

## Täglich wiederkehrende Programmpunkte:

- 08.00 – 08.30 **Fit in den Tag**, *Lukas Slodczyk, ungsleiter B-Lizenz im Reha- bzw. Orthopadiesport und Fitnesstrainer A-Lizenz*
- 21.15 – 22.00 **Besinnlicher Tagesabschluss**  
(außer an Silvester), Audio-Video-Show  
*Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotografen*
- ab 7.30 Uhr Frühstücksbuffet
- 12.30 Uhr Mittagsbuffet
- 18.00 Uhr Abendbuffet

## Freitag | 27.12.2019

bis 17.00 Uhr Anreise

19.30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und Vorstellung des Programms

ab 20.30 Uhr Gemütliches Beisammensein im ‚Blauen Salon‘

## Samstag | 28.12.2019

09.30 – 13.30 Uhr „Lecker, einfach und schnell“ – Kochen für den vollwertigen Alltag  
(inkl. Mittagessen)  
*Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB*

09.30 – 12.30 Uhr Foto-Workshop: gute Motive herausarbeiten, wie belichte ich richtig?  
Gestalten eines Fotobuches bzw. Kalenders mit eigenen Bildern  
*Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotographen*

09.30 – 12.30 Uhr Kreativ-Workshop: Frobelsterne  
*Barbara Jahn, Gemeinde-Pädagogin*

10.00 Uhr Rücken-Fitness  
*Simone Jungermann, ungsleiterin mit C-Lizenz: Fitness und Gesundheit und B-Lizenz: Sport in der Prévention (Haltung/Bewegung und Herz-Kreislauftraining)*

15.00 – 17.00 Uhr Gemütliche Wanderung

19.30 – 20.45 Uhr Geschichte zum funfseenblick  
*Klaus-Peter Wenzel, Thomas Männle u. a.*

# PROGRAMM

## Sonntag | 29.12.2019

- 09.30 – „Brot- und Aufstrich-Party“: köstlich bunte Aufstriche herstellen – Vollkornbrote backen – gemeinsam genießen (inkl. Mittagessen)  
*Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB*
- 09.30 – Kreativ-Workshop: Münsterländer Blaudruck  
12.30 Uhr *Barbara Jahn, Gemeinde-Pädagogin*
- 09.30 – Foto-Workshop: gute Motive herausarbeiten, wie belichte ich richtig?  
12.30 Uhr Gestalten eines Fotobuches bzw. Kalenders mit eigenen Bildern  
*Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotographen*
- 15.00 – Gemeinsames Singen  
16.30 Uhr *Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer und Chorleiter*
- 16.50 – Spaziergang  
17.50 Uhr *Thomas Männle*
- 19.30 – „Nährstoff Eisen“  
20.30 Uhr *Prof. Dr. Claus Leitzmann*

## Montag | 30.12.2019

- 09.30 – „Lecker, einfach und schnell“ – Kochen für den vollwertigen Alltag“  
13.30 Uhr (inkl. Mittagessen)  
*Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB*
- 09.30 – Kreativ-Workshop: Fröbelsterne  
12.30 Uhr *Barbara Jahn, Gemeinde-Pädagogin*
- 10.00 – Faszien-Fitness, danach Entspannung  
11.30 Uhr *Simone Jungermann*
- 15.00 – Gemeinsames Singen  
16.30 Uhr *Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer und Chorleiter*
- 19.30 – Musikalische Betrachtung: Beethovens Neunte Symphonie  
20.30 Uhr *Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer und Chorleiter*

## Dienstag | 31.12.2019 – Silvestervormittag

- 09.30 – „Brot- und Aufstrich-Party“: köstlich bunte Aufstriche herstellen –  
13.00 Uhr Vollkornbrote backen – gemeinsam genießen (inkl. Mittagessen)  
*Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB*
- 09.30 – Kreativ-Workshop: Münsterländer Blaudruck  
12.30 Uhr *Barbara Jahn, Gemeinde-Pädagogin*
- 09.30 – Foto-Workshop: gute Motive herausarbeiten, wie belichte ich richtig?  
12.30 Uhr Gestalten eines Fotobuches bzw. Kalenders mit eigenen Bildern  
*Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotographen*
- 10.00 – Gesprächskreis Ernährung – mit Fragenbeantwortung  
11.30 Uhr *Prof. Dr. Claus Leitzmann*

# PROGRAMM

## **Dienstag | 31.12.2019 – Silvesternachmittag**

- 15.00 –            Gemeinsames Singen  
16.30 Uhr        *Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer und Chorleiter*  
18.00 Uhr        Festliches Silvesterbuffet  
20.00 –           Geselliger bunter Abend  
22.00 Uhr        Moderation: *Ines Männle und Lukas Slodczyk*  
22.30 Uhr        Fackelwanderung, anschließend Begrüßung des neuen Jahres

## **Mittwoch | 01.01.2020 – Neujahr**

- 11.00 –           Initiativen zur Nachhaltigkeit – was kann jede/r tun?  
12.30 Uhr        *Lukas Slodczyk, M. Sc. Ernährungsökonomie*

### **Veranstaltungstipp:**

- ab 12.00 Uhr    Neujahrsschwimmen im Edersee, an der Sperrmauer  
15.00 –           Foto-Workshop: gute Motive herausarbeiten, wie belichte ich richtig?  
17.00 Uhr        Gestalten eines Fotobuches bzw. Kalenders mit eigenen Bildern  
                    *Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotographen*  
15.30 –           Spaziergang  
17.00 Uhr        *Thomas Männle*  
17.30 –           „Sauerkraut & Co“: Gemüse fermentieren leicht gemacht  
18.00 Uhr        *Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB*  
19.30 –           „Lichtnahrung“  
20.30 Uhr        *Prof. Dr. Claus Leitzmann*

## **Donnerstag | 02.01.2020**

- 09.30 Uhr        Gemeinsamer Abschluss  
ab 10.30 Uhr    Abreise

**Programmänderungen bleiben vorbehalten.**