

**Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“  
für Bewegung & Entspannung  
Montag, 06. September bis Sonntag, 12. September 2010**

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45 Badewelt	AQUA-FIT im Süßwasser-Pool mit Valentyna, Alena oder Selina						
09:00-09:45 Gymnastikraum	<b>Bauch Beine Po Gymnastik</b>			<b>Progressive Muskelentspannung</b>	<b>Acidose-Selbstmassage Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Pilates</b>
10:00-10:15 Fitnessraum	10:00 Uhr <b>GERÄTEEINWEISUNG</b> im Fitnessraum in der Badewelt mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym (Pulsmesserleih an der Rezeption).						
10:30 Uhr Rezeption	<b>Täglich *NORDIC WALKING</b> Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption. Kommen Sie "schnuppern" & lernen Sie diese neue ganzheitliche und effektive Sportart kennen!						
Restaurant Bollenhut				<b>16:00 Uhr * Kochkurs mit Hardy Stapf</b> <i>Bitte bis 12:00 Uhr anmelden, danke</i>		<b>14:00 Uhr * Kunstvolles Serviettenfalten</b> <i>Bitte anmelden, danke</i>	
Treffpunkt Rezeption			<b>15:20 Uhr-16:45 Uhr * Masai Walking MBT</b> mit unserem zertifizierten Masai Walking Trainerinnen <i>Die neue Trendsportart besteht aus einer Mischung aus Walking mit MBT Schuhen und Übungen, welche Kraft, Koordination und Ausdauer trainieren</i>			<b>15:20 Uhr-16:45 Uhr * Masai Walking MBT</b> mit unserem zertifizierten Masai Walking Trainerinnen <i>Die neue Trendsportart besteht aus einer Mischung aus Walking mit MBT Schuhen und Übungen, welche Kraft, Koordination und Ausdauer trainieren</i>	
16:00-16:45 Gymnastikraum	<b>*Entspannung mit Klangschalen</b> <i>Bitte anmelden, danke</i>			<b>*Entspannung mit Klangschalen</b> <i>Bitte anmelden, danke</i>	<b>Atemgymnastik</b>		<b>Fantasiereise</b>
17:00 Saunalandschaft	<b>17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna Mittwoch und Samstag Sauna-Spezial-Aufguss</b>						
17:30 Uhr	Täglich <b>KENNELERN-RUNDGANG</b> durch das Hotel Treffpunkt Rezeption/Halle						
HEUTE					<b>Zithermusik</b> <i>mit Dieter in der Hotelhalle</i>		<b>18:15 Uhr Welcome-Apéro</b> <i>Wir laden Sie, bei schönem Wetter an unseren Seestrand, vis-à-vis vom Hotel ein.</i>
Sauna & Fitness Spa Hotel Alpenblick Höchenschwand	<b>Gerne können Sie sowohl das SPA im Bio- und Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand wie auch das „Sauna &amp; Fitness Spa“ im Natursportzentrum Höchenschwand kostenfrei besuchen und kennenlernen. Beide Anlagen haben eine Sonnen-Liegeterrasse und einen Fitnessraum. Bei Interesse melden Sie sich bitte über die Rezeption an, danke.</b>						

- Pulsuhren und Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.
- **\* Sternchen: bitte an der Rezeption anmelden, danke.** (Wanderungen, Kochkurse, Vortrag, usw. jeweils ab 4 Teilnehmern).
- Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an der Geräteeinweisung im Fitnessraum ist für die Benutzung der Geräte obligatorisch.
- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen. Stand 04. September 2010. Änderungen vorbehalten.