

Ihre Leberfastenwoche im Kur- & Gesundheitshotel Schiffmann

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant	07:00 Zitronenwasser in 400 ml Wasser trinken. 30min später Selleriesaft im Restaurant
	*07:30, 08:00 oder 8:30 Uhr Frühsport	*07:30, 08:00 oder 8:30 Uhr Frühsport	*07:30, 08:00 oder 8:30 Uhr Frühsport	*07:30, 08:00 oder 8:30 Uhr Frühsport	*07:30, 08:00 oder 8:30 Uhr Frühsport		
	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr	08:00 - 10:00 Uhr
	#11:00 Uhr Ernährungsberatung in der Gruppe			#10:30 Uhr Ernährungsberatung in der Gruppe			Bis 11:00 Uhr Abreise
	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen	
	ca.13:30 Uhr Leberwickel auf dem Zimmer	Leberwickel mit Wärmflasche (Selbstbereitung)	Leberwickel mit Wärmflasche (Selbstbereitung)	Leberwickel mit Wärmflasche (Selbstbereitung)	Leberwickel mit Wärmflasche (Selbstbereitung)	Leberwickel mit Wärmflasche (Selbstbereitung)	
			Smoothie	Smoothie	Smoothie	Smoothie	
15:00 - 17:00 Uhr Anreise/Check-In	15:00 - 16:30 Uhr Geführte Wanderung		14:30 - 16:00 Uhr Geführte Wanderung				
17:30 Uhr Begrüßung				*16:30 Uhr Kochkurs Ideen für den Alltag im Tagungsraum			
18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Abendessen	
Abendruhe,auf Wunsch Bittersalz (abführen)		*19:30 oder 20:20 Abendprogramm siehe Aushang	*19:30 oder 20:20 Abendprogramm siehe Aushang	*19:30 oder 20:20 Abendprogramm siehe Aushang			

*Bitte tragen Sie sich für diesen Programmpunkt in die Liste ein, die an der Rezeption ausliegt. Änderungen vorbehalten.

#Bitte entnehmen Sie Ihre Uhrzeit aus dem grauen Anwendungsplan