

Wellness-Aktiv-Programm für Bewegung & Entspannung
Montag, 22. April 2019 bis Sonntag, 28. April 2019

Zeit & Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15-08:45	AQUA-FIT im SOLEBECKEN mit Roland, Kornelia, Nadine und Marlna						
09:00 Fitnessraum	Geräteeinweisung Im Fitnessraum mit 6 Cardio- und 6 Kraftgeräten von TechnoGym						
09:30-10:15 Gymnastikraum	Wirbelsäulen- gymnastik	Pilates	Bodystyling mit dem Smovey-Ring	*Yoga	Aerobic	Rückenfit	Bauch-Beine-Po Gymnastik
10:30-12:00 Rezeption	*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> Pulsuhren & Nordic Walking Stöcke erhalten Sie kostenfrei zum Ausleihen an der Rezeption				*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>
15:30-16:15 Gymnastikraum	 Stretch & Relax	Acidosana@- Selbstmassage <i>Lernen Sie die Entsäuerungsmassage für zu Hause</i>		 Atemgymnastik			
16:00 Uhr	Probieren Sie leckere grüne Smoothies , die wir für Sie in der Lounge im Neubau bereithalten!			Probieren Sie leckere grüne Smoothies , die wir für Sie in der Lounge im Neubau bereithalten!			
16:45 Saunaaufguss	Aufguss in der finnischen Sauna			Aufguss in der finnischen Sauna			
17:10 Uhr Rundgang	KENNENLERN-RUNDGANG <i>durch den SPA-Bereich, Treffpunkt SPA-Rezeption</i>			KENNENLERN- RUNDGANG			
Spezial:		*15:00 Uhr Schwarzwälder Kirschtortenkurs			18:30 Uhr Welcome-Apéro <i>Wir laden Sie in unsere Bar-Lounge im Neubau ein!</i>	Zum Abendessen begleitet Sie Frau Maria Zenzinger auf der Harfe	
	Gerne können Sie auch das SPA im Wellnesshotel Auerhahn in Schluhsee kostenfrei besuchen und kennenlernen. Diese Anlage hat eine Sonnen-Liegeterrasse und einen Fitnessraum. Bei Interesse melden Sie sich bitte über die Rezeption an, danke.						

- *** Sternchen: bitte an der Rezeption anmelden, danke. (Kochkurs 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.
- Alle Kursangebote sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet und **im Rahmen Ihres Hotelarrangements inbegriffen.**
- **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 18.04.2019 Änderungen vorbehalten