

# Hausprogramm Muster

Bewegungstherapie und Fitness	Ernährung	Burnout	Besinnung und Entspannung	Meditation und spirituelle Angebote	Vorträge und Gesprächsrunden	Kreativität, Ausflüge Unterhaltung
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 bis 8:00 <b>Stretching</b>	7:30 bis 8:00 <b>Aquafitness</b>	7:00 bis 7:30 <b>Morgenimpuls</b> Einstieg in den Tag Stille/Impuls/Körperwahrnehmung	7:30 bis 8:00 <b>Morgenfitness</b>	7:30 bis 8:00 <b>Aquafitness</b>	7:30 bis 8:00 <b>"Das Sonengebet - beten mit dem Körper, nach Pater S. Painadath"</b>	
8:00 bis 8:30 <b>Stretching</b>	8:00 bis 8:30 <b>Aquafitness</b>	7:30 bis 8:00 <b>Hockergymnastik</b>	8:00 bis 8:30 <b>Morgenfitness</b>	8:00 bis 8:30 <b>Aquafitness</b>		
11:30 bis 12:30 <b>Therapeutenvortrag "Osteopathie"</b>	11:00 bis 11:45 <b>Vortrag "Mit Bewegung gegen Adipositas"</b>	8:00 bis 8:30 <b>Hockergymnastik</b>		8:30 bis 9:30 <b>Qi Gong</b>	11:30 bis 12:15 <b>Progressive Muskelentspannung</b>	9:30 bis 11:00 <b>"Komm mach mit - lach dich fit" Lachyoga</b>
12:00 bis 12:30 <b>Fitnessraumeinweisung</b>	12:00 bis 12:30 <b>Fitnessraumeinweisung</b>	12:00 bis 12:30 <b>Fitnessraumeinweisung</b>	12:00 bis 12:30 <b>Fitnessraumeinweisung</b>	12:00 bis 12:30 <b>Fitnessraumeinweisung</b>		
12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet</b>	12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet</b>	12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet</b>	12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet</b>	12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet</b>	12:15 bis 12:30 <b>Mittagsgebet /KA</b>	12:00 bis 12:15 <b>Live-Übertragung aus Rom: Angelus /KL</b>
14:00 <b>Nordic Walking (UKB: 7 €)</b> 30 Min: kleine Runde 60 Min: große Runde	14:00 bis 15:00 <b>Vortrag "Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen"</b> Moderne Konzepte der nichtmedikamentösen Schmerztherapie	14:00 <b>Walking (schnelles Gehen) für Jedermann</b> 30 Min: kleine Runde 60 Min: große Runde	14:00 bis 14:45 <b>Aquafitness</b>	14:00 <b>Nordic Walking (UKB: 7 €)</b> 30 Min: kleine Runde 60 Min: große Runde	14:30 bis 16:30 <b>Einkaufstraining "Gesundes aus dem Einkaufskorb"</b>	
14:00 Uhr <b>Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad</b>	14:00 bis 14:45 <b>Pilates</b>	14:30 bis 16:00 <b>Richtig Kneipen und Saunieren in Theorie und Praxis</b>	14:00 Uhr <b>Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad</b>		<b>Wanderung am Nachmittag</b>	<b>Wanderung am Nachmittag</b>
14:30 bis 15:30 <b>Gesprächsrunde "Rund ums Fasten"</b>	14:30 bis 16:30 <b>Lehrküche "Fit im Job durch stoffwechselaktive Vollwertkost"</b> 15 Euro	15:30 bis 16:15 <b>Fit durch Theraband</b>	14:30 bis 15:30 <b>Gesprächsrunde "Rund ums Abfasten"</b>	15:00 bis 16:30 <b>Gesprächsrunde "Was soll ich tun?"</b>		
15:30 bis 16:15 <b>Fit durch Theraband</b>	15:00 bis 15:45 <b>Fit mit Pezziball</b> 15:45 bis 16:30 <b>Drums Alive</b> <b>Trommeln - Musik - Bewegung</b>	16:00 bis 18:00 <b>Lehrküche "Leichte Vollwertkost"</b> 15 Euro	15:00 bis 15:45 <b>Fit mit Pezziball</b>	15:30 bis 16:15 <b>Kraftausdauer mit Flexi-Bar</b>	16:00 bis 17:30 <b>Kreativzeiten - Basteln "Das hab´ ich selbst gemacht."</b> UKB: 3 - 5 €	16:00 bis ca. 18:30 <b>"Edelsteinketten selbst gestalten"</b> Kursgebühr: 7 Euro Materialkosten: ab 8 Euro
17:00 bis 18:00 <b>Zumba Gold</b>	15:00 bis 16:00 <b>Orthopädische Schmerzsprechstunde</b> mit Fr. Dr. Löffler	16:15 bis 17:00 <b>Kraftausdauer mit Flexi-Bar</b>	15:45 bis 16:30 <b>Drums Alive</b> <b>Trommeln - Musik - Bewegung</b>	16:15 bis 17:00 <b>Pilates</b>		16:30 bis ca. 18:00 <b>"Achtsamkeit im Alltag" Mindfulness-Based Stress Reduction</b>
19:30 bis 20:30 <b>Gesprächsrunde Spurensuche - Finde deine Lebensspur</b>	17:00 bis 18:00 <b>Arztvortrag "Fas(t)zination Fasten" - Fasten in Theorie und Praxis</b>	16:30 bis ca. 18:00 <b>"Stress - Erschöpfung - Burnout?"</b> Kosten: 10 €	17:30 bis 18:30 <b>Meditativer Tanz</b>	16:30 bis ca. 18:00 <b>"Signale am Weg der Neuorientierung"</b> Kosten: 10 € Gr 2/Sa	17:30 bis 18:30 <b>Qi Gong</b>	
19:30 bis 20:30 <b>Entspannung mit Klangschalen</b> (Decke und warme Socken mitbringen)	19:30 bis 20:10 <b>Heilige Messe</b>	19:30 bis ca. 21:00 <b>Ernährungsvortrag "Mein Weg zum Wohlfühlgewicht - die Lust am leichteren Leben"</b>	19:30 bis 20:10 <b>Heilige Messe</b>	19:30 bis 20:30 <b>"Das war mein Tag"</b> Tagesabschluss mit meditativen Elementen und persönlicher Rückschau	19:30 bis 20:30 <b>Gitarrenkonzert "Fernweh - auf Reisen mit der Gitarre"</b>	19:30 bis 20:30 <b>Vortrag "Ganzheitlich leben" - Im Einklang mit mir selbst, meinen Mitmenschen und der Schöpfung</b>