


## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 24. Februar bis 02. März 2019

	Sonntag 24.02.	Montag 25.02.	Dienstag 26.02.	Mittwoch 27.02.	Donnerstag 28.02.	Freitag 01.03.	Samstag 02.03.
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.00 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.: 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.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken Fit Ltg.: Anita Desponds GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 8 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 1 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.00 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.00 Arztvortrag „Felke-Kur“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Nina Sohni GymHalle 45 Min.	19.00 Umtrunk & Feinschmecker Vollwertbuffet Restaurant
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min.	20.00 Phantasiereise und Autogenes Training Katrin Henrich-Bautz GymHalle, 50 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		20.00 Fasten & Heilen Tennensaal 60 Min.	Ab 20.00 Cocktails in der Weinstube mit Frank Grimm	<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.

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