


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 19. bis 25. August 2018

	Sonntag 19.08.	Montag 20.08.	Dienstag 21.08.	Mittwoch 22.08.	Donnerstag 23.08.	Freitag 24.08.	Samstag 25.08.
		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				
Frühsport	7 – 19 Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet		7.30 Morgengymnastik Ltg.: Inga Barwig 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 Kundalini Yoga am Morgen – gedehnt & entspannt Ltg.: Sonja Wendl GymHalle 45 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Sarah Gins 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 Fastengesprächsrunde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube		10.00 Qi Gong im Park Ltg.: Gerhard Müller 45 Min.	
Nachmittag				14.45 Fahrt zum Disibodenberg mit Führung und Meditation Ltg.: Monika Menschel und Sonja Wendl Eintritt € 4 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)		14.00 Geführte Wanderung Nr. 8 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 „Fasten nach Buchinger“ 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.