

## Typischer Tag bei der Basischen Vital-Aktiv-Woche in Bad Nenndorf

Uhrzeit	Was?
Ab 6.30 Uhr	Individueller Tagesbeginn nach persönlicher Vorliebe: Hotel-Schwimmbad mit Gegenstromanlage & Infrarotkabine stehen zur Verfügung Alternativ: Bewegungsgeräte im Kurpark
08.30 Uhr	Frühstück mit frischem Obst, Frischkorn, frischem Saft, Kräutertee Infos zur Basischen Kost
10.00 Uhr	Täglich wechselnde Bewegungseinheit (1,5-2 Std.): Kurzwanderung abwechselnd durch Feld und Wiesen und durch den Deister bergauf und bergab <u>oder</u> ENERGY DANCE® Gruppenfitness inkl. Yoga (durchgeführt in externen Räumlichkeiten) <u>oder</u> Aqua-Fitness im Hotel-Schwimmbad <u>oder</u> Gymnastik im Park
12.30 Uhr	Mittagessen mit frischen Salaten & abwechslungsreichen Gemüsegerichten Infos zur Basischen Kost
Ab 14:00 Uhr	Pause Zeit für Leberwickel, Sauna & Schwimmbad & Wellnessangebote Citybummel, Landgrafentherme
18.00 Uhr	Leckerer basischer Abendessen mit frischen Salaten & Gemüsevarianten (warm oder kalt)
Ab 19.00 Uhr	Zeit für Sauna & Schwimmbad Auf Wunsch weitere externe Bewegungsangebote, Kino, Tanzen...  1 x Vortrag in vitalstoffreicher Ernährung

Weitere externe Bewegungskurse sind je nach Verfügbarkeit auf Wunsch möglich (z.B. Pilates, Rückenfitness, Yoga u.a.)