

Montag, 20.11.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Yoga zum Kennenlernen:**
Die 5 Übungen aus dem Tibet 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:**
Bodystyling mit Yoga und Pilates 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** #
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung über den Butterberg** mit Beate ## – ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 13.45 Uhr **Körperwahrnehmung mit der Sissel-Rolle** mit Diana im Atrium # – ##
14.00 – 14.30 Uhr **Kleine Handtuchgymnastik**
für Schulter, Nacken und Rücken mit Diana im Atrium ##

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**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“ ein

oder tauchen Sie ein in die **phantastische revita-Wellnesswelt**
und genießen Sie „**zwischen**durch“ einen **kleinen Snack**

um 17.30 Uhr bittet der **eisgekühlte Prosecco** zum spritzigen Rendezvous,
musikalisch begleitet von **Dieter Schädlich** mit **original Harzer Zithermusik**

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**“
– stimmungsvoll untermalt mit **original Harzer Zithermusik**

ab 20.00 Uhr **Cocktails in traumhaften Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
Wie wäre es heute Abend mit einem leckeren „**Erdbeer-Mojito**“?

Dienstag, 21.11.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra ##
8.15 – 8.45 Uhr **Kleine Aerobiceinheit zum Munterwerden** mit Diana im Atrium ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana ##
9.15 – 9.45 Uhr Informationsstunde zum Sportprogramm 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:**
Wirbelsäulengymnastik mit Diana im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club #**
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Alexandra ###
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.00 – 13.45 Uhr **Atmen, Dehnen und Entspannen** mit Diana im Atrium # – ##
14.00 – 14.30 Uhr **Zumba⁺ zum Ausprobieren** mit Diana im Atrium ##
14.00 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 15 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Di., 21.11., um 9.30 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 süße kleine 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 „**Hirschfänger-Buffet**“

von 20.00 Uhr „Dieses Teufelszeug macht einen herrlichen Kater“
bis 21.30 Uhr Süffige **Feuerzangenbowle** am knisternden Kaminfeuer

ab 20.00 Uhr **Dancing, Drinks & Dreams** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: „**Himbeer-Colada**“

Mittwoch, 22.11.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
- 8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Alexandra im Atrium #
- 9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra ##
- 9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
- 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:**
KAHA⁺ – das neue Bewegungsprogramm
von **Bernhard Jakszt** mit Diana im Atrium ##
- 11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
- 11.00 Uhr **Besuch des 1025-jährigen Fachwerkstädtchens Osterwieck**
– ca. 17.00 Uhr mit Stadtführung (Kostenbeteiligung inkl. Busfahrt und Stadtführung: 19 € p. P.)
Anmeldung* bitte bis Di., 21.11., um 17 Uhr an der Rezeption.
- 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 ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Bauch- und Rücken-Workout** mit Alexandra 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 schmelgen Sie in unserer **revita-Wellnesslandschaft**
mit kleinem **Zwischensnack** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke,
Obst und kleine süße Verführungen)

um 18.00 Uhr kredenzen wir unseren Gästen im „**Kurpark-Restaurant**“
herrliche Leckerbissen

oder
Köstliche „**Genießer-Pension**“ warme und kalte Schlemmereien
mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“

ab 20.00 Uhr **Cocktailklassiker und stimmungsvolle Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
unsere Bar-Crew empfiehlt heute: „**Wodka-Martini**“

Donnerstag, 23.11.2017

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Beate ##
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:**
 AROHA* – Kraft und Ausdauer im ¾ Takt mit Beate im Atrium ## – ###
 10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurse:**
 Sanftes für den Rücken 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 Beate ## – ###
 Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Badminton** mit Alexandra in der **Tennishalle I** ##
15.00 – 15.30 Uhr **Koordinations- und Reaktionstraining mit dem Redondo Ball**
 mit Alexandra 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 Do., 23.11., 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**“

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

von 14.00 Uhr **Wellness mit Bratapfel & Zimtduft** –
bis 21.00 Uhr wir laden Sie ein beim himmlischen **Saunabaden**
bei weichem Kerzenschein und stündlich wechselnden Aufgüssen
die wohlige Wärme in unserer Saunalandschaft zu genießen!
(Damensauna: 11 bis 14 Uhr)

um 18.00 Uhr erfreuen wir unsere Gäste im „**Kurpark-Restaurant**“
mit **appetitlichen Leckerbissen**

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**“
Probieren Sie doch mal unseren köstlichen Cocktail: „**Caribbean Malibu**“

Freitag, 24.11.2017

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-Straffungstraining 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 **Beckenboden – Theorie und Übungen** mit Beate im Atrium # – ##
- 15.00 – 15.30 Uhr **Spaziergang ins Wochenende** mit Beate #

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

von 17.45 Uhr begrüßen wir unsere Gäste
bis 19.45 Uhr mit **aromatischen Gaumenkitzeln**
und um 20.15 Uhr im „**Kurpark-Restaurant**“

oder

„**Alles, was das Herz begehrt**“
warme und kalte Köstlichkeiten mit eigener Menüauswahl
vom „**Hirschfänger-Buffer**“ – stimmungsvoll untermalt
von **Ulrich Zander** mit **original Harzer Zithermusik**

oder

ab 18.30 Uhr überraschen wir unsere Gäste im Restaurant „**Brunello**“
mit **feinen Hochgenüssen**

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks und Gute-Laune-Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“
– unsere Bar-Crew empfiehlt heute den fruchtigen: „**Tequila Sunrise**“

Samstag, 25.11.2017

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

Power- und Soft-Fitness mit Beate

- 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 ## – ###
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Stretching von Kopf bis Fuß mit Beate im Atrium # – ##
12.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
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., 24.11., um 17.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung am Scholben entlang** 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., 25.11., 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 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)

von 17.30 Uhr „**Tischlein deck dich**“ warme und kalte Köstlichkeiten
bis 19.45 Uhr mit eigener Menüauswahl vom „**Hirschfänger-Buffer**“
und um 20.15 Uhr – dazu ertönt für Sie zünftiger „**Alpenklang**“

oder

von 17.45 Uhr servieren wir unseren Gästen
bis 19.45 Uhr **herrliche Schlemmereien** aus der
und um 20.15 Uhr **revita-Kochwerkstatt** im „**Kurpark-Restaurant**“

oder

ab 18.30 Uhr erfreut Sie unsere Küchencrew mit **appetitlichen Küchengrüßen**
im Restaurant „**Brunello**“

ab 20.00 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
Wie wäre es heute Abend mit einem leckeren „**White Russian**“?

Sonntag, 26.11.2017

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

oder

ab 18.30 Uhr erfreuen wir Sie mit **aromatischen Feinschmeckereien**
im „**Kurpark-Restaurant**“

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** –