

**Ablaufplan für das Mitgliederwochenende
vom 09. bis 11. August 2024 im Hotel Franz, Steeler Str. 261, 45138 Essen**

Freitag, 09.08.2024

ab 16.00 Uhr	Anreise und „check in“ der Teilnehmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellungsrunde

Samstag, 10.08.2024

ab 08:00 Uhr	Frühstück
10:00 – 11.00 Uhr	Workshop 1 oder Gesprächskreis 1
11:00 – 11.30 Uhr	Kaffeepause
11:30 – 12.30 Uhr	Fortsetzung Workshop 1 oder Gesprächskreis 1
12:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
14:30 – 15:30 Uhr	Workshop 2 oder Gesprächskreis 2
15:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause mit Kuchen
16:00 – 17.00 Uhr	Fortsetzung Workshop 2 oder Gesprächskreis 2
18:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 11.08.2024

ab 08:00 Uhr	Frühstück
bis 10:00 Uhr	Zimmer räumen
10:00 – 12.00 Uhr	Alles rund um die Pflegeversicherung
12:00 – 12.30 Uhr	Feedback
12:30 Uhr	Mittagessen danach Abreise der Teilnehmer

Workshop 1 und 2: **Atemtherapie und Anleitung zu Eigenübungen**
Referentin: Petra Mann, Physiotherapeutin Weserberglandklinik Höxter

Gesprächskreis 1 und 2: **angeleiteter Gesprächskreis oder Austausch zu den Themen, die Sie sich wünschen**