

„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 17. bis 23. Oktober 2021

	Sonntag 17.10.	Montag 18.10.	Dienstag 19.10.	Mittwoch 20.10.	Donnerstag 21.10.	Freitag 22.10.	Samstag 23.10.
	Unsere Gruppen finden, soweit das Wetter es zulässt, im Freien statt (dann entfällt die Personenbegrenzung). Bitte denken Sie an entsprechende Bekleidung						
Frühspport			7.30 Pilates Ltg.: Astrid Scheffler Treff: Gym Halle 30 Min. Anmeldung erbeten*	7.30/8.10 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 Walking/Sportlich- Strammes Gehen Ltg.: Birgit Menschel Treff: Rezeption 30 Min. Anmeldung erbeten*	8.00/8.40 Aqua Fitness Ltg.: Anita Strasburger Treff: Therme 30 Min. Anmeldung erbeten*
Vormittag		11.15 Faszientraining Ltg.: Anita Strasburger Treff: Gym Halle 30 Min. Anmeldung erbeten*	11.15 Wirbelsäulen Gymnastik Ltg.: Anita Strasburger Treff: Gym Halle 30 Min. Anmeldung erbeten*	11.15 Fastengesprächsrunde Ltg.: Birgit Menschel Rezeption Anmeldung erbeten*	11.15 Fit in den Tag Ltg.: Anita Strasburger Treff: Gym Halle 30 Min. Anmeldung erbeten*		11.15 Bauch, Beine, Po Ltg.: Anita Strasburger Treff: Gym Halle 30 Min. Anmeldung erbeten*
Nachmittag	menschels vital resort ★★★★ <small>medical wellness & felke</small>	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme Anmeldung erbeten*	16.10 Achtsamer Spaziergang Ltg.: Christoph Still Treff: Gym Halle Anmeldung erbeten*, bis 10.00 Uhr (45 Min.) (min. 3 Pers)				
Nachmittag	17.00 Rundgang durch das Vitalresort Start Rezeption 17.30 Rundgang Restaurant Start Restaurant	17.00 Qi-Gong Ltg.: Gerhard Müller Treff: im Park (45 Min.) Anmeldung erbeten*		Nur für Fastengäste: 17.15 Pilates für Anfänger Ltg.: Astrid Scheffler Treff: Gym Halle Anmeldung erbeten*, bis 10.00 Uhr (30 Min.) (min. 3 Pers)	17.15 Arztvortrag „Bewegung und Gesundheit“ Ltg: Dr. Matthias Menschel Treff: Tennensaal (60 Min.) Anmeldung erbeten*	17.15 Stretch & Relax Ltg.: Anita Strasburger Treff: Gym Halle (45 Min.) Anmeldung erbeten*	
Abend				20.00 Fasten & Heilen Film Tennensaal 60 Min. Anmeldung erbeten*			Menüabend „Österreich“ 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!**