

Montag, 18.6.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Alexandra ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Alexandra #
9.15 – 9.45 Uhr Beratung und **Anmeldung** für die **E-Bike-Tour am Do., 21.6.**,
beim Sportteam im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bodystyling mit Yoga-Elementen mit Diana 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 ##
13.30 – 16.00 Uhr **Wanderung zum Wiesenbeker Teich** 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 ##
14.00 – 14.30 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 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 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 **Cocktails in traumhaften Variationen**
in der „**CÜPLI-Bar**“ – die Barcrew empfiehlt Ihnen heute
unseren leckeren „**Erdbeer-Mojito**“

Dienstag, 19.6.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Alexandra #
8.15 – 8.45 Uhr **Morning stretch** mit Diana im Atrium #
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Diana #
9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 21.6.,**
beim Sportteam im **Fitness-Club #**
- 10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Bauch-Beine-Po-Gymnastik 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 auf den Hausberg** 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 – 16.00 Uhr **Fröhliche Fahrt mit 2 PS durch das Lauterberger Städtchen**
Kostenbeteiligung: 13 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Di., 19.6., um 9.30 Uhr an der Rezeption
- 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., 19.6., 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 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 **Dancing, Drinks & Dreams** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: „**Himbeer-Colada**“

Mittwoch, 20.6.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Nadine ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
9.15 – 9.45 Uhr **Beratung und Anmeldung für die E-Bike-Tour am Do., 21.6.,**
beim Sportteam 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 #**
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., 19.6., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Wirbelsäulengymnastik 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 Diana # – ##
Anmeldung* bitte bis um 12.00 Uhr an der Rezeption
13.30 – 14.30 Uhr **Badminton** mit Nadine in der **Tennishalle I ##**
15.00 – 15.30 Uhr **Stretching** mit Nadine 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 genießen Sie mediterranes Wellnessvergnügen in der **revita-Badewelt**
und „zwischendurch“ einen **kleinen Snack**
(Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst
und süße kleine Verführungen)

um 18.00 Uhr bittet der eisgekühlte Prosecco zum **spritzigen Rendezvous,**
stimmungsvoll untermalt von **Dieter Schädlich**
mit **original Harzer Zithermusik**

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**“
begleitet von **Zithermusik**

anschließend den Abend noch mit einem **spritzigen Drink**
an der „**Prosecco-Bar**“ ausklingen lassen

Donnerstag, 21.6.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
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 Blutdruckmessung im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
Hanteltraining mit Nadine im Atrium ## – ###
10.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Dynamisches Dehnen mit Diana im Atrium # – ##
11.00 Uhr Einweisung in die modernisierten Krafttrainingsgeräte im **Fitness-Club** #
13.30 – 14.30 Uhr **Nordic Walking Tour** mit Nadine ##
13.00 Uhr **E-Bike-Tour (Elektrofahrrad) durch die Harzer Landschaft** ##
– 15.30 Uhr Kostenbeteiligung inkl. kl. Pausensnack: 16 € p. P.
Anmeldung* bitte bis Mi., 20.6., beim Sportteam
in den ausgewiesenen Zeiten im Fitness-Club
15.00 – 15.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine ##
20.00 – 21.00 Uhr **Romantische Lesung im Park**
Lauschen Sie den romantischen Lesungen mit **Hartmut Funk**
Anmeldung* bitte bis Do., 21.6., um 11.00 Uhr an der Rezeption
(Teilnehmerzahl begrenzt)

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 ein zu **Kaffee, Tee**
bis 16.30 Uhr **und frischem Blechkuchen** ins „**Kurpark-Restaurant**“

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

um 18.00 Uhr erwarten wir unsere Gäste zu **delikatzen Finessen**
im „**Kurpark-Restaurant**“

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

ab 20.00 Uhr **Liebingsdrinks unserer Gäste** in der „**CÜPLI-Bar**“ –
die Tagesempfehlung unserer Bar-Crew: „**Caribbean Malibu**“

Freitag, 22.6.2018

Power- und Soft-Fitness

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Diana ##
8.15 – 8.45 Uhr **Walking** mit Nadine ##
9.00 – 9.30 Uhr **Wassergymnastik** mit Nadine #
9.15 – 9.45 Uhr Puls-Check im **Fitness-Club** #
10.00 – 10.45 Uhr **Powerkurs:**
 Rückenfitness mit Diana im Atrium ## – ###
 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** #
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung hinauf zum Bismarckturm** mit Nadine ###
 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** im „**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**

um 18.00 Uhr kredenzen wir Ihnen **feine Küchengrüße**
im „**Kurpark-Restaurant**“

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

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

ab 20.00 Uhr **Spritzige Drinks und Gute-Laune-Musik** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr launige Partymusik** vom **DJ**
– unsere Bar-Crew empfiehlt heute den fruchtigen: „**Tequila Sunrise**“

Samstag, 23.6.2018

von 4.30 Uhr großes revita-Frühstücksbuffet
bis 11.00 Uhr zum Schlemmen

Power- und Soft-Fitness mit Nadine

- 8.15 – 8.45 Uhr **Aquafitness** mit Nadine ##
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** mit Aufenthalt
– ca. 16.30 Uhr Kostenbeteiligung für Bustransfer: 25 € p. Pers.
Anmeldung* bitte bis Fr., 22.6., um 17.00 Uhr an der Rezeption
11.00 – 11.45 Uhr **Softkurs:**
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson m Atrium #
– Bitte warme Kleidung mitbringen.
13.00 – 15.30 Uhr **Wanderung zur Imkerei Quellmalz** mit Nadine ##
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., 23.6., 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 schöpfen Sie neue Kräfte in der großzügigen **revita-Badlandschaft** und „zwischen durch“ einen **kleinen Snack** (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke, Obst und süße kleine Verführungen)

um 18.00 Uhr erwarten wir unsere Gäste mit **lukullischen Genüssen** im „**Kurpark-Restaurant**“

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

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

ab 20.00 Uhr **Cocktails in allen Variationen** in der „**CÜPLI-Bar**“
und **ab 21.00 Uhr** launige **Partymusik** vom DJ
Wie wäre es heute Abend mit einem leckeren „**White Russian**“?

Sonntag, 24.6.2018

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: Stolberg

Stolberg ist eine historische Fachwerkstadt mit einem nahezu vollständig und einzigartig erhaltenen, mittelalterlichen geschlossenen Ensemble von Bauwerken.

Die Stadt liegt eingebettet in vier waldreichen Tälern. Stolberg wurde vor 1000 Jahren als Bergmannssiedlung gegründet und bekam im 13. Jahrhundert das Stadtrecht. Das Stolberger Schloss wurde 1200 erbaut und 1542 erweitert. Über Jahrhunderte war Stolberg Residenzstadt der Grafen von Stolberg-Wernigerode. Geburtsort Julianas, Gräfin zu Stolberg (1506 – 1580), Ahnfrau des Hauses Oranien-Nassau. Stolberg ist auch der Geburtsort Thomas Müntzers, Anführer der Bauern.

Das Rathaus ist ein Bau von 1482 und weist ein Kuriosum auf: Es verfügt über keine Innentreppe. Die oberen Geschosse sind von der außen vorbeiführenden Treppe, die auch zur Kirche St. Martini führt, zu erreichen.

Um zum Luftkurort zu gelangen, fahren Sie bitte über Osterhagen – Mackenrode – Nordhausen – Berga nach Stolberg. Die Fahrtdauer beträgt ca. 1 Stunde.

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

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 –