


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 15. Juli bis 21. Juli 2018

	Sonntag 15.07.	Montag 16.07.	Dienstag 17.07.	Mittwoch 18.07.	Donnerstag 19.07.	Freitag 20.07.	Samstag 21.07.
		Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages an der Rezeption	6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles Sitzreibebad & Felke Gymnastik Treff: Schwedenhaus / Badeplatz				
Frühsport	7 – 19 Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet	für das traditionelle Sitzreibebad & Felke-Gymnastik 15 Min.	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins GymHalle/Park 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 Morgengymnastik Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle/Park 30 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.
Vormittag		11.40 Fitness für jeden Tag Ltg.: Peter Gockeln GymHalle/Park 30 Min	11.15 Rücken Fit Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle/Park 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Sarah Gins Weinstube			11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.
Nachmittag	 menschels vitalresort medical wellness & felke			14.30 Geführte Wanderung Nr. 7 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 6 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag	17.00 Fußball-Endspiel Tennensaal	16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.00 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption	17.00 Menschels Film Weinstube			17.00 Arztvortrag „Bewegung und Gesundheit“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal	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 Entspannt am Abend Ltg.: Tina Wenz GymHalle 45 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.