


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 03. bis 09. März 2019

	Sonntag 03.03.	Montag 04.03.	Dienstag 05.03.	Mittwoch 06.03.	Donnerstag 07.03.	Freitag 08.03.	Samstag 09.03.
Frühsport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.00 Inforunde für Fastengäste Weinstube	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Inga Barwig GymHalle 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.	7.30 Walking Ltg.: Birgit Menschel Treff Rezeption 30 Min.	7.30 Kundalini Yoga am Morgen – gedehnt & entspannt Ltg.: Sonja Wendl GymHalle 45 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Anita Desponds Schwimmbad 30 Min.
Vormittag	11.40 Aqua Fitness Ltg.: Tanja Nimmergut Schwimmbad 30 Min.	11.40 Fitness für jeden Tag Ltg.: Anita Desponds GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken Fit Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Bauch, Beine, Po Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 6 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 9 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption		17.15 Stretch & Relax Ltg.: Anita Desponds GymHalle 45 Min.		17.15 Fuß- & Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Nina Sohni GymHalle 45 Min.	
Abend	20.00 Kulinarische Klavierwerke aus Rossinis „Sünden des Alters“ mit Wolfgang Nieß Tennensaal	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min.			20.00 Fasten & Heilen Tennensaal 60 Min.	19.00 Umtrunk & Feinschmecker Vollwertbuffet Restaurant	<u>Vorschau Sonntag:</u> 11.40 Aqua Fitness Ltg.: Anita Desponds Schwimmbad 30 Min.

Gruppen „Fit & Relax“ sind in allen Arrangements und Verwöhntagen enthalten - Bitte kommen Sie zu allen Gruppen 5 Minuten vor Beginn, danke.

- Geführte Wanderungen: Bitte beachten Sie die Informationen an unseren Infotafeln.

Sie haben Freude an Gesellschaftsspielen? Gern können Sie an der Rezeption verschiedene Spiele ausleihen.