

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

63

Allgemeine Angaben

Tag	Donnerstag	Datum	12. Juli	Zeit	19:00
Ort	Pfadiheim	Leitung	Taifun		
Thema/Inhalt	Beautyevening				
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> Sich entspannen 				

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

Zeit	Ablauf	Sozialform
19:00 – 20:30	<p>Roter Faden: Zur Entspannung wird vom Hotel einen Beautyevening angeboten. Dies gehört auch zu einem 5-Sterne Hotel.</p> <p>1. Posten: Zähne putzen, Fingernägel schneiden, gegenseitige Handmassage und wer möchte kann die Nägel anstreichen.</p> <p>2. Posten Fussbad, Zehennägel schneiden, gegenseitige Fussmassage</p> <p>3. Posten: Gesichtsmaske, ein peeling für die Lippe mit Honig und Zucker, Haare waschen</p> <p>Jeder Posten dauert 30 min. und dann 5 min. um zu wechseln. Am Schluss bleibt uns noch 15 min. Wir besammeln uns, setzen uns auf den Boden und hören Entspannungsmusik.</p> <p>Fürs Zähneputzen nehmen wir Elmex Fluor und anschliessend eine blaue Tablette um nachzusehen ob sie sauber geputzt haben.</p>	

Variante (bei schlechtem Wetter)

Es ist im Haus

Material

- 2 Nagelscheren
- Handcreme
- Fusscreme
- Nagellack
- Honig
- Quark
- Elmex Fluor
- blaue Tablette
- Kokosraspeln