

AdiCare. Weekend. Uge 40.

	Fredag	Lørdag	Søndag
Kl. 7.00		Gå-tur	Gå-tur
Kl. 8.00		Morgenmad	Morgenmad
Kl. 8.30		Kostteori. v/diætisten	Psykologi v/psykolog
Kl. 10.00		Forfriskning	Forfriskning
Kl. 10.30		Mad...fortsat... v/diætisten	Øvelser v/psykolog
Kl. 12.00		Frokost	Frokost
Kl. 13.30		Kl 14.00 Varmtvandsbassin Træning i varmtvandsbassin v/svømmelærer	Planlægning og målsætning til næste gang vi ses. v/psykolog
	Fra 15.00 – 16.00: Ankomst - vejning - indkvartering.	Kl. 15.30 Forfriskning	Kl 15.00 Forfriskning og afrejse.
Kl. 16.00	Kl 16.00 – 17.30 Motionsteori. Sundt og usundt. v/træner	Fri/øvelser/reflektioner	
Kl. 18.00	Aftensmad	Aftensmad	
Kl. 19.00	Motion i fitness eller i motionssal v/træner	Om livsstilslidelser v/læge	
Kl. 21.00	Aftensservering	Aftensservering	