


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 19. Mai bis 25. Mai 2019

	Sonntag 19.05.	Montag 20.05.	Dienstag 21.05.	Mittwoch 22.05.	Donnerstag 23.05.	Freitag 24.05.	Samstag 25.05.
Frühspport	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.: Birgit 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.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln 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. 6 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. 2 Ltg.: Herbert Weber 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				17.15 Fit in den Abend Ltg.: Anita Desponds GymHalle 45 Min.	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 Phantasiereise und Bodyscan 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.

Sie haben Freude an Gesellschaftsspielen? Gern können Sie an der Rezeption verschiedene Spiele ausleihen.