

# Plan TV-Infokanal

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie	00:00 - 00:45 PMR-Entspannungstherapie
02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie	02:00 - 02:45 PMR-Entspannungstherapie
04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie	04:00 - 04:45 PMR-Entspannungstherapie
06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie	06:00 - 06:45 PMR-Entspannungstherapie
08:30 - 09:30 Wirbelsäulenerkrankungen und Sport	08:30 - 09:30 Grundlagen"Leben mit Endoprothese"	08:30 - 09:30 Wirbelsäulenerkrankungen und Sport	08:30 - 09:30 Grundlagen"Leben mit Endoprothese"	08:30 - 09:45 Seminar Rückenschule Teil 2	07:00 - 08:00 Wirbelsäulenerkrankungen und Sport	07:15 - 08:00 Bewusste Ernährung
09:30 - 10:15 "Gut versorgt leben"	09:30 - 10:15 Seminar Rückenschule Teil 1	09:30 - 10:30 Seminar Beckenboden	09:30 - 10:15 Seminar Rückenschule Teil 1	09:45 - 11:00 Chronische Schmerzen	08:00 - 09:00 Seminar Beckenboden	08:00 - 08:45 Seminar Bewegungsmangel
10:15 - 11:00 Seminar Atemgymnastik	10:15 - 11:00 Ernährung bei Tumorerkrankung	10:30 - 11:45 Seminar Rückenschule Teil 2	10:15 - 11:00 Bewusste Ernährung	11:00 - 11:45 Infoveranstaltung-Sozialdienst	09:00 - 10:00 Seminar Hypertonie&Sport	09:00 - 09:45 Wertbewusst essen
11:00 - 12:00 Seminar Hypertonie&Sport	11:00 - 11:45 Berufliche Integration	13:00 - 14:15 Arbeitsplatzmodul 1	11:00 - 11:45 Vorstellung Nachsorge	13:00 - 14:00 Seminar Herzkreislauftraining	10:00 - 11:15 Arbeitsplatzmodul 1	10:00 - 11:00 Seminar Beckenboden
13:00 - 14:15 Arbeitsplatzmodul 1	11:00 - 11:45 Berufliche Integration	14:15 - 15:00 Soziale Sicherung/Krankheitsfall	13:00 - 13:45 Seminar Bewegungsmangel	14:00 - 15:00 Seminar Beckenboden	11:15 - 12:15 Arbeitsplatzmodul 2	11:00 - 11:45 Ernährung bei Tumorerkrankung
14:15 - 15:00 Infoveranstaltung-Sozialdienst	13:00 - 13:45 Seminar Bewegungsmangel	15:00 - 16:00 Seminar Hypertonie&Sport	13:45 - 14:45 Arbeitsplatzmodul 2	15:00 - 15:45 Vorstellung Nachsorge	12:30 - 13:15 Seminar Atemgymnastik	12:00 - 12:45 PMR-Entspannungstherapie
15:00 - 16:00 Seminar Herzkreislauftraining	13:45 - 14:45 Arbeitsplatzmodul 2	19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie	14:45 - 15:30 Wertbewusst essen	15:45 - 16:45 Stressbewältigung Einführung	13:15 - 14:15 Seminar Herzkreislauftraining	13:00 - 13:45 Seminar Rückenschule Teil 1
16:00 - 17:00 Herzgesund essen	15:00 - 15:30 Information Entspannungstherapie	21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie	15:30 - 16:30 Umgang mit beruflichen Belastungen	19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie	14:15 - 15:15 Herzgesund essen	13:45 - 15:00 Seminar Rückenschule Teil 2
17:00 - 17:15 Kostform-Kardio	15:30 - 16:30 Leicht bekömmlich essen	23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie	19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie	21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie	15:15 - 15:30 Kostform-Kardio	15:00 - 15:45 PMR-Entspannungstherapie
19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie	19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie		21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie	23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie	15:30 - 16:30 Grundlagen"Leben mit Endoprothese"	16:00 - 17:00 Wirbelsäulenerkrankungen und Sport
21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie	21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie		23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie		16:30 - 17:15 Seminar Rückenschule Teil 1	17:00 - 17:45 Seminar Bewegungsmangel
23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie	23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie				17:15 - 18:30 Seminar Rückenschule Teil 2	19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie
					19:00 - 19:45 PMR-Entspannungstherapie	21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie
					21:00 - 21:45 PMR-Entspannungstherapie	23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie
					23:00 - 23:45 PMR-Entspannungstherapie	