







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

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:20-08:50 Uhr Badewelt</b>	<b>Aqua-Fit</b> im Süßwasser-Pool mit Marion, Roland und Nadine						
<b>09:00-09:45 Gymnastikraum</b>	<b>Pilates</b>	<b>Bauch-Beine-Po Gymnastik</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	<b>Gymnastik mit dem Pezziball</b>	<b>Dynamisches Körpertraining</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>*Yoga</b>
<b>10:00-10:15 Fitnessraum</b>	<b>GERÄTEEINWEISUNG</b> im Fitnessraum im Erdgeschoss mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
<b>10:30-12:00 Uhr Rezeption</b>	<b>* NORDIC WALKING</b> <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> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	<b>* NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i>		<b>* NORDIC WALKING</b> <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> <i>Fördert den Stoffwechsel &amp; die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- &amp; Kreislaufsystem</i>	<b>* NORDIC WALKING</b> <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren &amp; Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i>
<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> <i>Bitte bis 12:00 Uhr anmelden</i>						
<b>16:00-16:45 Uhr Gymnastikraum</b>	 <b>Progressive Muskelentspannung</b>	<b>Acidosana®- Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	 <b>*Entspannung mit den Klangschalen</b>	 <b>Fantasiereise</b>	 <b>Stretch &amp; Relax</b>	 <b>Achtsamkeits- training</b>	<b>Acidosana®- Selbstmassage</b> <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>
<b>Saunalandschaft</b>	<b>15:30 Uhr &amp; 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna</b> <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>Lauschen Sie dem Piano!</b>  <b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b> <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>	<b>Lauschen Sie dem Piano!</b>  <b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b> <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>		<b>Lauschen Sie dem Piano!</b>  <b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b> <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>	<b>Freitag bis Samstag</b>  <b>Lauschen Sie dem Piano!</b>  <b>Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar</b> <i>ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr</i>	<b>* 17:00 Uhr</b> <b>Whisky Tasting für Einsteiger</b> <i>Einführung in die Geschmackswelt des Whisky</i> <i>15,00 € p.Person in der Hotelbar</i> <hr/> <b>* 17:30 Uhr</b> <b>Serviettenfalten oder Festliches Eindecken</b> <i>im „Bollenhut</i>	<b>18:15 Uhr Welcome-Apéro</b>  <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 13.03.19 Änderungen vorbehalten.