

# Keto-Intervall-Fastenwoche

## Abnehmen, entspannen & neue Energie tanken

Erlebe eine Woche, die **Keto-Ernährung** mit **Intervallfasten** vereint. Im **16 / 8**-Rhythmus unterstützt du deinen Körper bei der Fettverbrennung, stärkst Stoffwechsel und Immunsystem und reduzierst Entzündungen.

Mit der ketogenen Ernährung ohne raffinierte und versteckte Zucker und verminderte Kohlenhydrate, dafür hochwertigen Fettanteilen, entsteht im Körper Ketose und er geht in die Fettverbrennung.

### DEINE VORTEILE

- Du bist schnell in der Ketose durch den 16 / 8 Stundentakt.
- Gewichtsverlust durch Kaloriengrenze
- Verbessertes Stoffwechsel vermindert oxidativen Stress
- Linderung von Schmerzen
- Antientzündliche Wirkung auf Arthrose, Rheuma, Bluthochdruck
- Ist immunregulierend und verbessert das Hautbild
- Die Leber verwandelt Fette in Energie – abnehmen ohne Hungerattacken. Balance stellt sich ein. Der Blutzuckerspiegel wird gesenkt, die Leber hat keinen Insulinstress.

### DEIN PROGRAMM

- täglich 2 Sportangebote: Ausdauer-Kraft-Cardio
- abendliche Programme zum Entspannen, Basteln und Unterhalten
- verschiedene Fachvorträge zum Thema Gesundheit und Ernährung, Bewegung und Fasten
- passende Schüßlersalze zur Keto-Intervallfasten Woche
- Sauna, soviel du magst
- Körperbehandlungen (z.B. Algen – Ganzkörperpackung, Ganzkörper – Bürstenmassage oder Fußreflex Massage.
- Ketogene Vollpension im 16 Stunden Pause und 8 Stunden Essen Takt (16 / 8) Intermittiert- auch vegetarisch, wenn du magst. Diese Ernährungsform ist auch langfristig machbar.

Unsere Bitte: Bei Vorerkrankungen wie Nierenerkrankungen / Essstörungen / Schwangerschaft oder auch Diabetes Typ 1 raten wir zur vorherigen Konsultation eines Arzt, damit keine Komplikationen entstehen.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Zur Anreise zwischen 14 und 16 Uhr erwarten wir dich. Die Keto-Intervall-Fastenwoche beginnt gleich im Anschluss. Den Abschluss bildet das Mittagessen am Abreisetag. Weitere Anwendungen lassen sich vor Ort bequem hinzubuchen.

Generell planen wir die Unterbringung im Mehrbettzimmer. Sollte jedoch der Wunsch nach einer anderen Unterbringung vorhanden sein, ist dies gegen einen Aufpreis von 7,50 € je Pers. / Nacht (Zweipersonennutzung) oder 15,00 € je Pers. / Nacht (Alleinnutzung) möglich.

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann

Zur Teilnahme am Programm wird die Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk vorausgesetzt. Diese kannst du entweder über diesen Link online abschließen oder bei Ankunft in der Jugendherberge erwerben.

### Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen im Mehrbettzimmer  
Ketogene Vollpension im 16 / 8-Rhythmus (auch vegetarisch möglich)  
inkl. Bettwäsche  
Anwendung passender Schüßlersalze zur Fastenwoche
- ✓ - Täglich 2 Sportangebote (Ausdauer, Kraft, Cardio)  
- Abendprogramme: Entspannung, Kreatives & Unterhaltung  
- Fachvorträge zu Ernährung, Fasten & Bewegung  
- Inklusive Körperbehandlung: z. B. Algen-Ganzkörperpackung, Bürstenmassage oder Fußreflexzonenmassage  
- Sauna-Nutzung
- ✓ Massagen, kosmetische Anwendungen u.a. kann bequem vor Ort zusätzlich gebucht werden
- ✗ Nicht enthalten: Handtücher

### Termine & Preise

12. 04. 2026 - 19. 04. 2026

- 👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
780,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

## Information & Buchung:

Jugendherberge Creglingen,  
Erdbacher Str. 30  
97993 Creglingen

+49 7933 336  
@ JH-Creglingen@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

+49 711 66474726  
@ buchungen-bw@jugendherberge.de