

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
07.45							
08.00							
08.15							
08.30							
08.45							
09.00	Anmeldung / Kontrollen	Anmeldung / Kontrollen	Anmeldung / Kontrollen	Anmeldung / Kontrollen	Anmeldung / Kontrollen		
09.15							
09.30	Musik A	Musik B	Gruppe switch-on		Erfolgs-Gruppe SW		
09.45							
10.00			Schach				
10.15							
10.30			Kreativ-atelier	Alltags-training Haus-dienst			
10.45							
11.00							
11.15	Bodyweight Fitness	Musik A	Stretching		Yoga		
11.30							
11.45							
12.00	Mittagessen/Mittagspause	Mittagessen/Mittagspause	Mittagessen/Mittagspause	Mittagessen/Mittagspause	Mittagessen/Mittagspause		
12.15							
12.30							
12.45	Teilzeit: Anmeldung/Kontrollen	Teilzeit: Anmeldung/Kontrollen	Teilzeit: Anmeldung/Kontrollen	Teilzeit: Anmeldung/Kontrollen	Teilzeit: Anmeldung/Kontrollen		
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00	Tennis		Fitness	Tennis			
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00	Entspannung	Yoga M	Gruppe log-in	Entspannung	Gruppe step-out		
16.15							
16.30							
16.45	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang		
17.00							
17.15	Abmeldung	Tagesrückblick oder Abmeldung	Abmeldung	Abmeldung	Abmeldung		
17.30							
17.45							
18.00		Abendessen					
18.15							
18.30							
18.45							
19.00							
19.15							
19.30							
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							

- fixes Gefäß
- Gruppentherapie
- Sport und Körperarbeit
- Aktivierung
- Alltagstraining
- Musik