

Montag, 23.4.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Handtuchgymnastik für Schulter, Nacken und Rücken** mit Diana im Atrium ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Alexandra # – ##
- 9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #
- 9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club #**
- 9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Nadine im Atrium ##
- 10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Zumba⁺ -Fitness-Dance mit Diana im Atrium ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
- 11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Wirbelsäulengymnastik mit Nadine im Atrium ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
- 13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Alexandra ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
- 13.00 – 13.45 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
- 13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking:**
Technikauffrischung und kleine Tour mit Nadine ##
- 14.00 – 14.30 Uhr **Yoga zum Kennenlernen:**
Die 5 Übungen aus dem Tibet mit Diana im Atrium ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Stretching** mit Nadine im Atrium #

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)
Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr zu **Kaffee, Tee und frischem Blechkuchen**
bis 16.30 Uhr lädt der Nachmittag ins „**Kurpark-Restaurant**“ ein

oder schwelgen Sie in unserer **revita-Wellnesslandschaft** und genießen Sie „zwischen durch“ einen **kleinen Snack** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und süße kleine Verführungen)

um 18.00 Uhr begrüßen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“ mit **wohlschmeckenden Schmankerln**

oder „... **aus dem Schlaraffenland**“
warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“

ab 20.00 Uhr **Dancing, Drinks & Dreams** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
genießen Sie doch heute mal unseren köstlichen „**Bellini**“

Dienstag, 24.4.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Training für das Gleichgewicht** mit Nadine im Atrium ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Alexandra ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
9.15 – 9.45 Uhr Informationsstunde zum Sportprogramm im **Fitness-Club #**
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Diana im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
 Hanteltraining mit Nadine im Atrium ###
 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
 KAHA* – das neue Bewegungsprogramm von Bernhard Jakszt
 mit Diana im Atrium ##
 11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung um den Kirchberg** mit Nadine ## – ###
 Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 13.45 Uhr **Körperwahrnehmung mit der Sissel-Rolle** mit Diana im Atrium # – ##
13.30 – 14.30 Uhr **Badminton** mit Alexandra in der **Tennishalle I ##**
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
 Kostenbeteiligung: 13 € p. Pers.
 Anmeldung* bitte bis Di., 24.4., um 9.30 Uhr an der Rezeption
14.00 – 14.30 Uhr **Zumba* zum Ausprobieren** mit Diana im Atrium ##
15.00 – 15.30 Uhr **Bauch- und Rücken-Workout** mit Alexandra im Atrium ###
 20.30 Uhr **Nachwächter-Rundgang durch das historische Lauterberg**
 – ca. 22.00 Uhr bei launigen Geschichten und kleinem Umtrunk im Kurpark
 Anmeldung* bitte bis Di., 24.4., um 17.00 Uhr an der Rezeption

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

oder tauchen Sie ein in die **phantastische revita-Wellnesswelt**
und genießen Sie „**zwischen**durch“ einen **kleinen Snack**
(Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und süße kleine Verführungen)

um 18.00 Uhr erfreuen wir Sie im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **aromatischen Feinschmeckereien**

oder „**Schlemmen nach Herzenslust**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“

ab 20.00 Uhr **Cocktails in traumhaften Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Barcrew empfiehlt Ihnen heute unseren „**Flying Hirsch**“

Mittwoch, 25.4.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Alexandra im Atrium # – ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Diana # – ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club #**
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Beate im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
AROHA* mit Beate im Atrium ## – ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
10.30 Uhr **Mit dem Oldtimerbus geht es zum Hexentanzplatz nach Thale**
– ca. 16.30 Uhr mit Aufenthalt – Kostenbeteiligung für Bustransfer: 25 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Di., 24.4., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Koordinations- und Reaktionstraining mit dem Redondo Ball
mit Alexandra im Atrium ##
11.00 Uhr Beratung und **Anmeldung für die E-Bike-Tour am 27.4./28.4.**
beim Sportteam im Fitness-Club
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung am Scholben entlang mit Beate # – ##**
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Kräftigen und Dehnen** mit Alexandra im Atrium ##
13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking** mit Diana ##
15.00 – 15.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra ##

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)
Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl
von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr erwartet unsere Gäste leckerer **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischer Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder schmelzen Sie in unserer **revita-Wellnesslandschaft**

um 18.00 Uhr bittet der eisgekühlte Prosecco zum **spritzigen Rendezvous**

um 18.30 Uhr überraschen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **kulinarischen Spezialitäten**

oder „**Alles, was das Herz begehrt**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“

anschließend lässt sich der Abend noch gut mit **einem spritzigen Drink**
an der „**Prosecco-Bar**“ ausklingen

Donnerstag, 26.4.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Hände** mit Beate im Atrium # – ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Alexandra ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club** #
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Nadine im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bauch-Beine-Po-Gymnastik mit Alexandra im Atrium ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretching von Kopf bis Fuß mit Beate im Atrium # – ##
11.00 Uhr Beratung und **Anmeldung für die E-Bike-Tour am 27.4./28.4.**
beim Sportteam im Fitness-Club
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung auf den Hausberg** mit Alexandra ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.00 Uhr **Gymnastik für die Füße** mit Beate im Atrium # – ##
13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Nadine ##
15.00 – 15.30 Uhr **Walking mit Wassertreten** mit Nadine # – ##

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)
Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl
von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

oder tauchen Sie ein in die **phantastische revita-Wellnesswelt**
und genießen Sie „**zwischen**durch“ einen **kleinen Snack**
(Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und kleine süße Verführungen)

um 18.00 Uhr erwarten wir unsere Gäste zu **delikat**en **Finessen**
im „**Kurpark-Restaurant**“

oder **Abendliche „Gaumenfreuden zum Genießen“**
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
vom „**Hirschfänger-Buffer**“

danach mit einem **spritzigen Drink** einen behaglichen Abend
an der „**Prosecco-Bar**“ verbringen

Freitag, 27.4.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##
8.15 – 8.45 Uhr **Sanft ins Wochenende** mit Nadine im Atrium ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Beate # – ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Alexandra im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Flexi Fun: Gymnastik mit dem „schwingenden“ Stab
mit Beate im Atrium ## – ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
mit Nadine im Atrium # – Bitte warme Kleidung mitbringen.
11.00 Uhr Beratung und **Anmeldung für die E-Bike-Tour am 28.4.**
beim Sportteam im Fitness-Club
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Beate ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Tipps und Tricks fürs Tischtennis spielen** mit Alexandra im Atrium ##
12.45 Uhr **Wieder im Programm! Gemütliche E-Bike-Tour** (Elektrofahrrad)
– ca. 15.30 Uhr durch die schöne Harzer Landschaft ##
Kostenbeteiligung inkl. kleinem Pausensnack: 16 € p. P.
Anmeldung* bitte bis Do., 26.4., um 11.00 Uhr beim Sportteam
in den ausgewiesenen Zeiten im Fitness-Club (Treffpunkt Hotelhalle)
– max. 10 Personen
15.00 – 15.30 Uhr **Theraband-Gymnastik** mit Alexandra im Atrium ##

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** im „Kurpark-Restaurant“

oder in einen Bademantel gehüllt, tauchen Sie ein in die **revita-Badewelt**

von 17.45 Uhr **„Kreatives Front-Cooking“**
bis 19.45 Uhr warme und kalte Köstlichkeiten
und um 20.15 Uhr mit eigener Menüauswahl vom **„Hirschfänger-Buffer“**

oder

um 18.00 Uhr servieren wir unseren Gästen **herrliche Schlemmereien**
aus der revita-Kochwerkstatt im „Kurpark-Restaurant“

oder

ab 18.30 Uhr erfreuen wir unsere Gäste mit **appetitlichen Küchengrüßen**
im Restaurant „Brunello“

ab 20.00 Uhr **Lieblingsdrinks unserer Gäste** in der „CÜPLI-Bar“ und **ab 21.00 Uhr** launige
Partymusik vom DJ probieren Sie heute unseren Sommertraum „Piña Colada“

Samstag, 28.4.2018

von 7.00 Uhr großes **revita-Frühstücksbuffet**
bis 11.00 Uhr zum Schlemmen

Power- und Soft-Fitness mit Diana

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness ##**
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club #**
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Fit ins Wochenende im Atrium ###
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
10.30 Uhr **Mit dem Oldtimerbus geht es nach Wernigerode** mit Aufenthalt
– ca. 16.30 Uhr Kostenbeteiligung für Bustransfer: 25 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Fr., 27.4., um 17.00 Uhr an der Rezeption
12.00 Uhr **Wanderung rund um den Wiesenbeker Teich**
– ca. 14.30 Uhr mit kleinem Picknick im Wald und allem, was das Wanderherz begehrt ##
/ 15.00 Uhr **Anmeldung*** bitte bis Fr., 27.4., um 20.00 Uhr an der Rezeption
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 13 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Sa., 28.4., um 9.30 Uhr an der Rezeption
12.45 Uhr **Wieder im Programm! Gemütliche E-Bike-Tour** (Elektrofahrrad)
– ca. 15.30 Uhr durch die schöne Harzer Landschaft ##
Kostenbeteiligung inkl. kleinem Pausensnack: 16 € p. P.
Anmeldung* bitte bis Fr., 27.4., um 11.00 Uhr beim Sportteam
in den ausgewiesenen Zeiten im Fitness-Club (Treffpunkt Hotelhalle)
– max. 10 Personen

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl
von vier Personen erforderlich.**

von 14.30 Uhr lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

von 17.45 Uhr kredenzen wir Ihnen **feine Küchengrüße**
bis 19.45 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“
und um 20.15 Uhr

oder

um 18.00 Uhr „**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“
– stimmungsvoll untermalt von **Ulrich Zander**
mit **original Harzer Zithermusik**

oder

ab 18.30 Uhr „**Frühlingserwachen**“ – Das feine Menü im Restaurant „**Brunello**“

ab 20.00 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
und **ab 21.00 Uhr** mit **Top-Hits** vom **DJ** – unsere Barcrew empfiehlt Ihnen
heute den Cocktail „**Planters Punch**“

Sonntag, 29.4.2018

von 7.00 Uhr gemütliches **Frühstück**
bis 11.00 Uhr mit allem, was das Herz begehrt

Power- und Soft-Fitness mit Beate

- 8.00 – 8.30 Uhr **Aquafitness ##**
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club #**
10.00 – 10.45 Uhr **Wohlfühlgymnastik** im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
20.30 Uhr **Nachwächter-Rundgang durch das historische Lauterberg**
– ca. 22.00 Uhr bei launigen Geschichten und kleinem Umtrunk im Kurpark
Anmeldung* bitte bis So., 29.4., um 17.00 Uhr an der Rezeption

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

***Für unsere Wanderungen ist eine Mindestteilnehmerzahl
von vier Personen erforderlich.**

von 9.00 Uhr stöbern Sie durch unser „**Lädchen**“, in dem Sie schöne
bis 12.00 Uhr Geschenkideen und handgefertigte Dekorationen erwarten

von 14.30 Uhr lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder genießen Sie **Verwöhnstunden** in einer der schönsten
Wellnesslandschaften und „zwischen durch“ einen kleinen Snack
(Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und süße kleine Verführungen)

von 13.00 Uhr **Frühlings-Happening in Bad Lauterberg**
bis 18.00 Uhr An diesem verkaufsoffenen Sonntag laden viele Bad Lauterberger
Geschäfte zum gemütlichen Einkaufsbummel in die belebte
Fußgängerzone ein. Die Besucher dürfen sich auf Live-Musik
und ein Kinderprogramm freuen. Wir wünschen viel Spaß!

von 17.45 Uhr Köstliche „**Genießer-Pension**“
bis 19.45 Uhr warme und kalte Leckerbissen mit eigener Menüauswahl
und um 20.15 Uhr vom kalt/warmen Buffet im Restaurant „**Zum Hirschfänger**“

oder

um 18.00 Uhr erfreuen wir Sie mit **aromatischen Feinschmeckereien**
im „**Kurpark-Restaurant**“

oder

ab 18.30 Uhr ergötzen wir Sie mit **lukullischen Genüssen**
im Restaurant „**Brunello**“

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks** in der „**CÜPLI-Bar**“
Die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: „**Southern Sunrise**“

Erläuterungen zu den verschiedenen Schwierigkeitsgraden der angebotenen Kurse (Anzahl
der Raute-Zeichen) finden Sie auf dem Sportprogramm im revita-Hotel an der Rezeption.

– Änderungen vorbehalten –