











„Fit & Relax“ Wochenplan für die Jubiläumswoche vom 10. Juni bis 16. Juni 2018

| | Sonntag 10.06. | Montag 11.06. | Dienstag 12.06. | Mittwoch 13.06. | Donnerstag 14.06. | Freitag 15.06. | Samstag 16.06. |
|------------|---|--|--|--|--|---|---|
| | | 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 | | | | |
| Frühsport | 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.: Sarah Gins Schwimmbad 30 Min. |
| Vormittag |  menschels vitalresort medical wellness & felke | | | |  | |  |
| Nachmittag |  | 15.30 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle/Park 45 Min. |  |  | 15.30 Schlenderweinprobe Weinbergsführung zur schönsten Weinsicht an der Nahe mit Winzer H. Hexamer aus Meddersheim und Familie Menschel Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers) | 15.45 Fahrt zum Priorhof Heimatomuseum mit Felke-Zimmer Führung: Anke Wichert 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 | 17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption |  | 16.30 Felkegymnastik im Freien Ltg.: Sarah Gins Park 45 Min. | 16.00 Herzliche Einladung Festveranstaltung 90 Jahre Menschels Vitalresort Tennensaal | |  | 16.30 Vernissage „Skulpturen in Menschels Park“ Frank Leske Verónicka Höft Stefan Lützeler |
| Abend | 20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube | 20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle/Park 45 Min. | 19.30 Begegnungsabend zum Plaudern 90 Jahre Geschichte einer Familie Wir stellen uns vor! Tennensaal | 18.00 Snacks & Live-Musik im Innenhof 19.00 Abendmenu |  | 19.00 Umtrunk & Feinschmecker Vollwertbüffet 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.