



September 2022

Pressemitteilung

Basenfasten® nach der Wacker-Methode für Einsteiger und Fortgeschrittene vom 22. bis 28. Oktober 2022 im Wanderclub Edelweiß Dudenhofen

Jetzt gibt einen neuen Einsteigerkurs bei den Sportfreunden Rodgau in Kooperation mit dem Wanderclub Edelweiß – Plätze sichern!

In der kalten und nassen Jahreszeit müssen wir unseren Körper und die Abwehrkräfte stärken, um gesund und fit zu bleiben! Fühlen Sie sich häufig müde und ausgebrannt? Haben Sie immer wieder Kopfschmerzen oder Schnupfen? Wahrscheinlich braucht ihr Körper dringend Erholung!

Basenfasten entgiftet den Organismus und kurbelt den Stoffwechsel an. Und das Gute daran: Sie dürfen weiterhin essen, satt werden und sich wohlfühlen.

„Beim Basenfasten streichen Sie einfach für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel wie Fleisch-, Getreide- oder Milchprodukte“, erklärt Sabine Wacker. Erlaubt sind Obst, Gemüse, Keimlinge und Kräuter, also Nahrungsmittel, die der Körper basisch verstoffwechselt. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner werden die im Körper abgelagerten Säuren mobilisiert und ausgeschwemmt.

Mehr Spaß macht Basenfasten natürlich in der Gruppe. Anja Eser, Basenfasten-Coach nach Wacker, bietet seit rund 10 Jahren Basenfasten sowie Kurse zu basenreicher Ernährung in der Gruppe an. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

basenfasten 

27. Basenfasten-Woche vom 22.-28. Oktober 2022 im Wanderclubhaus Edelweiß an der Gänsbrüh Dudenhofen mit Fitness- und Gesundheitsangeboten der Sportfreunde Rodgau in der neuen EVO-Sportfabrik, Weiskircher Straße 140, oder der Radsporthalle, Elbinger Straße

22.-28.10.2022 Basenfastenwoche für Einsteiger und Fortgeschrittene unter Anleitung des Basenfasten-Coachs nach Wacker® Anja Eser

Die 4 gemeinsamen Termine aller Kursteilnehmer sind:
Samstag, 22.10. um 10 Uhr Einführung mit basischem Frühstück und erster Fastentag

Sonntag, Dienstag und Donnerstag abends ab 18 Uhr
Treffen in der Gruppe oder nach Absprache mit den Teilnehmern auch früher zum Spaziergang

Veranstaltungsort und Treffpunkt ist das Wanderclubhaus Edelweiß in Dudenhofen. Die Treffen finden indoor statt, jedoch bietet es sich an, vor oder nach den Treffen eine Bewegungseinheit im Freien einzubauen.

Alle Teilnehmer können und sollen sogar die Fitnessangebote der Sportfreunde gemäß dem aktuellen Fitnessplan nutzen und ihre Fastenwoche durch Bewegungsangebote unterstützen. Die gemeinsamen Abende beinhalten in der Regel auch ein wenig Bewegung, diese steht aber nicht im Vordergrund. Für ausreichend Getränke und kleine Snacks wird ebenfalls gesorgt sein.

Kosten:

Basenfasen-Wochenkurs (begrenzte Teilnehmerzahl)

für Sportfreunde	55,00 Euro
für Nichtmitglieder	70,00 Euro

Anmeldung und Info unter www.sportfreunde-rodgau.de sowie info@sportfreunde-rodgau.de oder direkt bei Kursleiterin Anja Eser unter Telefon (privat) 0151-40 25 74 86 oder per Mail anja.eser@sportfreunde-rodgau.de