

Wochenplanung Berufliche Integration

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.15	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Körperwahrnehmung & Entspannung
	Pause	Pause	Pause	Pause	Umziehen / Pause (10.00 – 10.15)
10.30 - 12.00	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.00 - 14.45	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Bildung	Arbeit
	Umziehen / Pause	Umziehen / Pause	Pause	Umziehen / Pause	Pause
15.00 - 16.00	Bewegung outdoor	Bewegung Fitness	Arbeit	Bewegung Fitness	Arbeit

Inhalte Modul Arbeit:

- Holz- und Textilverarbeitung
- Reinigung
- Liegenschaftsunterhalt / Garten
- Empfangsdesk Informatik

Inhalte Modul Bewegung:

- Crossfit, Fitnessraum
- Yoga, Entspannung
- Outdoor: div. Sportarten