


**Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“
Montag, 16. September 2019 bis Sonntag, 22. September 2019**

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:20-09:05 Uhr Treffpunkt Rezeption	XXXX	XXXX	XXXX	Morgengymnastik am See mit Marion und Roland			
09:15-09:30 Fitnessraum	XXXX	XXXX	XXXX	GERÄTEEINWEISUNG im Fitnessraum im Erdgeschoss mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym			
11:00 Uhr Treffpunkt Rezeption	XXXX	XXXX	XXXX	*NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	*Qi - WALKING <i>Steigert den Energie-Level Vertiefte Atmung, achtsame Schritte, Selbstmassagen & Aktivierung der Meridian-Punkte</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	*NORDIC WALKING <i>das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h	*SMOVEY-WALK <i>Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem</i> Gesamtdauer ca. 1,5 h
16:00-16:45 Uhr Fitnessraum oder See	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	 Stretch & Relax	Acidosana®-Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>	XXXX
Saunalandschaft	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna <i>Samstag Sauna-Spezial-Aufguss</i>		XXXX
						* 17:00 Uhr Gin Tasting für Einsteiger <i>Einführung in die Geschmackswelt des Gin</i> <i>15,00 € p. Person in der Hotelbar</i>	
						* 17:30 Uhr Serviettenfalten oder Festliches Eindecken <i>im „Bollenhut“</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 13.09.19 Änderungen vorbehalten.

cfb