

Wander- wochenende



Mit geführten Wanderungen und
Basisvorträgen zum Thema Ernährung

vom **21.03.25 bis 23.03.25**
sowie
vom **04.04.25 bis 06.04.25**

im Hotel Reiterhof Wirsberg
Sessenreuther Str. 50
95339 Wirsberg



Du fühlst Dich oft müde, schlapp und unwohl?
Kämpfst eventuell mit Übergewicht und
willst dieses ändern?

Oder Du möchtest Dein Wissen über gesunde
Ernährung auffrischen?

Ein Wochenende mit den Ernährungswanderern
kann Dir dabei helfen!

Preis ohne Übernachtung
pro Person 299 Euro

Anmeldung und Kontakt
info@die-ernaehrungswanderer.de
oder
www.die-ernaehrungswanderer.de

Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wandererband

www.die-ernaehrungswanderer.de

Programm



Freitag ab 15.00 Uhr

- 15:00 - 15:30 Uhr Begrüßung / allgemeine Infos
- 15:30 - 17:30 Uhr Gesundheitswanderung mit zertifizierten
Gesundheitswanderführer DWV
Kennenlernen und Einschätzung pers. Fitness
- 18:00 - 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen ^{1 Essen im Preis enthalten}
- 19:30 - 20:30 Uhr Ernährungsvortrag
- 20:30 - 21:30 Uhr Besprechung individuelle / anonymisierte
Ernährung anhand von ausgefüllten
Ernährungsprotokollen in der Gruppe
(Ernährungsprotokolle sind mind. 14 Tage vor Kursbeginn
ausgefüllt zuzusenden)
- 20:30 - 21:30 Uhr *Alternativ:* Entspannung bzw. Zeit zur freien Verfügung

Samstag ab 08.00 Uhr

- 08:00 - 09:00 Uhr Gemeinsames Frühstück ^{1 Frühstück im Preis enthalten}
- 09:00 - 11:30 Uhr Wanderung (ca. 9 km, 250 km), mit kurze
Entspannungs- und Gesundheitsübungen
- 11:30 - 13:00 Uhr Besuch einer Ölmühle mit Vortrag:
„Ölwechsel für Ihren Körper“ mit Gastreferentin
Ingrid Wettermann, anschließend Verköstigung
und Brotzeit ^{1 Essen im Preis enthalten}
- 13:00 - 14:00 Uhr Besuch der Basilika Marienweiher mit Führung
- 14:00 - 17:30 Uhr Wanderung (ca. 9 km, 250 km)
Alternativ: Rücktransport und Zeit zur freien Verfügung
- 18:00 - 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen ^{1 Essen im Preis enthalten}
- 19:30 - 20:30 Uhr Ernährungsvortrag
- 20:30 - 21:30 Uhr Besprechung individuelle / anonymisierte
Ernährung anhand von ausgefüllten
Ernährungsprotokollen in der Gruppe
(Ernährungsprotokolle sind mind. 14 Tage vor Kursbeginn
ausgefüllt zuzusenden)
- 20:30 - 21:30 Uhr *Alternativ:* Entspannung bzw. Zeit zur freien Verfügung

Sonntag ab 08.00 Uhr

- 08:00 - 09:00 Uhr Gemeinsames Frühstück ^{1 Frühstück im Preis enthalten}
- 09:00 - 10:00 Uhr Erfahre die Feldenkrais Methode „Bewusstheit
durch Bewegung“ mit der lizenzierten
Feldenkrais Pädagogin Karin Frank
- 10:30 - 13:00 Uhr Kleine Abschlusswanderung mit Waldbaden,
Entspannungsübungen und Impulsvorträgen
zur gesunder Ernährung
- 13:00 - 14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen ^{1 Essen im Preis enthalten}
- 14:00 - 15:30 Uhr Ernährungsvortrag / Abschlussvortrag
Besprechung individuelle / anonymisierte
Ernährung anhand von ausgefüllten
Ernährungsprotokollen in der Gruppe
(Ernährungsprotokolle sind mind. 14 Tage vor
Kursbeginn ausgefüllt zuzusenden)
- 15:30 Uhr Reflexion / Feed Back Runde
Abschluss der Veranstaltung

Der Veranstalter behält sich vor, den zeitlichen Ablauf bzw. Programmpunkte
ändern zu können.

Alle beschriebenen Programmpunkte werden von zertifizierten Ernährungs-
und Gesundheitsberatern, bzw. zertifizierten Wanderführern durchgeführt.

Anmerkung:

Die Teilnahmeberechtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 7 Personen.