


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 20. Mai bis 26. Mai 2018

| | Sonntag 20.05. | Montag 21.05. | Dienstag 22.05. | Mittwoch 23.05. | Donnerstag 24.05. | Freitag 25.05. | Samstag 26.05. | |
|------------|---|---|--|---|--|--|---|--|
| | | 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 | | | | | |
| Frühsporg | 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 Fastengesprächsrunde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube | | | 11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle, 30 Min. | |
| Nachmittag |  | 14.30 Frühjahrsverkostung im Weingut Fuchs-Jacobus Ltg.: B. Menschel Anmeldung an Rezeption, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 5 Pers) | | 14.30 Geführte Wanderung Nr. 7 Ltg.: Sarah Gins Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers) | | | 14.30 Führung Klosterruine Disibodenberg Ltg.: Monika Menschel Eintritt € 4 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 6 Pers.) | |
| Nachmittag | | 16.00 Begrüßung und Führung in der Therme | | | | | | |
| Nachmittag | 17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption | | | | 17.00 Arztvortrag „Darmflora“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal | 16.30 Stark durch Achtsamkeit Ltg.: Tina Wenz Tennensaal 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 12.00 Uhr (mind. 4 Pers) | | |
| Abend | 20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube | 20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle/Park 45 Min. | 20.00 Fantasiereise und Bodyscan 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.