

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30 – 08:00 Frühspport	07:30 – 08:00 Frühspport	07:30 – 08:00 Oberarztvisite	07:30 – 08:00 Einkaufszeit	-
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08.00 – 08:45 Sporttherapie	08.00 – 08:45 Walking	08.00 – 08:45 Sporttherapie	08:00 – 09:00 Rückfallprävention	ab 08:00 Musikgruppe /Musikraum
		09:00 – 10:00 Einzelgespräch Psychologe		
10:00 – 11:30 Gruppentherapie	09:30 – 10.30 Therapiegruppe: Frauengruppe	10:00 – 11:30 Gruppentherapie	10:00 – 11:30 Gruppentherapie	10:00 Stationsdurchgang
	11:00 – 11:30 Bewerbungstraining			11:00 Plenum
				Ab 11:30 Einzeltraining
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00 – 15:45 Ergo- und Arbeitstherapie	13:00 – 15:45 Ergo- und Arbeitstherapie	13:00 – 14:00 Ergo- und Arbeitstherapie	13:00 – 15:45 Ergo- und Arbeitstherapie	13:00 – 13:30 Medizinische Info: Gesunde Ernährung
		14:15 – 16:00 Bilanzvisite nach Plan alle 4 Wochen		13:00 – 14:30 Großeinkauf / Stationszimmer
	14:00 – 15:00 Intuitives Bogenschießen/ Bogenplatz	14:00 – 14:20 Stretching		
	15:00 – 16:00 Stressbewältigung (inkl. Zusatzmodul Stress am Arbeitsplatz)	14:30 – 15:00 Ganzkörper Workout		
	16:45 – 17:15 Entspannung	16:30 – 17:30 Walking		15:30 – 16:00 Einzelgespräch Sozialdienst
		16:45 – 17:15 Entspannung	16:45 – 17:15 Entspannung	