


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 03. Juni bis 09. Juni 2018

	Sonntag 03.06.	Montag 04.06.	Dienstag 05.06.	Mittwoch 06.06.	Donnerstag 07.06.	Freitag 08.06.	Samstag 09.06.
		Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages an der Rezeption für das traditionelle Sitzreibebad & Felke-Gymnastik 15 Min.	6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles Sitzreibebad & Felke Gymnastik Treff: Schwedenhaus / Badeplatz				
Frühsp	7 – 19 Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet		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 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.: Inga Barwig GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächsrunde 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. 12 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.15 Fit im Sitzen Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.	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/Park 45 Min.	20.00 Bodyscan lange Version Ltg.: 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 Uhr 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.

*Sitzreibebad € 6 (in der Felke-Pauschale inklusive) - Geführte Wanderungen: Bitte beachten Sie die Informationen an unseren Infotafeln.

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