

Montag, 13.8.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
9.15 – 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
10.30 – 11.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** mit Beate im Atrium # – ##
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung zum Wiesenbeker Teich** 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 lädt der Nachmittag zu **Kaffee, Tee und frischem Blechkuchen**
bis 16.30 Uhr ins „**Kurpark-Restaurant**“ ein

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

Unser Tipp: Minigolfplatz im Kurpark

Neben **Fußball-Billard** lädt der Bad Lauterberger Kurpark
zum **Minigolfen** ein. Schläger etc. erhalten Sie am dortigen Gastrokiosk.
Für eine Ermäßigung denken Sie an Ihre Gästekarte.

Preise Minigolf:

Erwachsene 6 € p. P. / mit Vorlage der Gästekarte 5 €,
Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) 3,50 € p. P.

Preise Fußball-Billard: Pro Gruppe (für 40 Minuten) 5 €

Geöffnet täglich von 10.30 bis 19.00 Uhr

um 18.00 Uhr überraschen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **kulinarischen Spezialitäten**

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

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

Dienstag, 14.8.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
9.15 – 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
10.30 – 11.30 Uhr **Isometrische Gymnastik und Gelenkmobilisation**
mit Beate im Atrium # (gegen Osteoporose und Gelenkbeschwerden)
13.00 – 14.00 Uhr **Beckenboden – Theorie und Übungen** mit Beate im Atrium #
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 13 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Di., 14.8., um 9.30 Uhr an der Rezeption
(bei zu heißen Temperaturen entfällt die Fahrt)
14.30 – 15.00 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate ##

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

Unser Tipp:

Die **Grube Samson in St. Andreasberg** ist Teil des **Weltkulturerbes**
Bergwerk Rammelsberg, Altstadt von Goslar und Oberharzer
Wasserwirtschaft.

Das Bergwerk Grube Samson in Sankt Andreasberg zählt zu den
bedeutendsten Montandenkmälern Europas. Hier wurden von 1521 bis 1910
vor allem Silbererze gefördert. Der Samson zählte lange zu den tiefsten
Bergwerken der Welt. Hier steht die weltweit einzige noch betriebsbereite
„Fahrkunst“, die heute ein anerkanntes internationales Maschinendenkmal ist.
Beeindruckend sind auch die beiden Wasserräder, das 9 m hohe Kehrrad
von 1820 und das 12 m hohe Kunstrad, das während der Führung wie vor
Jahrhunderten mit Wasser angetrieben wird.

Die Führungen beginnen jeweils um 10.00 Uhr und um 14.30 Uhr,
geöffnet von 10.00 bis 16.00 Uhr. Viel Vergnügen!

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

um 18.00 Uhr begrüßen wir unsere Gäste mit **aromatischen Gaumenkitzeln**
im „**Kurpark-Restaurant**“

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

ab 20.00 Uhr **Cocktails in traumhaften Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Barcrew empfiehlt Ihnen heute unseren erfrischenden Sommercocktail
„**Limoncello-Spritz**“

Mittwoch, 15.8.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
9.15 – 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte
im **Fitness-Club #**
10.30 – 11.30 Uhr **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
mit Beate 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., 14.8., um 17.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 15.00 Uhr **Wanderung am Scholben entlang** (ohne Einkehr) 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 erwartet unsere Gäste leckerer **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischer Blechkuchen** im „**Kurpark-Restaurant**“

Unser Tipp: Welfenschloss Herzberg

Das Wahrzeichen der Stadt Herzberg am Harz ist das um 1510 nach einem Brand völlig zerstörte und danach wiedererbaute **Herzberger Welfenschloss**. Besonders sehenswert ist der im Innenhof befindliche Glockenturm welcher mit zahlreichen Schnitzereien verziert ist. Der Stammhausflügel beherbergt das Museum, den Rittersaal und das Restaurant mit der angrenzenden Burgterrasse.

Öffnungszeiten Museum: 11 – 16 Uhr

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

um 18.30 Uhr erwarten wir unsere Gäste zu **delikat**en **Finessen** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder „**Schlemmen nach Herzenslust**“
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffer**“
begleitet von **original Harzer Zithermusik**

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

Donnerstag, 16.8.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking zum Kennenlernen** mit Beate # – ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
10.00 Uhr **Zumba⁺ -Fitness-Dance** 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 von Kopf bis Fuß** mit Beate im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.00 – 15.00 Uhr **Wanderung über den Butterberg** (ohne Einkehr) mit Diana ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Wohlfühlgymnastik** mit Beate im Atrium # – ##
14.30 – 15.00 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**“

Unser Tipp: **Zisterzienserklöster Walkenried**

Besichtigen Sie doch heute einmal das eindrucksvolle mittelalterliche Baudenkmal. Beim Eintritt in den lichtdurchfluteten Kreuzgang, dort wo einst die Mönche ihre Prozessionen durchführten und in tiefer Demut ihre liturgischen Rituale vollzogen, tauchen Sie ein in die mittelalterliche Glaubenswelt und die Atmosphäre der gotischen Baukunst. Das Kloster „lebt“ für Sie durch interessante Führungen. Viel Vergnügen!

Geöffnet: Dienstag bis Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr

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

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

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

ab 20.00 Uhr **Dancing, Drinks and Dreams** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
unsere Barcrew empfiehlt Ihnen heute
unseren köstlichen **„Black Basil“**

Freitag, 17.8.2018

Power- und Soft-Fitness mit Nadine

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Gymnastik für die Hände** mit Beate im Atrium #
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Beate #
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:**
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 zur Imkerei Quellmalz** mit Beate ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 14.00 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
14.30 – 15.00 Uhr **Zumba⁺ zum Kennenlernen** 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**“

Unser Tipp: **Bad Lauterberger Heimatmuseum**

Besuchen Sie doch einmal die aktuelle Sonderausstellung:
„Ehemalige Stuhlfabriken in Bad Lauterberg und Barbis“
– langsamer Aufstieg und jähes Ende –

Das Heimatmuseum in der Ritscherstraße öffnet für Sie
am Freitag von 15.00 – 17.00 Uhr,
am Samstag von 10.00 – 12.00 Uhr und von 15.00 – 17.00 Uhr
sowie am Sonntag von 10.00 – 12.00 Uhr.

oder genießen Sie **mediterranes Wellnessvergnügen**
in der **revita-Badewelt** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke,
Obst und kleine süße Verführungen)

um 18.00 Uhr servieren wir Ihnen **schmackhafte Tafelfreuden**
im „**Kurpark-Restaurant**“

oder **Kreatives „Front-Cooking“** warme und kalte Köstlichkeiten
mit eigener Menüauswahl vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffet**“

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 leckeren „**Red Russian**“

Samstag, 18.8.2018

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

Power- und Soft-Fitness mit Diana

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness ##**
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Fit ins Wochenende im Atrium ###
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretch & Relax 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., 17.8., um 17.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 15.00 Uhr **Wanderung um den Kirchberg** (ohne Einkehr) mit Diana ## – ###
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: 13 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Sa., 17.8., um 9.30 Uhr an der Rezeption
(bei zu heißen Temperaturen entfällt die Fahrt)

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

um 18.00 Uhr servieren wir unseren Gästen **herrliche Schlemmereien**
aus der **revita-Kochwerkstatt** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder Abendliche „**Gaumenfreuden zum Genießen**“
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
vom kalt/warmen „**Hirschfänger-Buffer**“ – dazu begleitet Sie
musikalisch **Ulrich Zander** mit **original Harzer Zithermusik**

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 unseren Sommercocktail „**Erdbeer-Mojito**“

Sonntag, 19.8.2018

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)

Unser Tipp: Goslar – Stadt mit Monumenten
Erleben Sie kaiserliche Baukunst

Die zwischen 1040 und 1050 unter Heinrich III. errichtete Kaiserpfalz ist ein einzigartiges Denkmal weltlicher Baukunst. Über 200 Jahre wurde hier auf zahlreichen Reichs- und Hoftagen deutsche und europäische Geschichte geschrieben.

Öffnungszeiten: 10.00 bis 17.00 Uhr
Schließungen bei Sonderveranstaltungen sind vorbehalten.

Um nach Goslar zu gelangen, fahren Sie Richtung Braunlage – über Torfhaus – Bad Harzburg.

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

oder „**Tischlein deck dich**“ 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** –