

Uge 2-7	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
2019		6.30	Vejning – Klaus						
8.30 9.00	Morgensamling Vibeke - Michael	8.30 9.00	Morgensamling Michael	8.30 9.00	Morgensamling Almind	8.30 9.00	Morgensamling Michael	8.30 9.00	Morgensamling Vibeke
9.00 9.30	Walk and talk Michael	9.00 9.30	Morgenmotion Michael - Britt	9.00 9.30	Morgenmotion Almind	9.00 9.30	Morgenmotion Michael - Anne	9.00 9.30	Morgenmotion Klaus - Britt
9.45 10.45	Liv og læring Michael	9.45 10.45	Michael - Trivsel 1 Nye trivsel Klaus og Merete - Kost og sundhed Nye livsstil Britt – Film	9.45 10.45	Anne – Krop & Træning Nye livsstil Marie – Qi-Gong Connie – Linoleumstryk Knud – Bevægelse inde	9.45 10.45	Michael - Trivsel 1 Nye livsstil Marie – Mental Sundhed Nye trivsel Anne – SMART træning	9.45 10.45	Klaus – Overvægtens psykologi Michael – Trivsel 2 Britt – Steptoning Bonnie – Maleri
11.00 12.00	Anne – Soft Kredsløb Michael – Musik Marie – Nærværpsyoga	11.00 12.00	Michael - Trivsel 1 Nye trivsel Klaus og Merete - Kost og sundhed Nye livsstil Britt – Film	11.00 12.00	Anne – Krop & Træning Nye livsstil Marie – Mindfulness Connie – Linoleumstryk Knud – Bevægelse ude	11.00 12.00	Michael - Trivsel 1 Nye livsstil Marie – Mental Sundhed Nye trivsel Anne – Blandet Motion	11.00 12.00	Klaus – Overvægtens psykologi Michael – Trivsel 2 Britt – Feminin Fitness Bonnie – Maleri
Fra 13.15	Kontaktamtaler – Alle	13.00 14.00	Britt – Krop & Helhed Nye trivsel Merete - Skærgårdsmad Klaus – Motivation & Vaner Bonnie – Læder	13.00 13.30	Husmøde – Alle Bonnie, Anne Britt, Vibeke	13.00 14.00	Anne – Soft Styrke Klaus – Kulturvandring Connie – RAKU Marie – Vandmotion	13.00 15.00	DGI huset i Herning
13.15 14.15	Bonnie – Kreativt værksted/håndarbejde Connie – Dans				13.45 14.45				
14.30 15.30  14.30 16.00	Bonnie – Kreativt værksted/håndarbejde  Connie - Yoga	14.15 15.15	Britt – Krop & Helhed Nye trivsel Merete – Skærgårdsmad Klaus – Cirkeltræning Bonnie – Læder	15.00 15.30	Rengøring – Alle	14.15 15.15	Klaus – Kulturvandring Connie – RAKU Marie – Vandmotion		
						15.30 16.30	Connie – RAKU		