



Basenfasten für Einsteiger

beim TUS Beuren e. V. vom 13.03.2019 – 29.03.2019
mit Doris Bäder (Staatl. Geprüft Ökotrophologin, Ernährungsberaterin,
Basenfasten-Kursleiterin nach Wacker)

- 1 Termin: Mittwoch, 13.03.2019** **18:00 - 19:30 Uhr**
Vorbereitung auf die Basenfastenwoche. (Kühlschrank entsäuern,
welche Lebensmittel kommen zum Einsatz, Einkaufsliste,
Darmreinigung wie gehe ich vor, allgemeine Tips
Treffpunkt: Doris Bäder, Waldstr. 6/1, Grasbeuren

- 2. Termin: Donnerstag, 21.03.2019** **18:00 - 19:30 Uhr**
Beginn des Basenfasten, wie geht es mit? Was passiert beim
Basenfasten
Treffpunkt: Doris Bäder

- 3. Termin: Freitag, 22.03.2019** **16:00 - 17:00 Uhr**
Kräuterwanderung Hermannsdorfer Daisendorf
(Extra Kosten 8,50 € pro Teilnehmer) Treffpunkt wird noch bekanntgegeben!

- 4. Termin: Sonntag, 24.03.2019** **10:00 - 11:15 Uhr**
Rückenfit, Stretching, Entspannung, mit Anke
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Beuren

- 5. Termin: Montag, 25.03.2019** **18:00 - 19:30 Uhr**
Smoothies, basische Kekse und Entspannung mit Kerstin
Treffpunkt: Doris Bäder

- 6. Termin: Freitag, 29.03.2019** **18:00 - 20:00 Uhr**
Abschlußessen Lichtblick Markdorf

Anmeldung bis 01. März - **Anmeldung ist nur verbindlich wenn bis 01. März die Kursgebühr überwiesen ist.** Vielen Dank!

Konto TUS Beuren e.V. Sparkasse Salem DE23690517250002043032

Mitglieder TUSBeuren e. V. 30,00 Euro

Nichtmitglieder 50,00 Euro

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an: 0170-8079097 Anke Wagner TUS Beuren
oder Doris Bäder Kursleiterin: 07556-1254