


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 16. bis 22. Juni 2019

	Sonntag 16.06.	Montag 17.06.	Dienstag 18.06.	Mittwoch 19.06.	Donnerstag 20.06.	Freitag 21.06.	Samstag 22.06.
			6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles *Sitzreibebad & Felke Gymnastik 15 Min. Treff: Schwedenhaus / Badepark Damen bzw. Herren Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortag an der Rezeption. (ab 3 Pers.)				
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.: 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.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.
Vormittag	11.40 Aqua Fitness Ltg.: Anita Desponds 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.: Sarah Gins Weinstube			11.40 Fuß- & Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme	Nur für Fastengäste: 14.30 Aktiv in den Nachmittag Ltg.: Anita Desponds Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	14.45 Fahrt zum Disibodenberg mit Führung und Meditation Ltg.: Sarah Gins Sonja Wendl Eintritt € 4 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr			14.00 Geführte Wanderung ab Haus Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption	17.00 Arztvortrag „Die Felke-Kur“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal		16.00 Kochkurs „Spargelzeit“ mit René Steinmetzger Anmeldung an Rezeption bis Dienstag 12.00 Uhr Gebühr € 45 (mind. 4 Pers.)	17.15 Meditation Ltg.: Wilfried Gansmann GymHalle 60 Min.	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Nina Sohni GymHalle 45 Min.	
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube		20.00 Bodyscan lang 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.: Tanja Nimmergut 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.