



Ablauf deiner Basenfastenwoche

Datum	Veranstaltung	Bemerkung
Mo 02.09.2024 19.30 Uhr	Begrüßungsabend	Zoom Link wird zugeschickt
Mi, Do und Fr	Entlastungstage	Bereite DICH vor
Sa 07.09.2024	Erster Basenfastentag mit Abführen	Heute sorgst du besonders gut für dich!
So 08.09.2024	My – Time!!!	Tue das was dir gut tut!
Mo 09.09.2024 09.30 -11.30 Uhr	Walking mit Dehneinheit	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Di 10.09.2024	Basenfasten daheim	Tue das was dir gut tut!
Mi 11.09.2024 17.15 bis 18.15 Uhr	Form your Body Einheit	DGH Lardenbach
Do 12.09.2024 19.30-20.30 Uhr	My – Time!!!	Wir packen unser Rucksäckchen für die erste Etappe
Fr 13.09.2024 10.00 Uhr	1. Pilger-Etappe	Wir treffen uns um 10 Uhr an der Stadtkirche in Grünberg und pilgern nach Lich
Sa 14.09.2024 10.00 Uhr	2. Pilger-Etappe (Übernachtung)	Los geht es an der Stadtkirche in Lich Ziel: Johanniterhotel in Nieder Weisel
So 15.09.2024 10.00 Uhr	3. Pilger-Etappe	Wir machen uns auf zu unserem letzten Ziel „Schloß in Friedberg“

