


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 27. Januar bis 02. Februar 2019

	Sonntag 27.01.	Montag 28.01.	Dienstag 29.01.	Mittwoch 30.01.	Donnerstag 31.01.	Freitag 01.02.	Samstag 02.02.
Frühspport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	9.00 Inforunde für Fastengäste Weinstube	8.00 Morgengymnastik Ltg.: Inga Barwig GymHalle 30 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.	8.00 Walking Ltg.: Dr. M. Menschel Treff Rezeption 30 Min.	8.00 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 Fitness für jeden Tag Ltg.: Peter Gockeln 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				14.30 Geführte Wanderung Nr. 8 Ltg.: Herbert Weber 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 Arztvortrag „Darmflora & Reizdarm“ 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 Prog. Muskelentspannung lang 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 Vollwertbüffet 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.