

# Montag, 19.2.2018

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Training an den Geräten** mit Nadine im Fitness-Club ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Alexandra # – ##
- 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 Nadine 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:**  
**Koordinations- und Reaktionstraining mit dem Redondo Ball**  
mit Alexandra im Atrium ##
- 11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
im **Fitness-Club** #
- 13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung auf den Hausberg** mit Alexandra ## – ###  
**Anmeldung\*** bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
- 13.00 – 14.00 Uhr **Yoga zum Kennenlernen** mit Diana im Atrium ##
- 13.30 – 14.30 Uhr **Zirkeltraining** mit Nadine im Fitness-Club ##
- 14.15 – 14.45 Uhr **Zumba♦ zum Ausprobieren** mit Diana im Atrium ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine ##

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

**\*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, 20.2.2018

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##  
8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Alexandra im Atrium # – ##  
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Diana # – ##  
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #  
9.15 – 9.45 Uhr Informationsstunde zum Sportprogramm im **Fitness-Club #**  
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Alexandra 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:**  
    **Sanftes für den Rücken** mit Nadine im Atrium ##  
    11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
    im **Fitness-Club #**  
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung am Scholben entlang** mit Beate # – ##  
    **Anmeldung\*** bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption  
13.00 – 14.00 Uhr **Körperwahrnehmung mit der Sissel-Rolle**  
    mit Diana im Atrium # – ##  
14.15 – 14.45 Uhr **Training für die Körpermitte** mit Diana 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., 20.2., 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, 21.2.2018

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##  
8.15 – 8.45 Uhr **Handtuchgymnastik für Schulter, Nacken und Rücken**  
mit Diana im Atrium ##  
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #  
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #  
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**  
**Training mit kleinen Hanteln** mit Alexandra 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 hinauf zum Bismarckturm** mit Nadine ###  
**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 ##  
15.00 – 15.30 Uhr **Walking** mit Alexandra ##

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

um 17.45 Uhr bittet der eisgekühlte Prosecco zum **spritzigen Rendezvous**,  
musikalisch begleitet von **Dieter Schädlich** an der **Zither**

um 18.15 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**“  
– stimmungsvoll untermalt von **Dieter Schädlich**  
mit **original Harzer Zithermusik**

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

# Donnerstag, 22.2.2018

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##  
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Alexandra # – ##  
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra #  
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung 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:**  
**Mobilisieren und Dehnen** mit Alexandra im Atrium # – ##  
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
im **Fitness-Club** #  
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zum Wiesenbeker Teich** mit Beate ##  
**Anmeldung\*** bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption  
13.30 – 14.00 Uhr **Gymnastik mit dem Theraband** mit Nadine im Atrium ##  
13.30 – 14.30 Uhr **Zirkeltraining** mit Alexandra im Fitness-Club ##  
15.00 – 15.30 Uhr **Spaziergang** mit Alexandra #-##

**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 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**t“

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

# Freitag, 23.2.2018

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##  
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Hände** mit Beate im Atrium #  
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #  
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #  
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**  
**Bauch-Beine-Po-Training** mit Alexandra im Atrium ## – ###  
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
im **Fitness-Club** #  
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**  
**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**  
mit Beate im Atrium #  
– Bitte warme Kleidung mitbringen.  
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
im **Fitness-Club** #  
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Alexandra ##  
**Anmeldung\*** bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption  
13.30 – 14.30 Uhr **Isometrische Gymnastik** mit Beate im Atrium #  
(gegen Osteoporose und Gelenkbeschwerden)  
15.00 – 15.30 Uhr **Beckenboden – Theorie und Übungen** mit Beate 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 mediterrane **revita-Badewelt** und genießen dort  
auch einen **kleinen Zwischensnack**

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

oder  
um 18.00 Uhr servieren wir unseren Gästen **herrliche Schlemmereien**  
aus der revita-Kochwerkstatt im „**Kurpark-Restaurant**“  
mit musikalischer Unterhaltung von **Kilian Recknagel am Flügel**

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 doch heute unseren cremig erfrischenden  
Sommertraum „**Piña Colada**“

# Samstag, 24.2.2018

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

## Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##  
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club #**  
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**  
**Fit ins Wochenende** im Atrium ## – ###  
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**  
**Dynamisches Dehnen** im Atrium # – ##  
12.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte  
im **Fitness-Club #**  
13.00 – 15.00 Uhr **Wanderung um den Kirchberg** mit Diana ## – ###  
**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 lädt der Nachmittag ein zu **Kaffee, Tee**  
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

oder genießen Sie **Verwöhnstunden**  
in einer der schönsten **Wellnesslandschaften**

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

oder  
„**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 ergötzen wir Sie mit **lukullischen Genüssen**  
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, 25.2.2018

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**“, 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:

### Duderstadt, auch als „Perle des Eichsfeldes“ gerühmt

Duderstadt zählt zu den sehenswerten Fachwerkstädten Deutschlands. In einmaliger Geschlossenheit reihen sich mehr als 550 farbenfrohe Fachwerkhäuser harmonisch aneinander. Das Rathaus, Wahrzeichen der Stadt, wurde bereits zu Beginn des 14. Jahrhunderts erbaut. Der sagenumwobene Westerturm mit seinem eigenwillig gedrehten Helm gehört ebenso wie die Stadtmauer und der 3,3 km lange Wall zu einem ausgeklügelten mittelalterlichen Befestigungssystem.

Um nach Duderstadt zu gelangen, fahren Sie nach Herzberg und biegen dort links ab nach Duderstadt.

Die Fahrzeit nach Duderstadt beträgt 32 Minuten.

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

oder Köstliche „**Genießer-Pension**“  
warme und kalte Leckerbissen mit eigener Menüauswahl vom kalt/warmen **Buffet** im „**Kurpark-Restaurant**“

ab 20.00 Uhr **Cocktails in traumhaften Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“ – unsere Barcrew empfiehlt Ihnen heute „**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** –