

## Sund livsstil som single – uge 32

| Søndag   | Mandag   | Tirsdag   | Onsdag   | Torsdag   | Fredag                                      | Lørdag                                 |
|--|--|---|--|---|---|--|
|  | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>                | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>   | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>  | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>   | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>           | 6.30 -7.30<br><b>Morgen gåtur</b>      |
|  | 7.30-8.15<br><b>Morgenmad</b>                    | 7.30-8.15<br><b>Morgenmad</b>   | 7.30-8.15<br><b>Morgenmad</b>  | 7.30-8.15<br><b>Morgenmad</b>   | 7.00-8.15<br><b>Morgenmad</b>               | 7.30-8.30<br><b>Morgenmad (IN)</b>     |
|  | 8.30-9.15<br><b>Morgensamling (AT)</b>           | 8.30-9.15<br><b>Morgensamling (TC)</b>  | 8.30-9.15<br><b>Morgensamling (TS)</b>   | 8.30-9.15<br><b>Morgensamling (TC)</b>  | 8.00-10.30<br><b>Vandgymnastik (LN, TS)</b> | 8.30-9.00<br><b>Morgensamling (AT)</b> |
|  | 9.30-11.00<br><b>Fælles motion (TS)</b>          | 9.30-11.30 - valg<br><b>Yoga og meditation (LN)</b><br><b>Cirkeltræning (TS)</b><br><b>"Sund mad til 1 person"</b><br><b>(MH)</b> | 9.30-11.30 – valg<br><b>Kernetræning (LN)</b><br><b>"Sund mad til 1 person"</b><br><b>(MH)</b> | 9.30-11.30 – valg<br><b>Yoga og meditation (LN)</b><br><b>Cirkeltræning (TS)</b><br><b>"Sund mad til 1 person"</b><br><b>(MH)</b> |   | 11.00-12.00<br><b>Refleksion (TS)</b>  |
|  | 12.00 – 13.00<br><b>Middag (AT)</b><br>Opvask    | 12.00 – 13.00<br><b>Middag (</b><br>Opvask  | 12.00 – 13.00<br><b>Middag</b><br>Opvask   | 12.00 – 13.00<br><b>Middag</b><br>Opvask  | 12.00 – 13.00<br><b>Middag</b><br>Opvask    |  |
|  | 13.00-14.30<br><b>Vanernes magt (TS)</b>         | 13.00-14.30<br><b>Maden – Gider jeg lave<br/>mad til mig selv? (AT)</b>   | 13.00-17.00<br><b>Kulturvitaminer (TC)</b><br><br>"På tur i lokalområdet"                      | 13.00-14.30<br><b>"Det gode singleliv" (LN)</b>   | Egen tid                                    |  |
| 16.00-18.00<br><b>Ankomst (AT)</b>               | 14.30-15.00<br><b>Pause</b>                      | 14.30-15.00<br><b>Pause</b>   |  | 14.30-15.00<br><b>Pause</b>   | 14.30-15.00<br><b>Pause</b>                 | 14.30-15.00<br><b>Pause</b>            |
|  | 15.00-16.00<br>Gåtur eller dukkert               | 15.00-16.00<br>Gåtur eller dukkert  |  | 15.00-16.00<br>Gåtur eller dukkert  | Borddækning og pynt                         |  |
| 18.00 – 18.30<br><b>Aftensmad (AT)</b><br>Opvask | 18.00 – 18.30<br><b>Aftensmad (AT)</b><br>Opvask | 18.00 – 18.30<br><b>Aftensmad (MH)</b><br>Opvask  | 18.00 – 18.30<br><b>Aftensmad (TC)</b><br>Opvask   | 18.00 – 18.30<br><b>Aftensmad (Trice)</b><br>Opvask   | 18.00<br><b>Festaften (AT)</b>              |  |
| 19.00-20.00<br><b>Velkomst (AT)</b>              | 19.30-21.00<br><b>Højskolehjørnet (LN)</b>       | 19.00-21.00<br><b>Aftenhygge (MH)</b>   |  | 19.00 – 21.00<br><b>Foredrag "Ironman vs.<br/>Netflix" V/Niels Honore</b>   |   |  |