

**Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“ Montag, 03. Dezember 2018 bis Sonntag, 09. Dezember 2018**

| Zeit & Ort  | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|--|---|--|--|---|--|
| <b>08:20-08:50 Uhr</b><br>Badewelt                  | <b>Aqua-Fit</b> im Süßwasser-Pool mit Marion und Roland   |  |   |  |  |   |  |
| <b>09:00-09:45</b><br>Gymnastikraum                 | <b>Gymnastik mit dem Pezziball</b>  | <b>*Bodystyling mit dem Smovey-Ring</b><br><i>Mobilisiert &amp; stärkt Faszien und Bindegewebe</i>   | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>  | <b>Gymnastik mit dem Theraband</b>   | <b>Pilates</b>   | <b>*Yoga</b>  | <b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>  |
| <b>10:00-10:15</b><br>Fitnessraum                   | <b>GERÄTEINWEISUNG</b> im Fitnessraum im Erdgeschoss mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym   |  |   |  |  |   |  |
| <b>10:30-12:00 Uhr</b><br>Rezeption                 | <b>* NORDIC WALKING</b><br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten. Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i>   | <b>*SMOVEY-WALK</b><br><i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>  | <b>* NORDIC WALKING</b><br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten. Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i> | <b>*SMOVEY-WALK</b><br><i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>  | <b>* NORDIC WALKING</b><br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten. Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i>  | <b>*SMOVEY-WALK</b><br><i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i> | <b>* NORDIC WALKING</b><br><i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i> |
| <b>Treffpunkt:</b><br><b>13:30 Uhr</b><br>Rezeption |   | <b>*13:48 Uhr Ausflug zum Freiburger Weihnachtsmarkt</b><br><b>13:30 Uhr Treffpunkt an der Rezeption</b><br><b>Ihre KONUS-Karte erhalten Sie an der Rezeption!</b><br><b>Rückkehr nach Aha ca. 18:00 Uhr</b> |   |  |  |   |  |
| <b>Restaurant Bollenhut</b>                         | <b>16:00 Uhr: Probieren Sie leckere grüne Smoothies, die unsere Küchencrew für Sie im Restaurant Bollenhut frisch zubereitet!</b>   |  |   |  |  |   |  |
|   | <b>* 16:00 Uhr Kochkurs</b><br><i>Bitte bis 12:00 Uhr anmelden</i>  |  |   |  |  |   |  |
| <b>16:00-16:45 Uhr</b><br>Gymnastikraum             | <b>*Entspannung mit den Klangschalen</b>  | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | <b>Acidosana®-Selbstmassage</b><br><i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>   | <b>Progressive Muskelentspannung</b>   | <b>Fantasiereise</b>   | <b>Acidosana®-Selbstmassage</b><br><i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>                                     | <b>Achtsamkeitstraining</b>  |
| <b>Saunalandschaft</b>                              | <b>15:30 Uhr &amp; 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna</b><br><i>17:00 Uhr Mittwoch &amp; Samstag Sauna-Spezial-Aufguss</i>  |  |   |  |  |   |  |
| <b>17:30 Uhr</b>                                    | Täglich <b>KENNELNERN-RUNDGANG</b> durch das Hotel Treffpunkt Rezeption/Halle   |  |   |  |  |   |  |
|   | <b>* 17:30 Uhr Fackelwanderung</b><br>um den Auerhahn<br>Treffpunkt an der Rezeption<br><br><b>Lauschen Sie dem Piano!</b><br><br><b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b><br><br><i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i> | <b>Lauschen Sie dem Piano!</b><br><br><b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b><br><br><i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>                                    | <b>* 17:00 Uhr in der Hotelbar Rotweinprobe</b><br>vom Weingut Engelhof   | <b>Donnerstag bis Sonntag</b><br><b>Lauschen Sie dem Piano!</b><br><br><b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b><br><br><i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i> | <b>* 17:00 Uhr Gin Tasting für Einsteiger</b><br><i>Einführung in die Geschmackswelt des Gin 15,00 € p. Person in der Hotelbar</i><br><br><b>* 17:30 Uhr Serviettenfalten oder Festliches Eindecken</b><br><i>im „Bollenhut“</i> | <b>18:15 Uhr Welcome-Apéro</b><br><br><i>Wir laden Sie in die Hotelbar ein</i>  |  |

- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und **im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen.**
- **\* Sternchen: bitte an der Rezeption anmelden, danke. (Kochkurse und Serviettenfalten jeweils ab 4 Teilnehmern).**
- Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an der Geräteeinweisung im Fitnessraum ist für die Benutzung der Geräte obligatorisch, sofern Sie nicht Mitglied in einem Fitnessclub sind. Pulsuhren und Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.
- **Aktiv-Programm für Schwangere: Wir haben alle Programme, welche für Schwangere besonders geeignet sind, mit einem Schnuller markiert.** Bitte informieren Sie den Wellnesstrainer über Ihre Schwangerschafts-Woche. Stand 30.11.18 Änderungen vorbehalten.