


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 05. bis 11. August 2018

	Sonntag 05.08.	Montag 06.08.	Dienstag 07.08.	Mittwoch 08.08.	Donnerstag 09.08.	Freitag 10.08.	Samstag 11.08.	
		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					
Frühspport	7 – 19 Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet			7.30 Morgengymnastik Ltg.: Inga Barwig GymHalle/Park 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Eva Wendling 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.: Sarah Gins Schwimmbad 30 Min.
Vormittag	11.00-15.00 Uhr JAZZ Brunch im Park	11.40 Fitness für jeden Tag Ltg.: Eva Wendling GymHalle/Park 30 Min	11.15 Rücken Fit Ltg.: Inga Barwig GymHalle/Park 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Bauch, Beine, Po Ltg.: Sarah Gins 30 Min.	
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 9 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 5 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 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.00 Arztvortrag „Darmflora“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	16.30 Stark durch Achtsamkeit Ltg.: Tina Wenz Tennensaal 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 12.00 Uhr (mind. 4 Pers)		
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.