

# Gruppe Aktivierung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.30 Frühstück	8.00 - 8.30 Frühstück	8.00 - 8.30 Frühstück	8.00 - 8.30 Frühstück	8.00 - 8.30 Frühstück
8.30 - 9.45 <b>Nordic Walking</b>	8.45 - 10.00 <b>Yoga</b>	8.45 - 9.45 <b>Bewegungstherapie</b>	8.45 - 9.45 <b>Psychotherapie</b>	8.30 - 9.45 <b>Kreatives Schreiben</b>
9.45 - 10.00 <b>Wochenendbesprechung</b>				9.45 - 10.00 <b>Wochenendbesprechung</b>
10.00 - 10.30 Pause/Messungen	10.00 - 10.30 Pause	9.45 - 10.30 Pause	10.00 - 10.30 Pause	10.00 - 10.30 Pause
10.30 - 11.45 <b>Kognitives Training</b>	10.30 - 11.45 <b>Kochgruppe</b>	10.30 - 11.45 <b>Psychoedukation</b>	10.30 - 11.45 <b>Kunsttherapie</b>	10.30 - 11.45 <b>Ernährungsberatung</b>
11.45 - 13.15 Mittagspause	11.45 - 13.00 Mittagspause	11.45 - 13.30 Mittagspause	11.45 - 13.30 Mittagspause	11.45 - 12.30 Mittagspause
13.30 - 16:00 <b>Kunsttherapie</b>	13.00 - 14.00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b>	13.30 - 16:00 <b>Kunsttherapie</b>	13.30 - 16:00 <b>Einzeltermine nach Absprache</b>	13.30 - 14.00 <b>PMR</b>
	14.00 - 14.30 Pause		<b>Einzelaktivität</b>	12.45 - 13.45 <b>Volleyball</b>
	14.30 - 15.30 <b>Schwimmen</b>   <b>Nordic Walking</b>			14.15 <b>Wochenausklang</b>