

TrePuLe-Programm

😊 Mai 2026 😊

Anmeldungen immer bis spätestens 2 Tage vor dem Termin!

Inklusive Walking- und Lauf-Gruppe: alpha Walk&Run

Wir spazieren, walken, rollen, laufen! Wie wir alle können und wollen!

Einmal in der Woche gibt es eine **inklusive Walking- und Lauf-Gruppe**.

Start: 17 Uhr

Treff-Punkt: vor dem Paul-Schlössl im Augarten

Dauer: bis ca. 18.30 Uhr

Anmeldung: 2 Tage vor dem Termin bei Trixi

Einstieg ist jederzeit möglich!

Es können auch Rollstuhl-Fahrer und Rollstuhl-Fahrerinnen mitmachen.

Nach 18.30 Uhr können wir uns noch auf ein Getränk zusammen setzen.

Begleitet wird die Lauf-Gruppe von Freizeit-Assistenten und Freizeit-Assistentinnen von alpha nova.

Kosten: Die Lauf-Gruppe ist **kostenlos**.

Es werden nur die Freizeit-Assistenz-Stunden abgerechnet.

Wann?

Freitag, 8. Mai 2026

Freitag, 15. Mai 2026

Mittwoch, 20. Mai 2026

Mittwoch, 27. Mai 2026



Basket-Ball-Spielen mit Stefan

Basketball für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Das Training ist meistens am Donnerstag.
Schnupper-Training ist immer möglich.
Bei Interesse bitte anmelden oder um aktuelle Infos fragen!



Freitag,

1. Mai: Frühjahrs-Messe Graz, FunPark mit Markus

Zeit: 16.30 bis 19 Uhr

Treffpunkt: Messe Graz, Haupteingang (Station Stadthalle, Linie 4)

Kosten: Essen und Trinken, Eintritt ist frei!



Samstag,

9. Mai: Kino

Treffpunkt: 16 Uhr

Ort: alpha nova, Jochen-Rindt-Platz 5, 8020 Graz, Seminar-Raum



Mittwoch,

13. Mai: Spiele-Abend

Zeit: 16 bis 18.30 Uhr

Ort: alpha nova, Jochen-Rindt-Platz 5, 8020 Graz



Samstag,

16. Mai: Klang-Meditation

Die ruhigen Klänge helfen dir, dich tief zu entspannen.
Sie beruhigen dich und führen dich sanft nach innen.
Lass den Alltag los und nimm dir bewusst Zeit für dich.
Diese Pause schenkt dir neue Kraft und Energie.
So kannst du gestärkt und selbstbestimmt deinen Weg gehen.



Klang-Meditation

Zeit: 15 bis 17 Uhr

Treffpunkt: alpha nova, Jochen-Rindt-Platz 5, 8020 Graz

Mitnehmen: Wenn du möchtest: Matte und Decke

Freitag,

22. Mai: Billard & Darts

Zeit: 16 bis 18.30 Uhr

Ort: Brot & Spiele, Mariahilfer Straße 17, 8020 Graz

Kosten: Anteil von der Miete, Essen und Trinken



Samstag,

23. Mai: Spaziergang an der Mur zum Mur-Heurigen ☺

Zeit: 15 bis 19 Uhr

Treffpunkt: Hauptplatz bei der Weikhard-Uhr

Kosten: Essen und Trinken



Freitag,

29. Mai: Ball der Vielfalt

Zeit: 17 Uhr (Einlass), 18.30 Uhr (Beginn)

Ort: Kammersäle Graz, Strauchergasse 32

Kosten: Essen und Trinken, Eintritt ist frei!



Sonntag,

31. Mai: Foot-Ball-Spiel schauen

Treffpunkt: 14 Uhr Jakominiplatz vor dem BIPA

