

Montag, 12.11.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Thomas ##
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Füße** mit Beate im Atrium #
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Nadine # – ##
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 Nadine 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:**
 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 zur Imkerei Quellmalz** mit Thomas ##
 Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisation** mit Beate im Atrium # – ##
13.00 – 14.00 Uhr **Nordic Walking: Technikauffrischung und kleine Tour** mit Nadine ##
14.30 – 15.00 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate ##
14.30 – 15.15 Uhr **Stretch & Relax** 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 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**“

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

Dienstag, 13.11.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
8.15 – 8.45 Uhr **Morgengymnastik** mit Nadine im Atrium # – ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Thomas # – ##
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 Thomas 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:**
 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 über den Butterberg** (ohne Einkehr) 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 **Bauch- und Rückentraining** mit Nadine im **Fitness-Club ##**
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
 Kostenbeteiligung: 15 € p. Pers.
 Anmeldung* bitte bis Di., 13.11., um 9.30 Uhr an der Rezeption
14.30 – 15.00 Uhr **Theraband-Gymnastik** mit Nadine im Atrium ##
14.30 – 15.15 Uhr **Walking** mit Thomas ##
 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., 13.11., 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“

um 18.00 Uhr bittet der eisgekühlte Prosecco zum **spritzigen Rendezvous**,
stimmungsvoll untermalt von **Dieter Schädlich**
mit **original Harzer Zithermusik**

um 18.30 Uhr begrüßen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **wohlschmeckenden Schmankerln**

oder „**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“
musikalisch begleitet von **Harzer Zithermusik**

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

Mittwoch, 14.11.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
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 Thomas ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Thomas #
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:**
Bodystyling mit Nadine 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., 13.11., um 17.00 Uhr an der Rezeption
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 am Scholben entlang** mit Nadine # – ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Alles für den Rücken** mit Diana im Atrium ##
13.00 – 14.00 Uhr **Badminton** mit Thomas in der Tennishalle I ##
14.30 – 15.00 Uhr **Wassergymnastik** mit Thomas #
14.30 – 15.15 Uhr **Zumba* zum Ausprobieren** mit Diana im Atrium ##

Schwierigkeitsgrad # bis #### (leicht bis intensiv)

***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 (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke,
Obst und süße kleine Verführungen)

um 18.00 Uhr kredenzen wir Ihnen **feine Küchengrüße**
im Restaurant „**Brunello**“

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

Donnerstag, 15.11.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Thomas ##
8.15 – 8.45 Uhr **Training fürs Gleichgewicht** mit Nadine im Atrium ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Diana ##
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:**
Faszination Mobil mit der Faszienrolle
mit Thomas 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** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Thomas ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
13.00 – 14.00 Uhr **Nordic Walking Tour** (ohne Einweisung) mit Nadine ##
14.30 – 15.15 Uhr Beratung im **Fitness-Club** 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 **Köstliche „Genießer-Pension“**
warme und kalte Leckerbissen mit eigener Menüauswahl
vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffer**“

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

Freitag, 16.11.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Hände** mit Beate im Atrium #
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Thomas ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Thomas #
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:**
Zumba[®] – Fitness-Dance mit Diana 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 um den Kirchberg** mit Diana ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Beckenboden – Theorie und Übungen** mit Beate im Atrium #
13.00 – 14.00 Uhr **Fußballtennis** mit Thomas in der **Tennishalle I** ##
14.30 – 15.00 Uhr **Kleiner Spaziergang ins Wochenende** mit Beate #
14.30 – 15.15 Uhr **Dehnung für den ganzen Körper** mit Thomas 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 tauchen Sie ein in die **phantastische revita-Wellnesswelt**
und genießen Sie „**zwischen**durch“ einen **kleinen Snack**

von 17.45 Uhr **„Alles, was das Herz begehrt“**
bis 19.45 Uhr warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
und um 20.15 Uhr vom **„Hirschfänger-Buffer“**

oder

um 18.00 Uhr servieren wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“
delikate Tafelfreuden

oder

ab 18.30 Uhr kreiert die weiße Brigade ein **feines Dinner**
im Restaurant **„Brunello“**

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 den fruchtigen: **„Icebreaker“**

Samstag, 17.11.2018

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
im Atrium ## – ###
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., 16.11., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretching von Kopf bis Fuß im Atrium # – ##
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung auf den Hausberg** mit Beate ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 15 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Sa., 17.11., um 9.30 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 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 überraschen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
bis 19.45 Uhr mit kulinarischen Spezialitäten
und um 20.15 Uhr

oder

Schlemmen nach Herzenslust
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“ – stimmungsvoll untermalt von **Ulrich Zander** mit **original Harzer Zithermusik**

oder

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

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 „**Melon Ball**“?

Sonntag, 18.11.2018

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**“,
bis 12.00 Uhr in dem Sie schöne 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)

Ausflugstipp: Welfenschloss Herzberg

Das Welfenschloss hoch über der Stadt Herzberg
mit modernem Museum

Die heutige Vierflügelanlage hat ihren Ursprung etwa im
11. Jahrhundert als mittelalterliche Burg. Nach einem Brand
im Jahr 1510 wurde sie als Schloss neu aufgebaut und ist eine
der wenigen Schlossanlagen Niedersachsens, die in Fachwerkbauweise
errichtet wurden. Wegen der über 700 Jahre langen Zugehörigkeit
zum Adelsgeschlecht der Welfen wird die Anlage auch
als Welfenschloss Herzberg bezeichnet.

Öffnungszeiten Museum: Mi. – So. 11 bis 16 Uhr

Die Fahrtzeit nach Herzberg beträgt ca. 10 Minuten.

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**“

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 –