


## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 24. Juni bis 30. Juni 2018

	Sonntag 24.06.	Montag 25.06.	Dienstag 26.06.	Mittwoch 27.06.	Donnerstag 28.06.	Freitag 29.06.	Samstag 30.06.	
		<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>					
Frühsport	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 Morgengymnastik Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	8.00 Aqua Fitness Ltg.: Sarah Gins 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 Bauch, Beine, Po Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.	
Nachmittag		14.00-18.30 Wanderung auf dem Hildegard-Pilgerweg mit Wanderführer 10-13 km Gebühr € 15 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr	14.00-18.30 Wanderung auf dem Hildegard-Pilgerweg mit Wanderführer 10-13 km Gebühr € 15 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr	14.45 Fahrt zum Disibodenberg mit Führung und Meditation Ltg.: Monika Menschel Sonja Wendl Eintritt € 4 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr	14.00-18.30 Wanderung auf dem Hildegard-Pilgerweg mit Wanderführer 10-13 km Gebühr € 15 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr		14.00 Geführte Wanderung Nr. 5 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 „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 Phantasie- 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.