


## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 17. Juni bis 23. Juni 2018

	Sonntag 17.06.	Montag 18.06.	Dienstag 19.06.	Mittwoch 20.06.	Donnerstag 21.06.	Freitag 22.06.	Samstag 23.06.
		<b>Anmeldung bis 16.00 Uhr des Vortages an der Rezeption</b> für das traditionelle Sitzreibebad & Felke-Gymnastik 15 Min.	<b>6:55 Uhr Dienstag bis Freitag - Traditionelles Sitzreibebad &amp; Felke Gymnastik</b> <b>Treff: Schwedenhaus / Badeplatz</b>				
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.: 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				14.30 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)
Nachmitt		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme			17.00 Tag der offenen Tür in Menschels Vitalresort		
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.30 Arztvortrag „Work-Life Balance“ 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 Progressive Muskelrelaxation 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.