


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 06. Mai bis 12. Mai 2018

	Sonntag 06.05.	Montag 07.05.	Dienstag 08.05.	Mittwoch 09.05.	Donnerstag 10.05.	Freitag 11.05.	Samstag 12.05.
		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 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.	6.00 Frühwanderung Ltg.: Birgit Menschel Treff Rezeption	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.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube		11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle, 30 Min.	
Nachmittag				14.00 Geführte Wanderung Nr. 8 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	15.00 – 17.00 Seidentücher- Ausstellung mit Frau Reichmann Weinstube	14.00 Geführte Wanderung zur Weinsicht Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)	
Nachmitt ag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.15 Meine Füße- Fußreflexe & Co. Ltg.: Maxi Heerkens GymHalle, 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)	17.15 Meditation Ltg.: Wilfried Gansmann GymHalle 60 Min.	
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle/Park 45 Min.	20.00 Phantasiereise / Autogenes Training 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	<u>Vorschau für Sonntag</u> 6.00 Uhr (Dauer 2-3 h) Der frühe Vogel fängt den Wurm! Vogelexkursion Naturerlebnisweg Anmeldung auf Liste, bitte bis Samstag 10.00 Uhr

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.