

Montag, 24.7.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
8.15 – 8.45 Uhr **Beckenbodengymnastik** mit Beate im Atrium #
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 27.7.** beim Sportteam im Fitness-Club
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Straffung mit kleinen Hanteln mit Nadine 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 Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zum Wiesenbeker Teich** mit Nadine ##
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 **Wassergymnastik** mit Beate ##

Schwierigkeitsgrad # bis ### (leicht bis intensiv)

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

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

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)

ab 18.30 Uhr erfreuen wir Sie im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **aromatischen Feinschmeckereien**, dazu verzaubert Sie
Bernd Heinrich mit schönen **Pianomelodien**

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

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

Dienstag, 25.7.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Nadine im Atrium #
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 27.7.** beim Sportteam im Fitness-Club
- 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:**
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 auf den Hausberg** mit Beate ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
- 13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Nadine ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Übungen mit dem Theraband** 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., 25.7., 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 können Sie sich auf **Kaffee, Tee und frischen Blechkuchen**
bis 16.30 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“ freuen

oder genießen Sie **mediterranes Wellnessvergnügen**
in der **revita-Badewelt** und „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 unserem Pianisten **Bernd Heinrich**

ab 18.30 Uhr servieren wir Ihnen **schmackhafte Tafelfreuden**
im „**Kurpark-Restaurant**“ dazu verzaubert Sie **Bernd Heinrich**
mit schönen **Pianomelodien**

oder „**Kreatives Front-Cooking**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“

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

Mittwoch, 26.7.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
- 9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 27.7.** beim Sportteam im Fitness-Club
- 10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bauch-Beine-Po-Gymnastik mit Nadine 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., 25.7., um 17.00 Uhr an der Rezeption
- 11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren mit Nadine im Atrium ##
- 11.30 Uhr **Kostenloser Wandertransfer zum Steinatal ##**
Anmeldung und Wegbeschreibung bis Mi., 26.7., um 9.30 Uhr an der Rezeption
- 12.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
- 13.30 – 14.30 Uhr **Sportspiel nach Wahl** mit Nadine im Atrium ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Walking mit Wassertreten** mit Nadine ##

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 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 kredenzen wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“ **herrliche Leckerbissen**

oder Köstliche „**Genießer-Pension**“ warme und kalte Schlemmereien mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“ – stimmungsvoll untermalt von **Dieter Schädlich** mit **original Harzer Zithermusik**

HINWEIS unsere „**Prosecco-Bar**“ hat heute bis 20 Uhr geöffnet

ab 20.00 Uhr **Cocktailklassiker** in unserer „**CÜPLI-Bar**“

Donnerstag, 27.7.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
8.15 – 8.45 Uhr **Training für das Gleichgewicht** mit Nadine im Atrium #
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
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 ## – ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Wirbelsäulengymnastik mit Beate im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.30 – 14.30 Uhr **Stretching von Kopf bis Fuß** mit Beate im Atrium # – ##
13.00 Uhr **NEU! Gemütliche E-Bike-Tour (Elektrofahrrad)**
– ca. 15.30 Uhr durch die schöne Harzer Landschaft ##
Kostenbeteiligung inkl. kl. Pausensnack: 14 € p. P.
Anmeldung* bitte bis Mi., 26.7., um 11.00 Uhr
beim Sportteam in den ausgewiesenen Zeiten im Fitness-Club
15.00 – 15.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate ##

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 in einen Bademantel gehüllt, tauchen Sie ein
in die mediterrane **revita-Badewelt** (Schwimmbad,
Sauna, Ruhe-Terrasse sowie Fitness-Club)
und genießen dort einen **kleinen Zwischensnack**

ab 18.30 Uhr erfreuen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **appetitlichen Leckerbissen**, dazu lässt **Kilian Recknagel**
herrliche Pianomelodien erklingen

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

HINWEIS unsere „**Prosecco-Bar**“ hat heute bis 20 Uhr geöffnet

ab 20.00 Uhr **Dancing, Drinks & Dreams** in der „**CÜPLI-Bar**“

Freitag, 28.7.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Rückenfitness mit Nadine im Atrium ## – ###
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson mit Nadine im Atrium #
– Bitte warme Kleidung mitbringen.
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Beate ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 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 erwartet unsere Gäste leckerer **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischer Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

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

ab 18.00 Uhr **24. Weinfest Bad Lauterberg**
Veranstaltung auf dem Bad Lauterberger Kirchplatz

Bis einschließlich Samstag verwöhnen vier rheinhessische Winzerfamilien die Gäste mit tollen Weinen, gepflegten Gaumenfreuden sowie mit Live-Musik der beliebten Band „Rio – die Band“.

Tolle Stimmung ist also garantiert!

Eröffnung bereits am Donnerstag, 27.7., um 19.00 Uhr

ab 18.30 Uhr begrüßen wir unsere Gäste mit **aromatischen Gaumenkitzeln**
im „**Kurpark-Restaurant**“ mit musikalischer Begleitung
von **Kilian Recknagel am Piano**

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

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks und Gute-Laune-Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr** mit launiger **Partymusik** vom **DJ**

Samstag, 29.7.2017

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:**
Fit ins Wochenende im Atrium ## – ###
10.30 Uhr **Mit dem Oldtimerbus geht es nach Wernigerode**
– ca. 16.30 Uhr mit Aufenthalt – Kostenbeteiligung für Bustransfer: 25 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Fr., 28.7., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretch & Relax mit Beate im Atrium #
12.00 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

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 versüßen wir Ihnen den Nachmittag mit leckerem **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)

ab 18.30 Uhr erfreuen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **appetitlichen Leckerbissen**

oder „**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“,

ab 20.00 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr mit Top-Hits** vom DJ
bis in die frühen Morgenstunden

Sonntag, 30.7.2017

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:

Der „Harzfalkenhof“ bei Bad Sachsa auf dem Katzenstein

Seit über 40 Jahren widmet sich der Harzfalkenhof dem Greifvogelschutz und der Greifvogelforschung. Im Laufe der Jahre wurde eine umfangreiche Greifvogelzucht aufgebaut. Zu den Vögeln gehören u. a. Eulen, Edelfalken, und Bengelgeier.

Der Harzfalkenhof veranstaltet regelmäßig Flugschauen, bei denen sich die Greifvögel bei ihren regelmäßigen Flügen bewundern lassen. Der Flug von Falken, Adlern und anderen Greifvögeln über die reizvolle Landschaft des Südharzes ist einmalig schön. Durch die Flugvorführungen werden wieder gesund gepflegte Vögel langsam an ihr Leben in der freien Natur gewöhnt.

Der Harzfalkenhof ist einer der schönsten Falkenhöfe in der Bundesrepublik. Er befindet sich auf dem Katzenstein in der Nähe von Bad Sachsa und lädt sie täglich zu einem Besuch ein.

Geöffnet: täglich von 10 bis 17 Uhr,
Flugvorführungen bei gutem Wetter um 11 und 15 Uhr.

ab 18.30 Uhr erfreuen wir Sie mit **aromatischen Feinschmeckereien** im „**Kurpark-Restaurant**“ dazu musikalische Begleitung von **Kilian Recknagel** am **Piano**

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** –