

„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 25. Oktober bis 31. Oktober 2020

	Sonntag 25.10.	Montag 26.10.	Dienstag 27.10.	Mittwoch 28.10.	Donnerstag 29.10.	Freitag 30.10.	Samstag 31.10.
			Unsere Gruppen finden, soweit das Wetter es zulässt, im Freien statt. Bitte denken Sie an entsprechende Bekleidung				
Frühsport		Nur für Fastengäste: 9.00 Inforunde für Fastengäste Weinstube	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Anita Desponds Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Peter Gockeln Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption	7.30 Walking Ltg.: Matthias Menschel Treff: Rezeption 30 Min.	7.30 Kundalini Yoga am Morgen – gedehnt & entspannt Ltg.: Sonja Wendl Treff: GymHalle 45 Min. Anmeldung an der Rezeption	
Vormittag		11.40 Fitness für jeden Tag Ltg.: Anita Desponds Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Tennensaal	11.15 Rücken Fit Ltg.: Michael Nikodemus Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption	11.15 Klangschalen- Meditation Ltg.: Tanja Born Treff: GymHalle Anmeldung an der Rezeption		11.40 Stretch & Relax Ltg.: Anita Desponds Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption
Nachmittag	menschels vital resort ★★★★ medical wellness & felke	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme	Nur für Fastengäste: 14.30 Aktiv in den Nachmittag Ltg.: Astrid Scheffler Treff: GymHalle Anmeldung an der Rezeption, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	14.30 - ca. 17:00 Geführte Wanderung „Horbach - Felsengarten“ Ltg: Herr Stumm Anmeldung an der Rezeption, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)			14.00 – ca. 17:00 Geführte Wanderung „Merxheim - Aussichtsturm“ Ltg: Hr. v. der Maesen Anmeldung an der Rezeption, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)
Nachmittag	17.00 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption			Nur für Fastengäste: 17.30 Progressive Muskelentspannung Ltg.: Astrid Scheffler Treff: GymHalle Anmeldung an der Rezeption, bis 10.00 Uhr (min. 3 Pers)	17.00 Arztvortrag „Fasten“ Dr. M. Menschel Tennensaal	17.15 Faszientraining Ltg.: Anita Desponds Treff: GymHalle 30 Min. Anmeldung an der Rezeption	
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Tennensaal	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller Treff: GymHalle 45 Min Anmeldung an der Rezeption	19:45 Body Scan Ltg.: Katrin Henrich-Bautz GymHalle Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)	20.00 Fasten & Heilen Film Tennensaal 60 Min.			18:30 Begrüßungsgetränk Menüabend „Halloween“ Restaurant

Gruppen „Fit & Relax“ sind in allen Arrangements und Verwöhntagen enthalten - Bitte kommen Sie zu allen Gruppen 5 Minuten vor Beginn und bringen Fitnessmatte, Handtuch und Decke aus Ihrem Zimmer mit. Danke *Sitzreibbad € 6 (in der Felke-Pauschale inklusive)