


# „Fit & Relax“ Wochenplan für die Zeit vom 30. September bis 06. Oktober 2018

	Sonntag 30.09.	Montag 01.10.	Dienstag 02.10.	Mittwoch 03.10.	Donnerstag 04.10.	Freitag 05.10.	Samstag 06.10.
Frühsport	7 – 19 Uhr Schwimmbad 10 – 19 Uhr Thermenlandschaft geöffnet		7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins GymHalle 30 Min.	7.30 Aqua Fitness Ltg.: Peter Gockeln Schwimmbad 30 Min.	7.30 Walking Ltg.: Birgit Menschel Treff Rezeption 30 Min.	7.30 Morgengymnastik Ltg.: Sarah Gins 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 Fastengesprächs- runde Ltg.: Birgit Menschel Weinstube			11.40 Bauch, Beine, Po Ltg.: Sarah Gins GymHalle
Nachmittag				14.30 Geführte Wanderung Nr. 1 Ltg.: Herbert Weber Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 3 Pers)			14.00 Geführte Wanderung Nr. 9 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				17.15 Meine Füße- Fußreflexe & Co. Ltg.: Maxi Heerkens GymHalle, 60 Min. Anmeldung auf Liste, bitte bis 10.00 Uhr (mind. 4 Pers)	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 Kundalini Yoga - gedehnt & entspannt Ltg.: Sonja Wendl 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.