

Wellness-Aktiv-Programm „Aha-Inklusiv“
Montag, 22. April 2019 bis Sonntag, 28. April 2019

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:20-08:50 Uhr Badewelt	Aqua-Fit im Süßwasser-Pool mit Marion und Nadine						
09:00-09:45 Gymnastikraum	Wirbelsäulen- gymnastik	Gymnastik mit dem Pezziball	Gymnastik mit dem Theraband	Wirbelsäulen- gymnastik	Bauch-Beine-Po Gymnastik	*Yoga	Bodystyling mit dem Smovey-Ring
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 das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.	*SMOVEY-WALK Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem	* NORDIC WALKING das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.	*SMOVEY-WALK Fördert den Stoffwechsel & die Fettverbrennung und kräftigt das Herz- & Kreislaufsystem	* NORDIC WALKING das perfekte Ganzkörpertraining für Anfänger und Geübte. Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption.		
Restaurant Bollenhut	16:00 Uhr: Probieren Sie leckere grüne Smoothies, die unsere Küchencrew für Sie im Restaurant Bollenhut frisch zubereitet!						
	*16:00 Uhr Kochkurs Bitte bis 12:00 Uhr anmelden						
16:00-16:45 Uhr Gymnastikraum	Waldbaden 	Acidosana®- Selbstmassage Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause	Progressive  Muskelentspannung	*Entspannung  mit den Klangschalen	Acidosana®- Selbstmassage Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause	Stretch & Relax 	Atemgymnastik 
Saunalandschaft	15:30 Uhr & 17:00 Uhr: AUFGUSS in der Finnischen Sauna 17:00 Uhr Mittwoch und Samstag Sauna-Spezial-Aufguss						
17:30 Uhr	Täglich KENNENLERN-RUNDGANG durch das Hotel! Treffpunkt Rezeption/Halle						
	Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr	Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr		Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr	Freitag bis Samstag Lauschen Sie dem Piano! Micha Neuhaus spielt für Sie am Piano in der Hotelhalle und Bar ab 17:30 bis 19:30 Uhr und 20:30 bis 23:00 Uhr	* 17:00 Uhr Gin Tasting für Einsteiger Einführung in die Geschmackswelt des Gins 15,00 € p. Person in der Hotelbar * 17:30 Uhr Serviettenfalten oder Festliches Eindecken im „Bollenhut“	18:15 Uhr Welcome-Apéro Wir laden Sie in die Hotelbar ein

- 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 18.04.19 Änderungen vorbehalten.