


Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30/08:45	<b>Ankommen/ Begrüßung ☺</b>	<b>Ankommen/ Begrüßung ☺</b>	<b>Ankommen/ Begrüßung ☺</b>	<b>Ankommen/ Begrüßung ☺</b>	<b>Ankommen/ Begrüßung ☺</b>
08:45-12:30	<b>MKT Depression</b> (08:45- 9:45) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Interaktionsgruppe</b> (08:45- 10:15) <i>Ort: Kreativraum amb. Ergo (EG)</i> <b>Startergruppe</b> (09:00-10:00) <u>Fest eingeplanter einmaliger Termin</u> <i>Ort: Personalraum (DG)</i> <b>Spaziergang</b> (09:00- 10:00) <i>Ort: Treffpunkt Wirtschaftshof Klinikum Siegen</i> <b>Singen &amp; Musik</b> (10:15- 11:00) <i>Ort: Gruppenraum 4 (2.OG)</i> <b>Genussgruppe</b> (11:00- 12:15) <i>Ort: Gruppenraum 1 (1.OG)</i> <b>Ressourcengruppe</b> (11:00 – 12:00) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>CogPack</b> (11:15- 12:00) <i>Ort: PC-Raum(EG)</i> <b>Themenzentriertes Malen</b> (11:30- 12:30) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i>	<b>Selbstwertgruppe</b> (08:45- 09:45) <i>Ort: Personalraum (DG)</i> <b>Offene Akupunktur</b> (09:00- 09:45) <i>Bitte eintragen! Ort: Ruheraum (DG)</i> <b>Balance in der Natur/ Körperliche Achtsamkeitsgruppe</b> (09:00- 11:00) <i>Ort: Therapiegarten, Treffpunkt in der Tagesklinik Ausgang EG</i> <b>Gedächtnisgruppe</b> (09:00-10:00) <i>Ort: Gruppenraum 4 (2.OG)</i> <b>Pferdegestützte Therapie</b> (9:00-11:30) <i>Treffpunkt in der Tagesklinik Ausgang EG</i> <b>Körperkompass</b> (10:00-11:00) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Kreativgruppe</b> (10:00- 11:15) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>CogPack</b> (10:00- 11:00) <i>Ort: PC-Raum (EG)</i> <b>Spaziergang</b> (10:00- 11:00) <i>Ort: Extern, Treffpunkt Ausgang EG</i> <b>Resilienzgruppe</b> (11:15- 12:30) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i>	<b>Visite Gruppe 1/ 2</b> <b>Soz. Kompetenztraining</b> (08:45- 09:45) <i>Ort: Gruppenraum 4 (2.OG)</i> <b>TEK</b> (09:00- 10:30) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Kreativgruppe</b> (10:00– 11:15) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>Bouldern 2</b> (10:00- 12:00) <i>Ort: Boulderhalle, Zusatztermin!</i> <b>Autogenes Training</b> (10:00- 10:45) <i>Ort: Ruheraum (DG)</i> <b>Angstgruppe</b> (10:30– 11:30) <i>Ort: Gruppenraum 4 (2.OG)</i> <b>Boxen, Grundlagen</b> (10:30- 11:30) <i>Ort: Klinikum Siegen, Gymnastikraum</i> <b>Backen</b> (10:45- 12:00) <i>Ort: Übungsküche</i> <b>CogPack</b> (11:30- 12:30) <i>Ort: PC-Raum (EG)</i>	<b>Physiotherapeutisches Yoga</b> (8:15- 9:30) <i>Ort: Klinikum Siegen</i> <b>Spiel &amp; Spaß</b> (09:00– 10:00) <i>Ort: Café 1</i> <b>CogPack</b> (09:00– 10:00) <i>Ort: PC-Raum (EG)</i> <b>Talk to me</b> (09:00-10:00) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Pebas</b> (09:00- 10:30) <i>Ort: Personalraum (DG)</i> <b>Stronger Together</b> (09:30- 10:30) <i>Ort: Klinikum Siegen, Gymnastikraum</i> <b>Kreativgruppe</b> (10:00- 11:00) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>Sportmuffel</b> (11:00- 11:45) <i>Ort: Gruppenraum 3 (2.OG)</i> <b>Gartentherapie</b> (11:15– 12:30) <i>Treffpunkt: Gruppenraum 1</i> <b>Akupunktur</b> (11:15- 12:15) <i>Ort: Ruheraum (DG)</i> <u>Außerhalb der TK Öffnungszeiten:</u> <b>Meditation ohne Einführung und Reflexion (07:30– 08:00!)</b> <i>Ort: Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i>	<b>Interaktionsgruppe</b> (08:30- 10:00) <i>Ort: Kreativraum amb. Ergo (EG)</i> <b>MKT Depression</b> (08:45- 09:45) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Walderlebnisgruppe</b> (09:00- 11:00) <i>Wirtschaftshof, Klinikum Siegen</i> <b>Music &amp; Dance</b> (09:15- 10:00) <i>Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i> <b>Ernährungsgruppe</b> (10:00- 11.15) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Relax and Stretch</b> (10:15– 11:15) <i>Ort: Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i> <b>Garten &amp; Schönes</b> (09:30– 12:00) <i>Ort: Treffpunkt Ausgang (EG)</i> <b>Achtsamkeitsgruppe</b> (10:00- 11:00) <i>Ort: Personalraum(DG)</i> <b>Kochen</b> (10:30- 12:15) <i>Ort: Übungsküche (EG)</i> <b>Locker Joggen-Gruppe</b> (11:00– 12:00) <i>Treffpunkt: Wirtschaftshof, Klinikum Siegen</i> <b>Kreativgruppe</b> (11:15- 12:30) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>Medienkompetenzen</b> (11:30- 12:15) <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i>
12:30	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>
13:00-15:00	<b>Phantasiereise</b> (14:00- 14:45) <i>Ort: Ruheraum (DG)</i> <b>Therapeutisches Bouldern</b> (13:30- 15:30) <i>Treffpunkt: Boulderhalle</i> <b>Schreibwerkstatt</b> (13:30- 14:30) <i>Ort: Personalraum (DG)</i> <b>CogPack</b> (13:00- 14:00) <i>Ort: PC-Raum (EG)</i> <b>ACT</b> (14:30– 15:30) <i>Ort: Gruppenraum 3 (2. OG)</i> <b>Relax and Stretch</b> (14:30– 15:15) <i>Ort: Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i>	<b>Freizeitgruppe</b> (13:00- 15:00) <i>Treffpunkt: Ausgang EG</i> <b>Musiktherapie</b> (13:00- 14:00) <i>Treffpunkt: Musikraum Klinikum Siegen</i> <b>Akupunktur</b> (13:30- 14:30) <i>Ort: Ruheraum (DG)</i> <b>Kreativgruppe</b> (13:30- 14:45) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>Entlassvorbereitungsgruppe</b> (13:30- 15:00) <u>Fest eingeplanter einmaliger Termin nach ca. 4 Wochen!</u> <i>Ort: Gruppenraum 2 (1.OG)</i> <b>Kata- Gruppe/ körperbezogene Achtsamkeit</b> (14:30- 15:15) <i>Ort: Treffpunkt Gymnastikraum Klinikum Siegen</i>	<b>Yoga Gruppe A</b> (13:00- 14:15) <i>Ort: Gruppenraum 3</i> <b>Meditation</b> (13:15- 14:15) <i>Ort: Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i> <b>Macher*Innen Gruppe</b> (13:15- 15:15) <i>Ort: Treffpunkt Wirtschaftshof Klinikum Siegen</i> <b>Spiel &amp; Spaß / Me-Time</b> (13:30- 14:45) <i>Ort: Cafe 1/ 2/ 3</i> <b>Yoga Gruppe B</b> (14:30- 16:00) <i>Ort: Gruppenraum 3 (2. OG)</i>	<b>Rücken- Fit</b> (13:15- 14:15) <i>Ort: Gymnastikraum, Klinikum Siegen</i> <b>CogPack</b> (13:30- 14:30) <i>Ort: PC- Raum (EG)</i> <b>Phantasiereise</b> (13:00- 13:45) <i>Ort: Gruppenraum 3 (2.OG)</i> <b>Akupunktur</b> (13:30- 14:15) <i>Ort: Ruheraum (DG)</i> <b>Kreativgruppe</b> (13:30- 14:45) <i>Ort: Gruppenraum 5 (DG)</i> <b>Badminton</b> (14:00- 15:00) <i>Treffpunkt Wirtschaftshof, Klinikum</i>	<p><b>Schönes Wochenende ☺</b></p> 
15:00	<b>Verabschiedung</b>	<b>Verabschiedung</b>	<b>Keine Verabschiedung!</b>	<b>Verabschiedung</b>	<b>13:00 Verabschiedung</b>