

Unser Veranstaltungsprogramm

Die aktuelle Regena Gesundheitswoche
vom 26. Juli – 01. August 2010
Ausgabe 30



Auf der Reise

*Das kann nicht anders werden,
wir alle wandern ja,
sind Gäste nur auf Erden
und für die Reise da.*

*So lass das Glück denn treiben,
dass ist nun einerlei,
wir dürfen doch nicht bleiben
und gehn uns stumm vorbei.*

*Und wandern müd' und leise,
am Schuh zerreißt das Band,
und suchen auf der Reise
das große Vaterland.*

*Ich hört' ein Lied verwehen,
das klang und rauschte so,
ich hab das Glück gesehen,
weiß aber nicht mehr, wo.*

Carl Busse

Die Direktion und alle Mitarbeiter wünschen Ihnen das, was Sie sich selber für Ihre Regena-Zeit wünschen, vor allen Dingen aber Zeit. Zeit für gute Gespräche, Zeit für besinnliche Minuten, Zeit für die Dinge, für die Sie sonst keine Zeit haben, Zeit für sich selbst und vor allem, Zeit für Ihre Gesundheit.

REGENA

GESUNDHEITS-RESSORT & SPA



Bewegung und Entspannung auf einen Blick

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.00 Uhr	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Morgengymnastik	
7.30 Uhr		Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	
8.00 Uhr	Besinnung am Morgen		Besinnung am Morgen		Besinnung am Morgen	
9.00 Uhr						Wassergymnastik
10.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Nordic-Walking
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr						Trainingszeit Power Parcours
10.30 Uhr		Rückengymnastik	Balance Aerobic	Rückengymnastik	Balance Aerobic	
11.00 Uhr	Wassergymnastik		Wassergymnastik		Wassergymnastik	
11.30 Uhr		Die traditionelle Chinesische Medizin				
11.45 Uhr	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	
12.15 Uhr			Beauty-Informationstreff		Beauty-Informationstreff	
13.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	
13.30 Uhr		Wanderung	Ausflugsfahrt	Wanderung		
14.00 Uhr		Autogenes Training	Gesundheitsseminar	Autogenes Training		
15.00 Uhr	Regena Vortragsprogramm		Nordic-Walking			
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Trainingszeit Power Parcours		Trainingszeit Power Parcours			
19.30 Uhr			Bodystyling			
20.00 Uhr					Musik auf der Galerie	Musik auf der Galerie

Von **A** - **Z**ahngesundheit

Die beste Zeit auch für Ihre Zähne



- Schöner Tag - schönes Lächeln - frischer Atem.
- Ihre professionelle Zahnreinigung jetzt hier im Regena Gesundheits-Ressort.
 - Wieder IN : Schöne Zähne - frischer Atem.
 - Ich gönne es mir - jetzt im Regena Gesundheits-Ressort.
 - Weiße Zähne - reine Keramik.
- Ab jetzt hier im Regena Gesundheits-Ressort möglich. Fragen Sie uns.

Die ganzheitliche Regeneration schließt im Regena die ästhetische Zahnheilkunde ein.

Nutzen Sie Ihre Regenerationszeit auch für:

- Prophylaxe, Professionelle Zahnreinigung
und oder
- Bleaching (ästhetische Zahnheilkunde im Regena)

Einfühlsam und kompetent.

Zahnarztpraxis
für ganzheitliche Zahnheilkunde
im Regena Gesundheits-Ressort



Weitere Informationen erhalten Sie am Empfang oder in der medizinischen
Abteilung.

Montag, 26. Juli 2010

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik in der Pagode.
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen. Treffpunkt im Salon Richter.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr Wünsch dir was.
Wünschen Sie sich Ihre Lieblingslieder.
Treffpunkt: Wandelhalle/ Staatsbad
Eintritt mit Gästekarte frei.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.
- 11.45 Uhr Von der Atemführung zum Atembewusstsein.
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
Bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Pagode.
Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 15.00 Uhr Regena-Vortragsprogramm
Wunschthema - „Was Sie immer schon mal an medizinischen Fragen stellen wollten. Herr Dr. Lang antwortet.“
Raum Franken / Referent: Herr Dr. Lang
- | | |
|-------------------------------|--|
| 16.00 Uhr
bis
18.00 Uhr | Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.
Betreuung und Beratung. |
|-------------------------------|--|
- 20.15 Uhr Oper am Montag: „Das Phantom der Oper“
im Raum Franken. Informationen zur Oper erhalten Sie am Empfang.
- bis
22.00 Uhr Erholung in der Helena-Therme
Nutzen Sie die Stunden zur Entspannung im Schwimmbad und der Saunalandschaft. Ebenso können Sie Ihre Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

Dienstag, 27. Juli 2010

- 07.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.
- 07.30 Uhr Qi Gong mit Herrn Dr. Wu in der Pagode. Anmeldung in der medizinischen Abteilung. (€ 12,50/ Mindestteilnehmerzahl 3 Personen)
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Rückengymnastik in der Pagode.
- 11.30 Uhr „Die Traditionelle Chinesische Medizin“
Herr Dr. Naixin Wu informiert Sie im Raum Franken über die Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten der TCM in unserem Hause.
- 11.45 Uhr Von der Atemführung zum Atembewusstsein.
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
Bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Pagode.
Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön.
Geführte Wanderung mit Herrn Burk.
Anfahrt mit dem Hausbus bis zum „Eisernen Kreuz“. Rundweg über die „Kissinger Hütte“. Dort Einkehr.
Wanderzeit: ca. 2,5 Stunden
Wanderstrecke: ca. 7 km
Schwierigkeit: mittelschwer, mäßige Steigung.
Sonstiges: Festes Schuhwerk, warme Kleidung sind erforderlich.
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.
- 14.00 Uhr Autogenes Training in der Pagode.
Bitte melden Sie sich bis 13.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3)
- 17.00 Uhr „Was Sie schon immer von Ihrem Zahnarzt wissen wollten“
Private Gesprächsrunde im Salon Richter.
Erfahren Sie bei Kaffee und Tee was Sie schon immer in privater Atmosphäre mit Ihrem Zahnarzt besprechen wollten. Frau Dr. Rena Müller aus unserer ganzheitlichen Zahnklinik im Regena freut sich auf Ihr Kommen.
Ihre Fragen sind Willkommen!
- Ab
- 18.00 Uhr „Kalt-warmes Buffet mit mediterranen Köstlichkeiten“.
Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie ab 18.00 Uhr recht herzlich ein.
- 20.00 Uhr „Sommer-Dessert-Flambée“
Herr Hunger bereitet für Sie etwas Süßes zum Dessert auf der Galerie.
Herzlich Willkommen.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Die Asche meiner Mutter“
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

Mittwoch, 28. Juli 2010

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik in der Pagode.
- 07.30 Uhr Qi Gong mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.
(€ 12,50/ Mindestteilnehmerzahl 3 Personen)
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen. Treffpunkt im Salon Richter.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Balance Aerobic in der Pagode.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.
- 11.45 Uhr Von der Atemführung zum Atembewusstsein.
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
Bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Pagode.
Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 12.15 Uhr 20 Gesichtsmuskeln sorgen für Ausdruck.
Beauty-Informations-Treff mit einem leichten Training der Gesichtsmuskeln und einem Beauty-Tipp. Treffpunkt: Galerie.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Ausflugsfahrt nach Fulda.
Frau Gutmann begleitet Sie mit dem Hausbus in die benachbarte Barockstadt.
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an. Kostenbeitrag.
- 14.00 Uhr Gesundheitsseminar / Regena Vortragsprogramm
Raum Franken. Referent: Herr Dr. Lang.
Thema: „Stress“.
- 15.00 Uhr Nordic Walking - Gelenkschonend und gesund für jedes Alter
Einführung in Theorie und Praxis Treffpunkt in der Pagode.
Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr am Empfang an. Anschließend

15.30 Uhr Nordic Walking – Auf geht’s mit intensivem Stockeinsatz in den Naturpark.
Training: Treffpunkt in der Pagode.
Nordic Walking: Ausrüstung, Dauer und Kosten
Einführungsseminar in Theorie und Technik (20 min.) Trainingseinheit (40 min.),
+ leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser und Sender mit Gurt.
Einführungsseminar + Training in der Gruppe (mind. 4 Teilnehmer)
pro Person € 15.00. Jede weitere Trainingseinheit in der Gruppe (mind. 4 Teilnehmer) pro Person € 10,00
- 16.00 Uhr Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.
bis Betreuung und Beratung.
18.00 Uhr
- 19.30 Uhr Bodystyling in der Pagode mit Frau Piller
Intensives Ganzkörper-Muskeltraining.
Bitte melden Sie sich bis 16.00 Uhr am Empfang an. (Kostenbeitrag).
- 20.00 Uhr Spiel und Spaß mit Bingo und Co.
Bingo auf der Galerie. Herr Hunger freut sich auf Ihr Kommen.
Herzlich Willkommen.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Der perfekte Mann“
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

Donnerstag, 29. Juli 2010

- 07.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.
- 07.30 Uhr Qi Gong mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.
(€ 12,50/ Mindestteilnehmerzahl 3 Personen)
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Rückengymnastik in der Pagode.
- 11.45 Uhr Von der Atemführung zum Atembewusstsein.
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
Bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Pagode.
Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare – wanderbare Rhön.
Geführte Wanderung mit Herrn Zühlke. Anfahrt mit dem Hausbus, dann Rundwanderung um die Wasserkuppe. Mit Einkehr.
Wanderzeit: 1,5 Stunden.
Strecke: ca. 3 km.
Schwierigkeitsgrad: leicht
Sonstiges: Festes Schuhwerk (Wanderschuhe !!!) ist erforderlich.
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.
- 14.00 Uhr Autogenes Training in der Pagode.
Bitte melden Sie sich bis 13.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.
(45 Min. / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3)
- 17.15 Uhr Musik-Meditation vor dem Abendessen
Frau Christine Endres (Diplomtheologin aus Bad Brückenau) freut sich auf Ihren Besuch. Nach einer kurzen Einführung und Vorstellung lädt Sie Frau Endres zu einer Entspannung vor dem Abendessen mit leiser Musik und kleinen Texten und / oder Textinterpretationen ein. (30 min.) Raum Franken.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Unter der Sonne der Toskana“
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.
- bis
22.00 Uhr Erholung in der Helena-Therme.
Nutzen Sie die Stunden zur Entspannung im Schwimmbad und der Saunalandschaft.
Ebenso können Sie Ihre Trainingseinheiten im Power Pacours durchführen.

Freitag, 30. Juli 2010

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik in der Pagode.
- 07.30 Uhr Qi Gong mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.
(€ 12,50/ Mindestteilnehmerzahl 3 Personen)
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen. Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.50 Uhr „Mehr Klarheit und innere Ruhe“
Meditieren kann jeder, der es lernt seine Aufmerksamkeit zu steuern.
Treffpunkt: Pagode.
Dauer: ca. 40 Minuten.
Teilnehmer: mindestens 3 Personen.
Kostenbeitrag: € 24,00
Frau Walther freut sich auf Ihr Kommen.
Anmeldung bis Donnerstag 11.00 Uhr in der medizinischen Abteilung.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.30 Uhr Balance Aerobic in der Pagode.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.
- 11.45 Uhr Von der Atemführung zum Atembewusstsein.
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
Bei schlechtem Wetter Treffpunkt in der Pagode.
Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 12.15 Uhr 20 Gesichtsmuskeln sorgen für Ausdruck.
Beauty-Informationen-Treff mit einem leichten Training der Gesichtsmuskeln und einem Beauty-Tipp. Treffpunkt: Galerie.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig? Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- Ab
- 17.00 Uhr Sinn in Flammen – Tätsch'r-Fest
Treffpunkt Siebener Park / Stadtmitte
- 18.00 Uhr „Gala Diner der Köstlichkeiten“
Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie um 18.00 Uhr recht herzlich ein.
Wir laden Sie herzlich zu uns ein, einmal mehr als Gast – König zu sein
Die Küche achtet bei der Dinergestaltung stets auf die Verwendung frischer und vitalstoffreicher Zutaten. Die Zubereitungsarten sind schonend und gut verträglich. In der Regena Küche ist also nicht „Fast Food“ Trumpf, sondern eine gesunde Küche mit besten Zutaten und produktgerechter und schonender Zubereitung, die ihre Zeit braucht.
- anschließend Tagesausklang mit Musik.
Wir begleiten Sie mit entspannender Musik in den frühen Sommerabend.
Herzlich Willkommen auf der Galerie.

Samstag, 31. Juli 2010

09.00 Uhr Wassergymnastik im Helena Bad.

10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.

10.00 Uhr Nordic Walking - Gelenkschonend und gesund für jedes Alter
Einführung in Theorie und Praxis Treffpunkt in der Pagode.
Bitte melden Sie sich bis 9.00 Uhr am Empfang an. Anschließend

10.30 Uhr Nordic Walking – Auf geht´s mit intensivem Stockeinsatz in den Naturpark.
Training: Treffpunkt in der Pagode.
Nordic Walking: Ausrüstung, Dauer und Kosten
Einführungsseminar in Theorie und Technik (20 min.)
Trainingseinheit (40 min.),
+ leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser und Sender mit Gurt.
Einführungsseminar + Training in der Gruppe (mind. 4 Teilnehmer)
pro Person € 15.00. Jede weitere Trainingseinheit in der Gruppe (mind. 4
Teilnehmer) pro Person € 10,00

10.00 Uhr Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.
bis Betreuung und Beratung.
12.00 Uhr

20.00 Uhr Ohren- und Gaumenschmaus auf der Galerie.
Herr Burai begleitet Sie mit beschwingten Melodien durch den Abend
und Herr Hunger serviert Ihnen ein kleines Käseschmankerl zum Wein.
Herzlich Willkommen auf der Galerie-Terrasse.

20.15 Uhr Kino, Kino: „Die Fremde in dir“
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

Sonntag, 01. August 2010

- 09.30 Uhr Abfahrt zur Kirche oder zum Sonntagskonzert.
Wir fahren Sie mit dem Hausbus zur Kirche
und auf Wunsch natürlich auch zum Frühkonzert.
Treffpunkt und Information am Empfang.
- 10.00 Uhr Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 15.00 Uhr Musikalische Kaffeestunde auf der Galerie.
Wir wünschen unseren Gästen einen schönen Sonntag mit Musik, Kaffee,
Tee und selbst gebackenem Kuchen.



- 20.00 Uhr Tagesausklang mit Musik und Information
Herr Burai unterhält Sie mit Geigenklängen am Sonntagabend auf unserer
Galerieterrasse und Herr Hunger stellt Ihnen das Programm der kommenden
Woche vor.
Herzlich Willkommen.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „A Beautiful mind“
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

Änderungen vorbehalten

**Der Veranstaltungsplan für die kommende Woche liegt
ab 20.00 Uhr am Empfang für Sie bereit.**