

# REGENA WOCHENPROGRAMM 2012



Tag für Tag gesünder leben.

REGENA

GESUNDHEITS-RESSORT & SPA

RÜCKZUG • RUHE • REGENERATION

## Bewegung und Entspannung auf einen Blick

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 Uhr	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik		
8.00 Uhr	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong		
	----- Besinnung am Morgen	----- Besinnung am Morgen	----- Besinnung am Morgen		----- Besinnung am Morgen		
8.50 Uhr			Progressive Muskelentspannung		Meditation		
9.00 Uhr						Wassergymnastik	
10.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Nordic-Walking ----- Trainingszeit Power Parcours	Trainingszeit Power Parcours
10.30 Uhr		Rückengymnastik	Balance Aerobic	Rückengymnastik	Balance Aerobic		
11.00 Uhr	Wassergymnastik		Wassergymnastik		Wassergymnastik		
11.30 Uhr		Gesundheitsvortrag					
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?	Beauty-Beratung ----- Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?		
13.30 Uhr		Wanderung	Ausflugsfahrt	Wanderung			
14.00 Uhr	Yoga	Autogenes Training	Gesundheitsseminar	Autogenes Training			
15.00 Uhr		Yoga	Nordic-Walking	Gesundheitskino		Gesundheitskino	
16.00 Uhr					Tai Chi		
16.00 bis 18.00 Uhr			Trainingszeit Power Parcours				
19.15 Uhr			Figurtraining				
20.00 Uhr	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Step Aerobic ----- Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme

# 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.

# Yoga

## Die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Yoga (Sanskrit für „Verbinden“) ist eine altindische philosophische Lehre, die durch Atem-, Dehn- und Meditationsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und die Lebensenergie stimuliert.

Yoga wirkt ganzheitlich, das heißt, jede Übung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Darüber hinaus können spezielle Techniken gezielt Probleme einzelner Körperregionen lindern, z.B. chronische Kopf- und Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen oder nervöse Beschwerden.

### **Für mehr Vitalität und innere Ruhe.**

Yoga ist wertvoll für die körperliche und psychische Gesundheit.  
Dies ist medizinisch erwiesen.

### **Ganz einfach zu mehr Lebensqualität.**

Um Yoga für sich zu nutzen, benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie müssen auch nicht besonders gelenkig sein oder einer bestimmten Altersgruppe zugehören. Offen sein für neue Erfahrungen ist alles was es dazu braucht.

### **Spüren Sie Ihre Energien.**

Um die in den Übungen erzeugten Energien zielführend umzusetzen, wird empfohlen,  
Yoga nach Anleitung eines qualifizierten Lehrers zu praktizieren.

## Schule für Yoga und Entspannung



Wir bieten Ihnen vom 27. Januar bis 31. Januar einen Kurs für Yoga und Entspannung unter der Leitung von Frau Livingstone an.

Dieser Kurs ist kostenpflichtig. Nähere Informationen erhalten Sie am Empfang.

REGENA  
GESUNDHEITS-RESSORT & SPA

- 07.00 Uhr Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter 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 bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 14.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 14.30 Uhr „Wünsch dir was“ in der Wandelhalle im Staatsbad.**  
Wünschen Sie sich Ihre Lieblingslieder.  
Eintritt mit Gästekarte frei.
- 20.15 Uhr Oper am Montag: „Don Giovanni“ von Wolfgang Amadeus Mozart**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.
- bis**
- 22.00 Uhr Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre bestehende Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

- 07.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes 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.
- 11.30 Uhr Gesundheitsvortrag: „Die Traditionelle Chinesische Medizin“**  
im Raum Franken. Referent: Herr Dr. Naixin Wu, Arzt.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter 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 bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön.**  
Geführte Wanderung mit Herrn Burk.  
Anfahrt mit dem Hausbus zum Parkplatz „Eisernes Kreuz“.  
Rundwanderung über die „Kissinger Hütte“. Mit Einkehr.  
Wanderzeit: 2,5 Stunden  
Wanderstrecke: ca. 8 km  
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, mäßige Steigung  
Sonstiges: Festes Schuhwerk und entsprechende 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 11.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.  
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3).
- 15.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 17.30 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.
- 18.00 Uhr Kalt-warmes Buffet mit mediterranen Köstlichkeiten.**  
Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie ab 18.00 Uhr recht herzlich ein.
- 19.30 Uhr Kreativität mit Stift & Farbe mit Herrn Burk im Spielzimmer.**  
Teilnehmerzahl: 3  
Anmeldung: bis 11.00 Uhr am Empfang.  
Treffpunkt: Galerie  
Kostenbeitrag € 12,00
- 20.00 Uhr Spiel und Spaß mit Bingo & Quiz.**  
auf der Galerie. Herr Hunger freut sich auf Ihre Teilnahme.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Die Fremde in Dir“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.
- bis**
- 22.00 Uhr Erholung pur in der Helena-Therme.**  
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.50 Uhr „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“**  
Treffpunkt: Pagode. Dauer: ca. 40 Minuten.  
Teilnehmer: mindestens 3 Personen. Kostenbeitrag: € 15,00  
Anmeldung: bis Dienstag 11.00 in der medizinischen Abteilung.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes 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 „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
- 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 bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.00 Uhr bis Sie möchten etwas für Ihre Haut tun, wissen aber nicht was?**  
Unsere Schönheitstherapeutin Manuela Kiesner berät Sie gerne individuell und kostenlos im Beauty Spa „Schöne Helena“.
- 13.15 Uhr**
- 13.30 Uhr Ausflugsfahrt nach Bad Kissingen.**  
Frau Gutmann fährt Sie mit dem Hausbus in die benachbarte Kurstadt.  
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an. Kostenbeitrag.
- 14.00 Uhr Gesundheitsseminar / Regena Vortragsprogramm**  
im Raum Franken. Referent: Herr Dr. Lang. **Thema: „Stress“.**
- 15.00 Uhr Nordic Walking - Einführung Theorie (20 Min.)**  
anschließend
- 15.30 Uhr Nordic Walking – Training (40 Min.)**  
Treffpunkt in der Pagode. Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr am Empfang an.  
Mindestens 4 Teilnehmer.  
Leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser mit Sender und Gurt.  
In der Gruppe € 15,00 pro Person - Einführung Theorie und Training  
In der Gruppe € 10,00 pro Person - jedes weitere Training.
- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>16.00 Uhr bis 18.00 Uhr</b> | Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.<br>Betreuung und Beratung. |
|--------------------------------|--|
- 19.15 Uhr Figurtraining in der Pagode mit Frau Piller**  
Intensives Ganzkörper-Muskeltraining.  
Bitte melden Sie sich bis 16.00 Uhr am Empfang an. (Kostenbeitrag).
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Ein (un)möglicher Härtefall“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang

- 07.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmerzahl 3 Personen).
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes 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 „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Pagode.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön.**  
Geführte Wanderung mit Herrn Zühlke. Anfahrt mit dem Hausbus zum Kreuzberg. Rundwanderung um den „Heiligen Berg der Franken“.  
Wanderzeit: ca.1,5 Stunden  
Wanderstrecke: ca. 3 km  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Sonstiges: Festes Schuhwerk und entsprechende 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 11.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.  
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3).
- 15.00 Uhr Gesundheitsinformationen auf der Großbildleinwand**  
im Raum Franken. Thema: „**Gesunder Darm – gesunder Mensch**“.
- 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.
- 20.00 Uhr Step Aerobic** in der Pagode.  
Bitte melden Sie sich bei bis 16.00 Uhr am Empfang an. Kostenbeitrag.
- 20.00 Uhr „Etwas Süßes zum Dessert“**  
Herr Hunger bereitet für Sie ein Dessert-Flambée auf der Galerie für Sie zu. Herzlich Willkommen.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „7 Zwerge – Männer allein im Wald“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung  
(€ 13,00 / 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  
Anmeldung: bis Donnerstag 11.00 in der medizinischen Abteilung.  
Frau Walther freut sich auf Ihr Kommen.
- 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 bestehendes 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 „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter 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 bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 16.00 Uhr TAI CHI** in der Pagode. Anmeldung in der medizinischen Abteilung bis 11.00 Uhr (€ 13,00 / Mindestteilnehmerzahl 3 Personen).
- 18.00 Uhr „Gala-Diner der Köstlichkeiten“**  
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.**  
Herr Lehnert unterhält Sie mit beschwingter Musik auf der Galerie.  
Lassen Sie den Abend gesellig bei einem Glas Wein ausklingen.  
Herzlich Willkommen.

**09.00 Uhr**     **Wassergymnastik** im Helena Bad.

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

<p><b>10.00 Uhr</b>     <b>Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.</b> <b>bis</b>                Betreuung und Beratung. <b>12.00 Uhr</b></p>
---

**10.00 Uhr**     **Nordic Walking - Einführung Theorie (20 Min.)**  
anschließend

**10.30 Uhr**     **Nordic Walking – Training (40 Min.)**  
Treffpunkt in der Pagode. Bitte melden Sie sich bis 9.00 Uhr am Empfang an.  
Mindestens 4 Teilnehmer.  
Leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser mit Sender und Gurt.  
In der Gruppe € 15,00 pro Person - Einführung Theorie und Training  
In der Gruppe € 10,00 pro Person - jedes weitere Training

**15.00 Uhr**     **Gesundheitsinformationen auf der Großbildleinwand**  
Thema: „Kneipp – im Einklang mit Körper und Seele“ im Raum Franken.

**20.00 Uhr**     **Ohren- und Gaumenschmaus.**  
Herr Burai begleiten Sie mit beschwingten Melodien durch den Abend und  
Herr Hunger bereitet für Sie zum Abendauftakt ein leicht pikantes Käseschmankerl  
zum Wein. Herzlich Willkommen auf der Galerie.

**20.15 Uhr**     **Kino, Kino: „The Red Violin“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

**bis**  
**22.00 Uhr**     **Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und  
genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre  
bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

**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 Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.**

**bis** Betreuung und Beratung.  
**12.00 Uhr**

**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.**

Lassen Sie mit beschwingten Melodien auf der Galerie den Abend gesellig bei einem Glas Wein ausklingen. Herzlich Willkommen.

**20.15 Uhr Kino, Kino: „Thirteen Days“**

im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

**bis**

**22.00 Uhr Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

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

Änderungen vorbehalten!