

**Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“
Montag, 11. Februar 2019 bis Sonntag, 17. Februar 2019**

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:20-08:50 Uhr Badewelt	Aqua-Fit im Süßwasser-Pool mit Marion, Roland und Jennifer						
09:00-09:45 Gymnastikraum	Bodystyling mit dem Smovey-Ring	Gymnastik mit dem Pezziball	Wirbelsäulengymnastik	Pilates	Yoga	Bauch-Beine-Po Gymnastik	*Faszientraining
10:00-10:15 Fitnessraum	GERÄTEEINWEISUNG im Fitnessraum im Erdgeschoss mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
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. 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. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</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	Achtsamkeitstraining ✂	*Entspannung mit den Klangschalen ✂	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Stretch & Relax ✂	Qi - Gong ✂	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	Pranayama mit Meditation ✂ <i>Atemtechnik aus dem Yoga</i>
Saunalandschaft	15:30 Uhr & 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna <i>17:00 Uhr Mittwoch & Samstag Sauna-Spezial-Aufguss</i>						
17:30 Uhr	Täglich KENNENLERN-RUNDGANG durch das Hotel Treffpunkt Rezeption/Halle						
	* 17:00 Uhr Vortrag „Säure-Basenhaushalt“ <i>von Ferdinand Thoma</i> <hr/> 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>	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>		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 <i>im „Bollenhut</i>	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 07.02.19 Änderungen vorbehalten.