


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 16. bis 22. Januar 2022

	Sonntag 16.01.	Montag 17.01.	Dienstag 18.01.	Mittwoch 19.01.	Donnerstag 20.01.	Freitag 21.01.	Samstag 22.01.
Frühspport		Nur für Fastengäste: 9:00 Inforunde Ltg.: Tanja Born Treff: Weinstube Anmeldung erbeten*		7.30 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Treff: Therme 30 Min. Anmeldung erbeten*	7.30 Walking/Sportlich- Strammes Gehen Ltg.: Matthias Menschel Treff: Rezeption 30 Min. Anmeldung erbeten*	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Christoph Still Treff: Therme 30 Min. Anmeldung erbeten*	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Treff: Therme 30 Min. Anmeldung erbeten*
Vormittag		11.15 Faszientraining Ltg.: Anita Strasburger Treff: Tennensaal 30 Min. Anmeldung erbeten*	11.15 Wirbelsäulen Gymnastik Ltg.: Anita Strasburger Treff: Tennensaal 30 Min. Anmeldung erbeten*	11.15 Fastengesprächsrunde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube Anmeldung erbeten*	11.15 Klangreise Ltg.: Tanja Born Treff: Tennensaal 30 Min. Anmeldung erbeten*		11.15 Klangreise Ltg.: Tanja Born Treff: Tennensaal 45 Min. Anmeldung erbeten
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme Anmeldung erbeten*	16.00 Achtsamer Spaziergang Tag Ltg.: Christoph Still Treff: Rezeption 45 Min. Anmeldung erbeten*, bis 10:00 Uhr (min. 3 Pers.)	14.30 - ca. 16.45 Wanderung mit Hausbus „Schloss Dhaun“ Ltg.: Peter van der Maesen Anmeldung erbeten* bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		16.30 Kundalini Yoga Ltg.: Sonja Wendl Treff: Tennensaal (45 Min.) Anmeldung erbeten*	
Nachmittag	17.00 Rundgang durch das Vitalresort Start Rezeption 17.30 Rundgang Restaurant Start Restaurant			Nur für Fastengäste: 17.15 Pilates auch für Anfänger Ltg.: Christoph Still Treff: Tennensaal Anmeldung erbeten*, bis 10.00 Uhr (30 Min.) (min. 3 Pers)	17.15 Arztvortrag „Felke“ Ltg.: Dr. Matthias Menschel Treff: Tennensaal Anmeldung erbeten*		
Abend		19.45 Qi-Gong Ltg.: Gerhard Müller Treff: Tennensaal (45 Min.) Anmeldung erbeten*	19.45 Bodyscan Ltg.: Katrin Henrich-Bautz Treff: Tennensaal (45 Min.) Anmeldung erbeten*	20.00 Fasten & Heilen Film Tennensaal 60 Min. Anmeldung erbeten*			Menüabend „Wintergemüse“ Restaurant

Gruppen „Fit & Relax“ sind in allen Paketen und Verwöhntagen enthalten. Bitte kommen Sie zu allen Gruppen 5 Minuten vor Beginn und bringen Fitnessmatte, Handtuch und Decke aus Ihrem Zimmer mit. Danke. *Bitte beachten Sie, dass für jede Gruppe eine Anmeldung an der Thermenrezeption erforderlich ist! Mindestteilnehmer pro Gruppe 3 Personen.