

Darm und Leber Aufbau-Regenerationswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	7:30 aktives Erwachen	7:30 aktives Erwachen	7:30 aktives Erwachen	7:30 aktives Erwachen	8:00 aktives Erwachen
	8:30-9:30 Frühstück	8:30-9:30 Frühstück		8:00-9:00 Frühstück	9:00 – 9:30 Frühstück
10:00 -10:30 Vorstellung Organisatorisches	9:30 -11:00 Vortrag	9:30 -11:00 Vortrag	9:00 -11:00 Vortrag	9:00 – 12:00 RE-Check Dr. Stark / Mag. Feeberger	10:00 – 11:30 Vortrag und Verabschiedung
10:30-12:00 Einführung: Entgiftung und Darmgesundheit	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining	11:00-12:00 Krafttraining Muskellängentraining ⁴		
12:00-14:00 Mittagspause	12:00-14:00 Mittagspause	12:00-14:00 Mittagspause	12:00-14:00 Mittagspause	12:00-14:00 Mittagspause	
14:00 Bewegung	14:00-16:00 Bewegung	Freizeit / Sauna	14:00-16:00 Bewegung	14:00 – ca. 16:30 Wanderung Karlschütt <i>!Nur bei guten Wetter- bedingungen möglich!</i>	
16:00-18:00 Check Dr. Stark/ Mag. Feeberger	16:30-18:00 Vortrag	Freizeit / Sauna	16:30-18:00 Vortrag		
18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Abendessen	18:00-19:00 Dinner cancelling 24 Stunden	18:00-19:00 Abendessen	Steirischer Abend	
19:00-20:00 Kennenlernspiele	19:00-20:00 Muskellängentraining, Entspannung		19:00-20:00 Muskellängentraining Entspannung		

Änderungen vorbehalten