


## „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 25.03.-31.03.2018

	Sonntag 25.03.	Montag 26.03.	Dienstag 27.03.	Mittwoch 28.03.	Donnerstag 29.03.	Freitag 30.03.	Samstag 31.03.
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 Morgengymnastik Ltg.: Michael Nikodemus GymHalle 30 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 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Fuß- und Beingymnastik Ltg.: Peter Gockeln GymHalle 30 Min.
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 7 Ltg.: Sarah Gins 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				16.30 Stark durch Achtsamkeit Ltg.: Tina Wenz Tennensaal 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 12.00 Uhr (mind. 4 Pers)	
Nachmittag	17.30 Rundgang durch das Vitalresort Start an der Rezeption				17.15 Arztvortrag „Die Felke-Kur“ Ltg.: Dr. M. Menschel Tennensaal		
Abend	20.00 Begrüßung & Umtrunk mit Familie Menschel Weinstube	20.00 Qi Gong Ltg.: Gerhard Müller GymHalle 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	<u>Vorschau Sonntag</u> 6.00 Uhr Osternacht in der evangelischen Kirche Meddersheim

**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.