

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

	Sonntag 21.04.	Montag 22.04.	Dienstag 23.04.	Mittwoch 24.04.	Donnerstag 25.04.	Freitag 26.04.	Samstag 27.04.
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	Für unsere Fastengäste: 9.00 Inforunde zum Fastenbeginn Weinstube	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins 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 Morgengymnastik Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 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- & Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.
Nachmittag			Für unsere 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. 10 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	Für unsere 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	17.00 Meditation des Lichts im Tanz Ltg.: Fr. Preutenborbeck GymHalle Anmeldung auf Liste (mind. 4 Pers)	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.00 Arztvortrag „Die Felke-Kur“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	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 Entspannt am Abend Tina Wenz GymHalle, 50 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		20.00 Meditation des Lichts im Tanz Ltg.: Fr. Preutenborbeck GymHalle Anmeldung auf Liste (mind. 4 Pers)	19.00 Umtrunk & Feinschmecker Vollwertbuffet Restaurant	

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.