

Typischer Tag bei der Basischen Vital-Aktiv-Woche am Steinhuder Meer

Uhrzeit	Was?
08.15 Uhr	3 x pro Kurswoche 20 min Wassertreten & leichte Morgengymnastik am Strand
09.00 Uhr	Frühstück mit frischem Obst, Frischkorn, frischem Saft, Kräutertee (Infos zu vitalstoffreicher Ernährung)
10.00 Uhr	<p>Täglich wechselnde Bewegungseinheit: Wandern (2-3 Std.) am Ufer bzw. ins Hohe Holz <u>oder</u> Radtour ins Tote Moor (ca. 15 km) /<u>oder</u> rund ums Meer (ca.33 km) <u>oder</u> Bootsfahrt mit Norduferspaziergang <u>oder</u> Infoeinheit Ernährung & Yoga.</p> <p>Eine Mittags-Einkehr in örtliche Restaurants wird auf den Touren angeboten (auf Selbstzahlerbasis).</p> <p>(Bei schlechtem Wetter gibt es nach Möglichkeit in Absprache mit den Teilnehmern ein Alternativprogramm).</p>
Ab ca. 15:00 Uhr	<p>Pause Zeit für sich (Leberwickel, Ausruhen) oder Bummeln. Externe Angebote wie örtliche Museen, Massagen, ggf. Ortsführung durch Steinhude auf Wunsch möglich.</p>
19.00 Uhr	Leckeres basisches Abendessen mit frischen Salaten & einfachen Gemüsegerichten

An einem Tag kann auf Wunsch individuell ab Mittags ein Ausflug ins Wunstorf Elements (Sauna/Schwimmbad) gemacht werden.