

Fastencoach am Niederrhein

Wochenplan

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 Uhr		Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung
8.30 Uhr		Abführen	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Fastenbrechen Verabschiedung
09.30 Uhr			Wanderung 5 km	Radtour 2 * 11 km	Wanderung 7 km	Tagestour mit Kultur 10 km	Heimfahrt
13.00 Uhr		Mittagssaft	Mittagssaft	Mittagssaft	Mittagssaft		
13.30 Uhr		Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel		
16.00 Uhr	Ankommen Kennenlernen	Spaziergang	Frei	Freies Thema	Frei		
18.00 Uhr	Gemüsesaft	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	
18.30 Uhr	Unsere Woche	Entspannung	Fasteninfos Ernährungstipps	Entspannung	Fasteninfos Ernährungstipps	Abschlussrunde, Feedback	
				SAUNA möglich	SAUNA möglich		