	**22. Juli**			
14.30 – 16.15 Uhr	**Erzähl-Café** Thema: Geheimnis	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
Donnerstag	**23. Juli**			
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
Freitag	**24. Juli**			
10.30 – 11.30 Uhr	**Chor**	D. Kurmann	von Meiss-Saal	intern

Über kurzfristige Änderungen und Ausfälle wird an den Bildschirmen informiert.

Alterszentrum Hottingen

Veranstaltungen & Aktivitäten **Woche 31**

Montag	**27. Juli**			
09.30 Uhr	**Morgenandacht**	R. Döls	von Meiss-Saal	öffentlich
Dienstag	**28. Juli**			
09.30 Uhr	**«zäme go laufe»**	Mieter-Gruppe	Eingang Haus Schulthesspark	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.10 Uhr	**Gedächtnistraining 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
13.45 – 14.40 Uhr	**Gedächtnistraining 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.45 – 15.40 Uhr	**Gedächtnistraining 3**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
19.00 – 19.30	**«Yoga im Juli»** Yogaübungen im Sitzen	L. Sommer	von Meiss-Saal oder draussen	intern
Donnerstag	**30. Juli**			
09.15 – 10.00 Uhr	**Turnen Gruppe 1**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
10.00 – 10.30 Uhr	**Fitnessberatung**	J. Teoh	Fitnessraum	intern
10.15 – 11.00 Uhr	**Turnen Gruppe 2**	L. Sommer	von Meiss-Saal	intern
14.00 – 16.00 Uhr	**Alpaka-Besuch**	Krebsliga	Begegnungs-zentrum	öffentlich Anmeldung
14.30 – 16.30 Uhr	**Spieltreff**	L. Sommer	Restaurant Oase	öffentlich
Freitag	**31. Juli**			
10.30 – 11.30 Uhr	**Chor**	D. Kurmann	von Meiss-Saal	intern
17.00 – 18.00 Uhr	**Abendandacht**	R. Döls	von Meiss-Saal	öffentlich

Über kurzfristige Änderungen und Ausfälle wird an den Bildschirmen informiert.

Vorschau ausgewählte Veranstaltungen und Aktivitäten im August			
1. August	**1. Augustfeier** Beginn: 11.30 Uhr	intern	Anmeldung
13. August	**Mediterraner Abend**	öffentlich	Anmeldung
17. August	**Kino im Hof – Il Postino**	öffentlich	Anmeldung
18. August	**Kino im Hof – Les petites fugues**	öffentlich	Anmeldung