

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|--|--|--|---|--|
| 09.30 – 10.00 | Morgenrunde | Morgenrunde mit Bewegungskarten | Morgenrunde | Morgenrunde | Morgenrunde |
| 10.00 – 12.00 | Badminton (alle 2 Wochen, 10:15-11:45 Uhr) | Ausflüge | Gymnastik (10:00 Uhr) Kochprojekt (10:30 Uhr) | Gymnastik oder Nordic Walking (10:00 Uhr) | Ergotherapie / Brunchvorbereitung (10:00-11:00 Uhr) |
| | Nordic Walking (im Wechsel mit Badminton, 10:30 Uhr) | Ergotherapie (10:45-12:00 Uhr) | Ergotherapie (10:45-12:00 Uhr) | Ergotherapie (10:45-12:00 Uhr) | (wechselnde Angebote z.B.: Zentangle, Achtsamkeits-Spaziergang, Gymnastik) |
| | Wocheneinkauf (11.30/12.00) Uhr | Klettern (alle 6 Wochen, wenn mittwochs klettern ist, 10:45-13:30 Uhr) | Kegeln (alle 6 Wochen, 11:00-14:00 Uhr) | | Brunch (11:00-12:00 Uhr) Entspannung (12:00 Uhr) |
| 12.00 – 13.00 | Mittagszeit | Mittagszeit | Mittagessen | Mittagszeit | Aufräumen und Abschlussritual |
| 13.00 - 13.45 | Tanzen (13:00/13:30 Uhr) | Bewegung/Entspannung/ Ergotherapie | D-MKT (13:00-14:00 Uhr) | Bewegung/Entspannung/ Ergotherapie | |
| 13.45 -15:15 | Spielerunde | Spielerunde/ PC-Training | Spielerunde/ Outdoorspiele | Spielerunde | |
| | Stammtisch Café Sofa (4. Montag im Monat, 13:30 Uhr) | | | Singen (letzter Do im Monat, 14:00 Uhr) | |
| 15.15 - 15.30 | Dienste und Feierabend | Dienste und Feierabend | Dienste und Feierabend | Dienste und Feierabend | |