



# „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 14. bis 20. April 2019

	Sonntag 14.04.	Montag 15.04.	Dienstag 16.04.	Mittwoch 17.04.	Donnerstag 18.04.	Freitag 19.04.	Samstag 20.04.
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	Für unsere Fastengäste:  9.00 Inforunde zum Fastenbeginn 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.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Sarah Gins Weinstube			11.40 Faszientraining Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.
Nachmittag			Für unsere 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)	Für unsere 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. 5 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				17.00 Arztvortrag „Bewegung & Gesundheit“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	16.30 Stark durch Achtsamkeit Ltg.: Tina Wenz Tennensaal 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 12.00 Uhr (mind. 4 Pers)	19.00 Umtrunk & Feinschmecker Vollwertbuffet Restaurant
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min.	20.00 Fantasiereise & Autogenes Training Katrin Henrich-Bautz GymHalle, 50 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		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.