

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

Uhrzeit	Was?
08.15 Uhr	3 x pro Kurswoche 20 min Morgengymnastik am Strand
09.00 Uhr	Frühstück mit frischem Obst, Frischkorn, frischem Saft, Kräutertee (Infos zu vitalstoffreicher Ernährung)
10.00 Uhr	Täglich wechselnde Bewegungseinheit: Kurzwanderung (1,5 – 2 Std.) am Ufer oder abwechselnd durch Feld und Wiesen <u>oder</u> Radtour ins Tote Moor (ca.15 km) <u>oder</u> Bootsfahrt mit Norduferspaziergang <u>oder</u> Wassertreten & Gymnastik & Yoga am Strand (mit Matte)  1 x Vortrag in vitalstoffreicher Ernährung
13.00 Uhr	Mittagessen mit frischen Salaten & abwechslungsreichen einfachen Gemüsegerichten
Ab ca. 14.30 Uhr	Pause Zeit für sich (Leberwickel, schlafen...) oder Spaziergang, Externe Angebote wie örtliche Museen, Besuch einer Salzgrotte, Massagen, Ortsführung durch Steinhude auf Wunsch möglich.
19.00 Uhr	Leckeres basisches Abendessen mit frischen Salaten & einfachen Gemüsevarianten (warm oder kalt)

An einem Tag (voraussichtlich am Donnerstag) erfolgt ein Ausflug ins Wunstorf Elements (Sauna/Schwimmbad).

(Bei schlechtem Wetter gibt es in Absprache mit den Teilnehmern ein Alternativprogramm).

Änderungen vorbehalten.

Falls Sie sich -- unabhängig vom Kursprogramm -- vorab Wellnessanwendungen buchen möchten, finden Sie Angebote in Laufentfernung vom Hotel z.B. unter [www.mali-massage.de](http://www.mali-massage.de) (Thaimassage) oder [www.shiatsu-steinhude.de](http://www.shiatsu-steinhude.de)