

## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 28. April bis 05. Mai 2019

	Sonntag 28.04.	Montag 29.04.	Dienstag 30.04.	Mittwoch 01.05.	Donnerstag 02.05.	Freitag 03.05.	Samstag 04.05.
Frühsport	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.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Anita Desponds Schwimmbad 30 Min.
Vormittag		11.40 Fitness für jeden Tag Ltg.: Anita Desponds GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken Fit Ltg.: Anita Desponds GymHalle 30 Min.				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. 12 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	Nur für 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. 9 Ltg.: Sarah Gins 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			17.30 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube	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 Mandalameditation Katrin Henrich-Bautz GymHalle, 50 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		20.00 Fasten & Heilen Tennensaal 60 Min.		<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.