


# „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 09. bis 15. Juni 2019

	Sonntag 09.06.	Montag 10.06.	Dienstag 11.06.	Mittwoch 12.06.	Donnerstag 13.06.	Freitag 14.06.	Samstag 15.06.
			<b>6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles *Sitzreibebad &amp; Felke Gymnastik 15 Min. Treff: Schwedenhaus / Badepark Damen bzw. Herren Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortag an der Rezeption. (ab 3 Pers.)</b>				
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.00 Inforunde für Fastengäste Weinstube	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.	7.30 Walking Ltg.: Dr. M. 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 Faszientraining Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.
Nachmittag			Nur für Fastengäste:  14.30 Aktiv in den Nachmittag Ltg.: Astrid Scheffler Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	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	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme		Nur für Fastengäste:  17.30 Aktiv zur Ruhe kommen Ltg.: Astrid Scheffler Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	17.30 Arztvortrag „Bewegung & Gesundheit“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Nina Sohni GymHalle 45 Min.	
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min.	20.00 Autogenes Training & Phantasiereise Katrin Henrich-Bautz GymHalle, 50 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		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.

\*Sitzreibebad € 6 (in der Felke-Pauschale inklusive)

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