

Montag, 25.9.2017

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 Diana ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 28.9.** beim Sportteam im Fitness-Club
9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Nadine im Atrium ##
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
10.00 Uhr **AROHA* – Kraft und Ausdauer im ¾ Takt** mit Diana im Atrium ## – ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
11.00 Uhr **Stretching** mit Beate im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Beate ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 13.45 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking:**
14.00 – 14.30 Uhr **Technikauffrischung und kleine Tour** mit Nadine ##
14.00 – 14.30 Uhr **Zumba* zum Ausprobieren** mit Diana im Atrium ##
15.00 – 15.30 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 15.00 Uhr zu **Kaffee, Tee und leckerem 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)

ab 18.30 Uhr servieren wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“ delikate **Feinschmeckereien**

oder „**Tischlein deck dich**“ 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, 26.9.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Diana im Atrium #
- 8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Nadine ##
- 9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #
- 9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 28.9.** beim Sportteam im Fitness-Club
- 9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Nadine im Atrium ##
- 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:**
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 am Scholben entlang** mit Alexandra # – ##
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 **Zirkeltraining** mit Nadine im **Fitness-Club ## – ###**
- 14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 13 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Di., 26.9., um 9.30 Uhr an der Rezeption
- 14.00 – 14.30 Uhr **Pilates – die Atmung** mit Diana im Atrium #
- 15.00 – 15.30 Uhr **Stretching** mit Nadine #
- 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., 26.9., um 17.00 Uhr an der Rezeption

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

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

von 15.00 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**

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

oder „**Alles, was das Herz begehrt**“ 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, 27.9.2017

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 **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 28.9.** beim Sportteam 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 ###
- 10.30 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., 26.9., um 17.00 Uhr an der Rezeption
- 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 #**
- 13.30– 16.00 Uhr **Wanderung um den Kirchberg** mit Diana ## – ###
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 # – ##
- 13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Nadine ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Theraband-Gymnastik** mit Alexandra im Atrium ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Walking** mit Nadine # – ##

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

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

von 15.00 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 genießen Sie „zwischen durch“ einen **kleinen Snack** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und kleine süße Verführungen)

um 18.00 Uhr bittet der eisgekühlte Prosecco zum **spritzigen Rendezvous**,
musikalisch begleitet von **Dieter Schädlich** an der **Zither**

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

oder „... **aus dem Schlaraffenland**“ 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, 28.9.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Morgengymnastik** mit Alexandra im Atrium # – ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Nadine ##
- 9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra #
- 9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club** #
- 9.15 – 9.45 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Beate im Atrium ##
- 10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Rückenfitness mit Nadine 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** #
- 13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung auf den Hausberg** mit Nadine ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
- 13.00 – 15.30 Uhr **Gemütliche E-Bike-Tour** (Elektrofahrrad) durch die Harzer Landschaft ##
Kostenbeteiligung inkl. kl. Pausensnack: 14 € p. P.
Anmeldung* bitte bis Mi., 27.9., um 11.00 Uhr beim Sportteam
in den ausgewiesenen Zeiten im Fitness-Club
- 13.30 – 14.30 Uhr **Badminton** mit Alexandra in der **Tennishalle I** # – ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Sanftes Dehnen** 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 leckerem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

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

ab 18.30 Uhr erwarten wir unsere Gäste zu **delikatzen Feinessen**
im „**Kurpark-Restaurant**“, dazu musikalische Unterhaltung
von **Bernd Heinrich** am **Piano**

oder **Köstliche „Genießer-Pension“**
warme und kalte Leckerbissen mit eigener Menüauswahl
vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffer**“

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks und Gute-Laune-Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Bar-Crew empfiehlt heute unseren leckeren: „**Mojito**“

Freitag, 29.9.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Füße 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:**
10.00 Uhr **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:**
11.00 Uhr **Dehnen und Mobilisieren** 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 Alexandra ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Gelenkmobilisation und Isometrische Gymnastik**
mit Beate im Atrium #
15.00 – 15.30 Uhr **Beckenbodengymnastik** 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 kredenzen wir Ihnen **feine Küchengrüße**
bis 19.45 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“, musikalisch begleitet
und um 20.15 Uhr von **Bernd Heinrich** am **Piano**

oder

„**Oktoberfestbuffet**“ mit warmen und kalten Köstlichkeiten
zur eigenen Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“
dazu ertönt für Sie zünftiger „**Alpenklang**“

oder

ab 18.30 Uhr ergötzen wir unsere Gäste mit **edlen Delikatessen**
im Restaurant „**Brunello**“

von 19.30 Uhr spielt **Bernd Heinrich** für Sie an der „**Prosecco-Bar**“ schöne Melodien
bis 20.15 Uhr auf dem **Piano** und anschließend wieder im „**Kurpark-Restaurant**“

ab 19.30 Uhr **Liebingsdrinks unserer Gäste** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr** mit launiger **Partymusik** vom **DJ** –
probieren Sie doch heute unseren cremig erfrischenden
Sommertraum „**Piña Colada**“

Samstag, 30.9.2017

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

Power- und Soft-Fitness mit Nadine

- 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 ## – ###
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., 29.9., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Isometrische Gymnastik mit Beate im Atrium #
(gegen Osteoporose und Gelenksbeschwerden)
12.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Beate ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Planwagenfahrt**
mit Kaffee und hausgemachtem Blechkuchen
Kostenbeteiligung: 19 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Sa., 30.9., 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 genießen Sie **Verwöhnstunden** in einer der schönsten **Wellnesslandschaften** und „zwischen durch“ einen **kleinen Snack**

von 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen **herrliche Schlemmereien**
bis 19.45 Uhr aus der revita-Kochwerkstatt im „**Kurpark-Restaurant**“
und um 20.15 Uhr – dazu spielt **Bernd Heinrich** schöne Melodien auf dem **Piano**

oder

„**Kreatives Front-Cooking**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffet**“ – stimmungsvoll
untermalt von **Ulrich Zander** mit **original Harzer Zithermusik**

oder

ab 18.30 Uhr erwarten wir unsere Gäste mit **lukullischen Genüssen**
im Restaurant „**Brunello**“

von 19.30 Uhr spielt unser Pianist **Bernd Heinrich**
bis 20.15 Uhr an der „**Prosecco-Bar**“ schöne Melodien

ab 19.30 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr** mit launiger **Partymusik** vom DJ
– unsere Barcrew empfiehlt Ihnen heute den Cocktail „**Planters Punch**“

Sonntag, 01.10.2017

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

Power- und Soft-Fitness mit Beate

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
9.15 – 9.45 Uhr Blutdruckmessung im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bodystyling mit Nadine im Atrium ###
12.00 Uhr **Schönes Abgrillen** mit Restaurantdirektor Christoph Pöhner
– ca. 15.00 Uhr hinter den glühenden Kohlen und launiger Musik von **Roggi**
Anmeldung* bitte bis Sa., 30.9., um 21.00 Uhr an der Rezeption
20.00 Uhr **Nachtwächter-Rundgang** durch das historische Lauterberg
– 22.30 Uhr bei launigen Geschichten und kleinem Umtrunk im Kurpark
Anmeldung* bitte bis So., 1.10., 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 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

von 17.45 Uhr erfreuen wir Sie mit **aromatischen Feinschmeckereien**
bis 19.45 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“, dazu lässt unser **Kilian Recknagel**
und um 20.15 Uhr herrliche Melodien am **Klavier** erklingen

oder

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

oder

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

ab 19.30 Uhr **Köstliche Cocktails** in der „**CÜPLI-Bar**“
Die heutige Empfehlung unserer **Barcrew: 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 –