



## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 01.04.-07.04.2018

	Sonntag 01.04.	Montag 02.04.	Dienstag 03.04.	Mittwoch 04.04.	Donnerstag 05.04.	Freitag 06.04.	Samstag 07.04.
Frühsport	7 – 19 Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet		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 Rezeption 30 Min.	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Sarah Gins 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 Bauch, Beine, Po Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 2 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 7 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Videofilm & Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.15 Arztvortrag „Fasten nach Buchinger“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	17.15 Fit & Entspannt ins Wochenende Ltg.: Nina Sohni GymHalle 45 Min.	
Abend		20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 45 Min.	20.00 Phantasiereise / Autogenes Training Katrín 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 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.