

WOCHEN - ÜBERSICHT FÜR DIE GÄSTE // BEISPIEL / DER WOCHENPLAN WIRD AN JEDE GRUPPE INDIVIDUELL ANGEPASST

	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
DARMENTLEERUNG IM ABSTAND VON 2 TAGEN 3 X	x		x		x		
AKTIV-PROGRAMM		KL. MORGENWANDERUNG MIT SANDRA 08:00 – CA. 08:45 ALLE WO LUST HABEN ☺ TREFF VOR DER HAUSTÜRE	GYMNASTIK MIT SANDRA GRUPPE 1: 07:45 – 08:15 GRUPPE 2: 08:20 – 08:50 ALLE WO LUST HABEN ☺ TREFF GYMNASTIKRAUM	KL. MORGENWANDERUNG MIT SANDRA 08:00 – CA. 08:45 ALLE WO LUST HABEN ☺ TREFF VOR DER HAUSTÜRE	GYMNASTIK MIT SANDRA GRUPPE 1: 07:45 – 08:15 GRUPPE 2: 08:20 – 08:50 ALLE WO LUST HABEN ☺ TREFF GYMNASTIKRAUM	KL. MORGENWANDERUNG MIT SANDRA 08:00 – CA. 08:45 ALLE WO LUST HABEN ☺ TREFF VOR DER HAUSTÜRE	
MASSAGE / HIER KÖNNEN SIE IHRE TERMINE EINTRAGEN BITTE DIE TERMINE NICHT VERGESSEN							
YOGA – PRGRAMM HATHA YOGA		MONTAG – DIENSTAG – MITTWOCH – DONNERSTAG -VORMITTAG HATHA YOGA GRUPPE 1 = 09:45 – 10:45 (1 STD.) MONTAG – DIENSTAG – MITTWOCH – DONNERSTAG- VORMITTAG HATHA YOGA GRUPPE 2 = 11:00 – 12:00 (1 STD.) -----					
YIN YOGA		MONTAG UND MITTWOCH - ABEND YIN YOGA GRUPPE 1 = 19:30 – 20:30 (1 STD.) DIENSTAG UND DONNERSTAG - ABEND YIN YOGA GRUPPE 2 = 19:30 – 20:30 (1 STD.)					
WANDERN			14:00 UHR KLEINE WANDERUNG CA. 1,5 STUNDEN		14:00 UHR GROßE WANDERUNG CA. 2 STUNDEN		
BASISCHES FUßBAD UND DER LEBERWICKEL WIRD ERKLÄRT							
VORTRAG: BASENREICHE ERNÄHRUNG IM ALLTAG	16:30 UHR EINFÜHRUNG				17:00 UHR VORTRAG ERNÄHRUNG FÜR DIE OPTIMALE SÄURE-BASEN-BALANCE		

FRÜHSTÜCK: zwischen 08:00 – 10:00 Uhr kommen

MITTAGESSEN: bitte alle um 13:00 Uhr kommen

ABENDESSEN: zwischen 17:30 – 18:00 Uhr kommen

WELLNESS GEÖFFNET VON 14:30 – 21:00 Uhr

POOL GEÖFFNET VON 08:00 – 21:00 Uhr

(Den Wellness können Sie gerne auch nach dem Abendessen nutzen)