

Modul 3 – November 2021

45-50	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
2021		6.45	Vejning – Klaus						
8.30 9.00	Morgensamling Michael – Vibeke	8.30 9.00	Morgensamling Michael	8.30 9.00	Husmøde Almind - Vibeke	8.30 9.00	Morgensamling Michael	8.30 9.00	Morgensamling Vibeke
9.00 9.30	Walk & Talk Michael	9.00 9.30	Morgenmotion Michael – Marie	9.00 9.30	Rengøring	9.00 9.30	Morgenmotion Michael – Anne	9.00 9.30	Morgenmotion Vibeke – Marie
9.45 10.45	Liv og læring Michael	9.45 12.00	Kost og sundhed Nye livsstil Klaus	9.45 12.00	Krop & Træning Nye livsstil Anne	9.45 12.00	Trivsel 1 Alle nye Michael	9.45 12.00	9.45-10.45 Marie - Mindfulness Michael – Trivsel 2 Klaus – Overvægtspsykologi Knud – Kroppsbevidsthed
11.00 12.00	Anne – Soft Michael – Fordybelse Marie – Mindfulness Connie – Mentorhold		Mental Sundhed Nye trivsel og erfaringer Marie 9.45-10.45 Michael – Samspil 11.00-12.00 Michael – Gym. og bold Merete – Madværksted		9.45-10.45 Knud – Mobility 11.00-12.00 Knud – Fortælling Connie – RAKU Bonnie – Tegning		9.45-10.45 Marie – HitFit 9.45-10.45 Maria - Afspænding 11.00-12.00 Marie – Brobygning 11.00-12.00 Anne – Knæholdet Connie – Mindful Broderi		
	14.30-16.45 Bonnie – Læder 14.30-15.30 Connie – Yoga 1 15.45-16.45 Connie – Yoga 2	13.00 14.00	Merete – Skærgårdsmad Klaus – Tilbage til fremtiden Marie – Vandmotion Bonnie – Maleri Maria – Søvn	13.00 14.00	Knud – Puls & Muller I motionsrum Connie – RAKU Anne – Soft Maria – Fri bevægelse	13.00 15.00	Idræt i DGI-huset i Herning	13.00 15.15	13.00 – 14.00 Knud – Cirkeltræning Marie – Kend dig selv Klaus - kulturvandring
		14.15 15.15	Merete – Skærgårdsmad Klaus – Cirkeltræning Marie – Vandmotion Bonnie – Maleri Maria – Søvn	14.15 15.15	Samling v/Almind				

Navn og værelsesnummer: _____