


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 23. bis 29. September 2018

	Sonntag 23.09.	Montag 24.09.	Dienstag 25.09.	Mittwoch 26.09.	Donnerstag 27.09.	Freitag 28.09.	Samstag 29.09.
Frühspport	7 – 19 Uhr 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.				11.40 Fuß- & Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle
Nachmittag				14.45 Fahrt zur Klosterruine Disibodenberg, Eintritt € 4 Weg zum Berg, 150m Anstieg Führung & Atemübungen Ltg.: M. Menschel S. Wendl Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 6 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 2 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		17.30 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube		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 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.

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

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