

„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 12. Mai bis 18. Mai 2019

	Sonntag 12.05.	Montag 13.05.	Dienstag 14.05.	Mittwoch 15.05.	Donnerstag 16.05.	Freitag 17.05.	Samstag 18.05.
Frühsport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.15 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.: 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 Fitness für jeden Tag Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken Fit Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.				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. 1 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	Nur für Fastengäste: 14.30 Aktiv zur Ruhe kommen Ltg.: Astrid Scheffler Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)		14.00 Geführte Wanderung Nr. 7 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		17.30 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube		17.00 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 Fasten & Heilen Tennensaal 60 Min.		<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.