


„Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 24. September bis 30. September 2017

	Sonntag 24.09.	Montag 25.09.	Dienstag 26.09.	Mittwoch 27.09.	Donnerstag 28.09.	Freitag 29.09.	Samstag 30.09.
Frühsport	7 - 19 Schwimmbad 10 - 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet		7.30 Morgengymnastik Ltg.: Inga Barwig GymHalle 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Eva Wendling 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.: Eva Wendling GymHalle 30 Min.	11.15 Rücken-Fit Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 Min.	11.15 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Bauch Beine Po Ltg.: Sarah Gins GymHalle, 30 Min.
Nachmittag				14.45 Fahrt zum Disibodenberg Meditative Übungen und Führung in der Klosterruine (mind. 6 Pers.) Eintritt € 4 Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr			14.00 Weinherbst Fuchs-Jacobus in Schweppenhausen Ltg.: Birgit Menschel Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)
Nachmittag		16.00 Begrüßung und Führung in der Therme	16.00 - 17.00 Seidentücher- Ausstellung mit Frau Reichmann Weinstube				16.00 - 17.00 Seidentücher- Ausstellung mit Frau Reichmann Weinstube
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.15 Arztvortrag „Bewegung & Gesundheit“ 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 Bodyscan (lange Version) 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 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.