

Montag, 18.2.2019

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Thomas # – ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Thomas #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
 Bodystyling mit Nadine im Atrium ###
 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten
 Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
 Gymnastik mit dem Redondo Ball mit Thomas im Atrium ##
 11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten
 Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung zum Wiesenbeker Teich** mit Nadine ##
 Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Faszination Mobil mit der Faszienrolle** mit Thomas im Atrium ## – ###
14.30 – 15.15 Uhr **Stretching** mit Thomas 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 17.30 Uhr bittet der **eisgekühlte Prosecco** zum spritzigen Rendezvous,
stimmungsvoll untermalt von **Dieter Schädlich**
mit **original Harzer Zithermusik**

um 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“
delikate Tafelfreuden

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

ab 20.00 Uhr **Lieblingsdrinks unserer Gäste** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: **Erdbeer-Caipirinha**

Dienstag, 19.2.2019

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Thomas ##
8.15 – 8.45 Uhr **Yoga zum Kennenlernen:
Die 5 Übungen aus dem Tibet** mit Diana im Atrium ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Nadine ##
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:
Rückenfitness** mit Thomas 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 #**
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Thomas ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking: Technikauffrischung und kleine Tour** mit Nadine ##
15.00 – 15.30 Uhr **Training an der Kinesis** mit Diana im **Fitness-Club # – ##**
15.00 – 15.30 Uhr **Stretch und Relax** mit Nadine im Atrium # – ##
20.30 Uhr **Nachtwächter-Rundgang durch das historische Lauterberg**
– ca. 22.00 Uhr bei launigen Geschichten und kleinem Umtrunk im Kurpark
Anmeldung* bitte bis Di., 19.2., um 17.00 Uhr an der Rezeption

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 schwelgen Sie in unserer **revita-Wellnesslandschaft**
mit kleinem **Zwischensnack** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke,
Obst und süße kleine Verführungen)

um 17.45 Uhr begrüßen wir unsere Gäste im „Kurpark-Restaurant“
mit **wohlschmeckenden Schmankerln**

oder

von 17.45 Uhr „**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
bis 19.20 Uhr mit eigener Menüauswahl im Restaurant „**Zum Hirschfänger**“
(Aufpreis 10 € p. Pers.)

ab 21.00 Uhr **Cocktails in traumhaften Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“ – unsere Barcrew
empfiehlt Ihnen heute den Klassiker „**Winter Wodka Espresso**“

Mittwoch, 20.2.2019

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
8.15 – 8.45 Uhr **Morgengymnastik** mit Thomas im Atrium # – ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Diana ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Thomas 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:**
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
mit Nadine im Atrium # – Bitte warme Kleidung mitbringen.
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung um den Kirchberg** mit Diana ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Nadine im Atrium # – ##
13.00 – 14.00 Uhr **Badminton** mit Thomas in der **Tennishalle I** ##
14.30 – 15.00 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine # – ##
14.30 – 15.15 Uhr **Theraband-Gymnastik** mit Thomas 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 erwartet unsere Gäste leckerer **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischer Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder genießen Sie **mediterranes Wellnessvergnügen**
in der revita-Badewelt und „**zwischen**durch“ einen **kleinen Snack**

um 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“
delikate Feinschmeckereien

oder

von 17.45 Uhr „**Schlemmen nach Herzenslust**“
bis 19.20 Uhr warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
vom „**Hirschfänger-Buffer**“ (Aufpreis 10 € p. Pers.)

ab 20.00 Uhr **Cocktailklassiker und stimmungsvolle Musik**
in der „**CÜPLI-Bar**“ – unsere Bar-Crew empfiehlt heute
einen köstlichen: „**Mango-Frest-Margarita**“

Donnerstag, 21.2.2019

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
8.15 – 8.45 Uhr **Training fürs Gleichgewicht** mit Nadine im Atrium ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Thomas ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Thomas #
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:**
 AROHA* mit Beate im Atrium ## – ###
 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
 Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren mit Nadine im Atrium ##
 11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung auf den Hausberg** mit Beate ## – ###
 Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Gymnastik und Massage mit dem Igelball** mit Thomas im Atrium ##
13.00 – 14.00 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Nadine ##
14.30 – 15.00 Uhr **Wassergymnastik** 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 17.45 Uhr erfreuen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **appetitlichen Leckerbissen**

oder

von 17.45 Uhr **Köstliche „Genießer-Pension“**
bis 19.20 Uhr warme und kalte Leckerbissen mit eigener Menüauswahl
vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffer**“ (Aufpreis 10 € p. Pers.)

ab 20.00 Uhr **Liebblingsdrinks unserer Gäste** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: „**Erdbeer-Daiquiri**“

Freitag, 22.2.2019

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Thomas im Atrium #
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Beate ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Diana im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bauch-Beine-Po-Gymnastik mit Thomas im Atrium ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Isometrische Gymnastik mit Beate im Atrium #
(gegen Osteoporose und Gelenkbeschwerden)
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung am Scholben entlang** mit Thomas # – ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Körperwahrnehmung mit der Sissel-Rolle** mit Diana im Atrium # – ##
13.00 – 14.00 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Beate ##
14.30 – 15.00 Uhr **Walking** mit Diana ##
14.30 – 15.15 Uhr **Beckenboden – Theorie, Grundübungen
und Erfahrungsaustausch** mit Beate 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 lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder schöpfen Sie neue Kräfte in der großzügigen **revita-Badelandschaft**
und „zwischen durch“ einen **kleinen Snack** (Kaffee, Tee,
Erfrischungsgetränke, Obst und süße kleine Verführungen)

von 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen
bis 19.45 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“
und um 20.15 Uhr **delikate Tafelfreuden**

oder

„**Alles, was das Herz begehrt**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“ (Aufpreis 10 € p. Pers.)

oder

ab 18.30 Uhr kreiert die weiße Brigade ein **feines Dinner**
im Restaurant „Brunello“ (Aufpreis 15 € p. Pers.)

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks und Gute-Laune-Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr launige Partymusik** vom DJ –
unsere Bar-Crew empfiehlt heute unseren köstlichen: „**Limoncello-Spritz**“

Samstag, 23.2.2019

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

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club #**
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Flexi Fun: Gymnastik mit dem „schwingenden“ Stab
mit Beate im Atrium ## – ###
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretching von Kopf bis Fuß im Atrium # – ##
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Beate ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

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

von 14.30 Uhr versüßen wir Ihnen den Nachmittag mit leckerem **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

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

von 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen
bis 19.45 Uhr **herrliche Schlemmereien aus der revita-Kochwerkstatt**
und um 20.15 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“

oder
„**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“
(Aufpreis 10 € p. Pers.)

oder

ab 18.30 Uhr erfreut Sie unsere Küchencrew mit **appetitlichen Küchengrüßen**
im Restaurant „**Brunello**“ (Aufpreis 15 € p. Pers.)

ab 20.00 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr launige Partymusik** vom DJ
Wie wäre es heute Abend mit einem leckeren „**Red Butler**“?

Sonntag, 24.2.2019

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

von 9.00 Uhr stöbern Sie durch unser „**Lädchen**“, in dem Sie schöne Geschenkideen
bis 12.00 Uhr 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)

Unser Ausflugstipp: Stolberg

Stolberg ist eine historische Fachwerkstadt mit einem nahezu vollständig und einzigartig erhaltenen, mittelalterlichen geschlossenen Ensemble von Bauwerken.

Die Stadt liegt eingebettet in vier waldreichen Tälern. Stolberg wurde vor 1000 Jahren als Bergmannssiedlung gegründet und bekam im 13. Jahrhundert das Stadtrecht. Das Stolberger Schloss wurde 1200 erbaut und 1542 erweitert. Über Jahrhunderte war Stolberg Residenzstadt der Grafen von Stolberg-Wernigerode. Geburtsort Julianas, Gräfin zu Stolberg (1506 – 1580), Ahnfrau des Hauses Oranien-Nassau. Stolberg ist auch der Geburtsort Thomas Müntzers, Anführer der Bauern.

Das Rathaus ist ein Bau von 1482 und weist ein Kuriosum auf: Es verfügt über keine Innentreppe. Die oberen Geschosse sind von der außen vorbeiführenden Treppe, die auch zur Kirche St. Martini führt, zu erreichen.

Um zum Luftkurort zu gelangen, fahren Sie bitte über Osterhagen – Mackenrode – Nordhausen – Berga nach Stolberg. Die Fahrdauer beträgt ca. 1 Stunde.

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

oder Abendliche „**Gaumenfreuden zum Genießen**“
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
vom „**Hirschfänger-Buffer**“ (Aufpreis 10 € p. Pers.)

anschließend: Wie wäre es heute Abend mit einem „**spritzigen Drink**“
an der „**Prosecco-Bar**“?

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** –