


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 22.04.-28.04.2018

	Sonntag 22.04.	Montag 23.04.	Dienstag 24.04.	Mittwoch 25.04.	Donnerstag 26.04.	Freitag 27.04.	Samstag 28.04.
Frühspport	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 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.: Ann C. Christmann GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken-Fit Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11:15 Stark durch Achtsamkeit Ltg.: Tina Wenz Tennensaal 60 Min. Anmeldung auf Liste, Freitag b. 20 Uhr (mind. 4 Pers)
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 3 Ltg.: Herbert Weber 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		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme					
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.00 Arztvortrag „Die Felke-Kur“ 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 45 Min.	20.00 Mandalameditation/ Meditationsgeschichte 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 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.

Geführte Wanderungen: Bitte beachten Sie die Informationen an unseren Infotafeln.

Sie haben Freude an Gesellschaftsspielen? Gern können Sie an der Rezeption verschiedene Spiele ausleihen.