

Uge 14-20 2019	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
						6.30	Vejning Klaus		
8.30 9.00	Morgensamling Michael - Vibeke	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 – Alle Michael	9.45 10.45	Trivsel 1 – Alle nye Michael Kreativitet ude Britt Cirkeltræning Klaus Madværksted (12) - Merete	9.45 10.45	Krop & Træning – Nye livsstil Anne Mental Sundhed - Marie Tegn med tråd – Connie Bevægelse inde – Knud	9.45 10.45	Kost og sundhed – Nye livsstil Klaus Trivsel 2 – Michael Naturflow – Marie Træningsplanlægning – Anne	9.45 10.45	Krop og helhed Nye trivsel (og erfaringe) - Britt Overvægtens psykologi - Klaus Kreativitet – Michael Læder – Bonnie
11.00 12.00	Soft Kredsløb - Anne Musik/samspil (12) - Michael Nærværsgymnastik – Britt	11.00 12.00	Trivsel 1 – Alle nye Michael Kreativitet ude Britt Aktuel debat Klaus Madværksted (12) - Merete	11.00 12.00	Krop & Træning – Nye livsstil Anne Mental Sundhed - Marie Tegn med tråd – Connie Bevægelse ude – Knud	11.00 12.00	Kost og sundhed – Nye livsstil Klaus Trivsel 2 – Michael Mindfulness – Marie Udesoft – Anne	11.00 12.00	Krop og helhed Nye trivsel (og erfaringe) - Britt Overvægtens psykologi - Klaus Kreativitet - Michael Læder – Bonnie
Fra 13.15	Kontaktsamtaler – Alle			13.00 13.30	Husmøde – Alle Connie – Anne Marie – Bonnie				
13.15 14.15	Håndarbejde - Bonnie Dans – Connie	13.00 14.00	Steptoning - Britt Skærgårdsmad (12) - Merete Kulturvandring – Klaus Maleri – Bonnie	13.45 14.45	Fællestid – Alle Almind Vibeke	13.00 14.00	SMART – Anne Motivation og vaner - Klaus Vandmotion - Marie RAKU – Connie	13.00 15.00	DGI huset
14.30 15.30 14.30 16.00	Håndarbejde - Bonnie Yoga – Connie	14.15 15.15	Bold og balance - Britt Skærgårdsmad (12) - Merete Kulturvandring - Klaus Maleri – Bonnie	15.00 15.30	Rengøring – Alle	14.15 15.15	Cirkeltræning - Klaus RAKU - Connie Vandmotion – Marie		
							RAKU – Connie		
19.00 20.00	Samvær v/Michael	19.00 20.00	Samvær v/Klaus	19.15 20.15	Samvær Britt/Bonnie	18.45 20.15	Samvær/Højskoleaften		

Navn og værelsesnummer: _____