Wochenprogramm

22.07. bis 28.07.2025 (n.Verfügbarkeit)

Malteser
Klinik von Weckbecker
Fachklinik für Naturheilverfahren

Zimmernummer: _____ Name: _____

Dienstag, 22.07.2025	Mittwoch, 23.07.2025	Donnerstag, 24.07.2025	Freitag, 25.07.2025
7:10–7:30 [RZ] Start in den Tag im Freien	7:10–7:30 [RZ] Start in den Tag im Freien	7:10–7:30 [RZ] Start in den Tag im Freien	7:10–7:30 [RZ] Start in den Tag im Freien
7:35–7:50 [AK] Tautreten	7:35–7:50 [AK] Tautreten	7:35–7:50 [AK] Tautreten	7:35–7:50 [AK] Tautreten
ab 7:45 [GY] Stretching	ab 7:45 [SW] Aquafitness	ab 7:45 [GY] Progressive Muskelentspannung	7:45 - 8:15 [GY] Hockergymnastik
			ab 9:10 [SW] Aquafitness
	11:25 –11:55 Fitnessraumeinweisung		12:00 –12:30 Fitnessraumeinweisung
MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (29 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (29 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (29 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (29 €)
12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet in Stille	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet
ab 14:00 [GY] Gleichgewicht / / Koordination	14:00–14:45 Vortrag [TZ] Richtig Kneippen und Saunieren	14:00 [RZ] Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad	ab 14:00 [GY] Flexi Bar
14:15–16:30 Einkaufcoachg.[KL / AC] Exkursion zum Supermarkt (19€)	ab 14:00 [GY] BodyFit (Ganzkörpertraining)	ab 14:00 [GY] Stretching	
15:00–15:30 Arztvortrag [KL / JW] Weckbecker-Vier-Säulen-Konzept			
15:30–16:00 [KL / JW] Was ich den Arzt immer schon mal fragen wollte	15:15– ca. 16:30 [RZ] Walking (schnelles Gehen)	14:30–15:30 [KL / AW] Rund ums Abfasten	15:15– ca. 16:30 [RZ] Nordic Walking
	15:30–17:15 Vitalküche zum Mitmachen [LE / LG] (32€)	15:30–16:30 [KL / AW] Rund ums Fasten	
17:00–17:30 [KL / AC] Meine Fragen an die Ernährungsberater			
17:30 - 18:30 [GY / DJ] Qi Gong	ab 16:30 [KH] Kreatives Malen (15€)	16:30-17:30 Kosmetik[KO / ET] Beauty Meditation	16:00–17:15 Vitalküche [LE / MK] Köstlich-leichte Rezepte (32€)
bei schönem Wetter draußen			
19:15–20:15 [KL / GW] Zithermusik		ab 17:30 [GY / CO] Entspannung mit Klangschalen	17:30 - 18:00 [KO / ET] Beauty-Treff
19:30–20:15 [KA] Heilige Messe	19:30–20:15 [KA] Heilige Messe	19:30–20:15 [KA] Heilige Messe	19:30–20:15 [KA] Heilige Messe
	20:30–21:00 [GY / IJ] Entspannung Traumreise		19:30–21:00 [GY / MV] Lachyoga

Wochenprogramm

Öffnungszeiten Terminplanung
Montag - Freitag
8:15 – 11:30 Uhr

Samstag, 26.07.2025	Sonntag, 27.07.2025	Montag, 28.07.2025
		7:10–7:30 [RZ] Start in den Tag im Freien
7:35–7:50 [AK] Tautreten		7:35–7:50 [AK] Tautreten
7:30–8:00 [GY / CO] Das Sonnengebet nach Pater S. Painadath		ab 7:45 [SW] Aquafitness
	9:00 - 12:00 [RZ / LoS] Wanderung	9:10–9:40 [GY] Morgenfitness
ab 10:30 [GY / SF] Bauch-Beine-Po Workout		
		12:00–12:30 Fitnessraumeinweisung
		MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (29 €)
		12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet
		14:00 [RZ] Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad
14:00 - 18:00 [RZ / LoS] Wanderung		ab 14:00 [GY] Drums Alive
15:30 – 16:30 Vortrag [KL / AC] Stoffwechsel und Ernährung	14:00–16:00 Treffpunkt RZ (3€) Konzert im Staatsbad	
	Bitte denken Sie an Ihre Gästekarte	15:15– ca. 16:30 [RZ] Nordic Walking
		15:30–16:30 Vortrag [KL / AC] Megatrend Intervallfasten
17:30 - 18:30 [GY / DJ] Qi Gong	ab 16:00 [GY / SF] Yoga	
bei schönem Wetter draußen		
		17:20–18:00 Vortrag [KL / JW] Ärztl. Information f. Faster
19:30–21:00 [KL / JH] Rhönvortrag	19:30–20:30 [KA / AH] Taizé Gebet	
19:30–20:15 [KA] Heilige Messe		19:15 - 21:15 [RZ / WS] Abendwanderung

Bitte melden Sie sich für **alle** Angebote in der Terminplanung unter

Tel.: 820

oder nutzen Sie unseren Briefkasten direkt an der Terminierung.

Eine Hausführung mit Informationen rund um den Aufenthalt findet täglich um 17:30 Uhr statt.
Treffpunkt: Rezeption.
Denken Sie bitte daran genügend Zeit für sich selbst einzuplanen und übernehmen Sie sich nicht. Zahlreiche Angebote wiederholen sich wöchentlich.

Räume

BS: Blauer Salon
BI: Bibliothek
GY: Gymnastikraum
Gr 1: Gruppenraum1 *(neben Lehrküche)*
Gr 2: Gruppenraum2 *(Haus I, neben Speisesaal)*
KL: Klavierzimmer
KA: Kapelle *(EG, Haus II)*
LE: Lehrküche *(EG, Haus I)*
MA: Meditationsraum *(in der Kapelle)*
RZ: Treffpunkt Rezeption
SW: Schwimmbad *(EG, Haus I)*
TZ: Therapiezentrum
AK: Außentretbecken
KO: Kosmetik
SR: Sauna Ruheraum
KH: Kunst-Häuschen

Referenten

Andrea Chiappa **[AC]**, Anne Hartmann **[AH]**, Anja Müller **[AM]**, Annette Martin **[AMa]**, Anne Neisser **[AN]**, Annette Weber **[AW]**, Constanza Dobre **[CD]**, Carlo Hilsdorf **[CH]**, Christine Ortloff **[CO]**, Christiane Werner **[CW]**, Detlef Just **[DJ]**, Detlev Rösemann **[DR]**, Evelyn Thomsen **[ES]**, Felix Müller **[FM]**, Gopal Hafemann **[GH]**, Guido Wolf **[GW]**, Ingrid Jehn **[IJ]**, Jürgen Hüfner **[JH]**, Jasmin Scherner **[JS]**, Dr. Joachim Wernicke **[JW]**, Pfarrer Karl Ebner **[KE]**, Lea Grohmann **[LG]**, Lothar Schneider **[LoS]**, Marek Jagos **[MJ]**, Maria Knüttel **[MK]**, Matthias Vollmuth **[MV]**, Dr. Martha Welchar **[MW]**, Ramona Simon **[RS]**, Stefanie Franz **[SF]**, Simone Liegau **[SL]**, Verena Heinle **[VH]**, Waltraud Schneider **[WS]**, Dr. Yvonne Höfer **[YH]**