

| Uhrzeit   | Montag                                     | Dienstag  | Mittwoch                                    | Donnerstag                          | Freitag                                   |
|-----------|--|---|---|-------------------------------------|---|
| 8.00 Uhr  | Morgenentspannung                          | Morgenentspannung                                       | Morgenentspannung                           | Morgenentspannung                   | Morgenentspannung                         |
| 8.30 Uhr  | Sanft bewegt in den Tag                    | EKG / Laborkontrolle                                    | Sanft bewegt in den Tag                     | Sanft bewegt in den Tag             | Wiegen / Vitalwerte                       |
| 9.00 Uhr  | Ressourcen-aktivierende Morgenrunde        | Ressourcen-aktivierende Morgenrunde                     | Ressourcen-aktivierende Morgenrunde         | Ressourcen-aktivierende Morgenrunde | Ressourcen-aktivierende Morgenrunde       |
| 9.30 Uhr  | Resilienz- und Stressbewältigungs-Training | Psychologisches Einzelgespräch 1                        | Chefarztgruppe                              | Metakognitive Therapie (MCT)        | „Achtsamkeit & Natur“                     |
| 10.00 Uhr |  |   |   |                                     |   |
| 10.30 Uhr |  |   |   |                                     |   |
| 11.00 Uhr | Nordic Walking soft                        | Schmerzbewältigung Psychoedukation                      | Psychologisches Einzelgespräch 2            | Internistische Visite               | Yoga (Schmerz-spezifisch)                 |
| 11.30 Uhr |  |   |   |                                     |   |
| 12.00 Uhr | Osteopathie                                | Yoga (Schmerz-spezifisch)                               | Freies Kraft- und Ausdauertraining (Pacing) | Nordic Walking soft                 | Psychologisches Einzelgespräch 3          |
| 12.30 Uhr | Mittagspause                               | Mittagspause  | Mittagspause                                | Mittagspause                        | Mittagspause                              |
| 13.00 Uhr |  |   |   |                                     |   |
| 13.30 Uhr |  |   |   |                                     |   |
| 14.00 Uhr | Psychometrie Schmerz                       | Massage   | Qi Gong                                     |                                     | Physiotherapie                            |
| 14.30 Uhr | Kreativ im Kunstpark                       | Orthopädie-Konsil Areion Diagnostik / Verlaufskontrolle | Interaktionelle Gruppe                      | Osteopathie                         | Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)  |
| 15.00 Uhr |  |   |   | Nachruhen                           |   |
| 15.30 Uhr |  |   |   | Bezugspflege                        |   |
| 16.00 Uhr |  | Freies Kraft- und Ausdauertraining (Pacing)             |   | Bewegungstherapie Personal Training | Freitagsrunde vor dem Wochenende (Visite) |
| 16.30 Uhr | Chefarzt Einzelvisite                      |   | Faszien-Stretching                          |                                     |   |
| 17.00 Uhr |  |   |   |                                     |   |