



**Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“ Montag,
07. Januar 2019 bis Sonntag, 13. Januar 2019**

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:20-08:50 Uhr Badewelt	Aqua-Fit im Süßwasser-Pool mit Marion und Roland						
09:00-09:45 Gymnastikraum	Dynamisches Körpertraining	Wirbelsäulen- gymnastik	Gymnastik mit dem Pezziball	Bauch-Beine-Po Gymnastik	*Yoga	Pilates	Rückenfit
10:00-10:15 Fitnessraum	GERÄTEEINWEISUNG im Fitnessraum im Erdgeschoss mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						GERÄTEEINWEISUNG
10:30-12:00 Uhr Rezeption	* NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i>		*SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>	* NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte.</i>			*SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i>
Restaurant Bollenhut	16:00 Uhr: Probieren Sie leckere grüne Smoothies, die unsere Küchencrew für Sie im Restaurant Bollenhut frisch zubereitet!						
	*16:00 Uhr Kochkurs <i>Bitte bis 12:00 Uhr anmelden</i>						
16:00-16:45 Uhr Gymnastikraum	Fantasiereise 		Progressive  Muskelentspannung	Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>			Acidosana®- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>
Saunalandschaft	15:30 Uhr & 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna		15:30 Uhr & 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna <i>17:00 Uhr Mittwoch Sauna-Spezial-Aufguss</i>				15:30 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna
17:30 Uhr	Täglich KENNELNERN-RUNDGANG durch das Hotel Treffpunkt Rezeption/Halle						
				Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>	Freitag bis Samstag Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>	* 17:00 Uhr Gin Tasting für Einsteiger <i>Einführung in die Geschmackswelt des Gin 15,00 € p. Person in der Hotelbar</i> <hr/> * 17:30 Uhr Serviettenfalten oder Festliches Eindecken im „Bollenhut	18:15 Uhr Welcome-Apéro <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 07.01.19 Änderungen vorbehalten.

