



## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 21. bis 27. Juli 2019

	Sonntag 21.07.	Montag 22.07.	Dienstag 23.07.	Mittwoch 24.07.	Donnerstag 25.07.	Freitag 26.07.	Samstag 27.07.
			<b>6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles *Sitzreibebad &amp; Felke Gymnastik 15 Min. Treff: Schwedenhaus / Badepark Damen bzw. Herren Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortag an der Rezeption. (ab 3 Pers.)</b>				
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.00 Inforunde für neue Fastengäste Weinstube	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins 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.: Anita Desponds 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.: Anita Desponds GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Faszientraining Ltg.: Sarah Gins 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. 2 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers) <hr/> 16.00 Kochkurs mit René Steinmetzger Anmeldung an Rezeption bis Dienstag 12.00 Uhr Gebühr € 45 (mind. 4 Pers.)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 5 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme		Nur für Fastengäste: 17.30 Aktiv zur Ruhe kommen Ltg.: Astrid Scheffler Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	17.15 Bauch, Beine, Po Ltg.: Anita Desponds GymHalle 45 Min.	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Anita Desponds GymHalle 45 Min.	
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min	20.00 Autogenes Training & Phantasiereise 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.: 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.  
\*Sitzreibebad € 6 (in der Felke-Pauschale inklusive) Sie haben Freude an Gesellschaftsspielen? Gern können Sie an der Rezeption verschiedene Spiele ausleihen.