








RoWital Aktivprogramm

RoLigio® - Unser ausgezeichnetes Wellness- und Gesundheitskonzept!

	Montag, 18.11.2019	Dienstag, 19.11.2019	Mittwoch, 20.11.2019	Donnerstag, 21.11.2019	Freitag, 22.11.2019	Samstag, 23.11.2019	Sonntag, 24.11.2019	
Wassergymnastik	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	8.15 - 8.45 Uhr Aqua Fit Außenpool "Laguna Spa." Ohne Anmeldung!	
Ausflugstipps & RoWi Kreativ	Tipp: Wanderung zur Hanskühenburg Genießen sie das Essen und die gute Aussicht auf der Hanskühnenburg. Eine Wanderung ist von Osterode, Riefensbeek-Kamschlacken, Lonau, Sieber möglich. Alle Wanderwege sind gut ausgeschildert. Öffnungszeiten: Mo-So: 9.00-17.00 Uhr Donnerstags Ruhetag -eigene Anreise-	10.30 - ca. 13.00 Uhr OLDTIMER AUSFLUG mit "Goldi" nach Bad Lauterberg Nach Lust und Laune die Stadt entdecken... Treffpunkt: RoWi-Wohnzimmer Mindestteilnehmer: 4 Personen Maximalteilnehmer: 8 Personen Anmeldung bis 09.00 Uhr	Tipp: Kyffhäuserdenkmal mit Kaiser Barbarossa Besuchen Sie das Kaiser-Wilhelm Denkmal auf dem Kyffhäuser. Es ist das 2. größte Nationaldenkmal in Deutschland und wurde erbaut auf der Barbarossaöhle. Geschichte und Sage treffen aufeinander. - Eigene Anreise -	13.15- ca. 16.00Uhr OLDTIMER AUSFLUG mit "Goldi" zur Traditionsbrennerei Nordhausen Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo der "Echte Nordhäuser" herkommt? Erfahren Sie wie aus 25.000 Roggenkörnern eine Flasche köstlicher Doppelkorn wird. Mindestteilnehmer: 4 Personen Maximalteilnehmer: 8 Personen Treffpunkt: RoWi-Wohnzimmer Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	Tipp: Ulrichskirche in Sangershausen Besuchen Sie doch einmal die Ulrichskirche auf der "Straße der Romantik" in Sangershausen. Sie ist das älteste Gebäude der Stadt und durch die besondere Architektur sehr sehenswert. Öffnungszeiten: Mo-Sa: 10.00-12.00 Uhr & 14.00-16.00 Uhr - Eigene Anreise -	Exklusivtipp: Ravensberg Basecamp Besuchen Sie das neue Ravensberg Basecamp in Bad Sachsa. Einmaliger Kletterspaß im Clip 'n Climb und im Anschluss können Sie die hausgemachte Burger im Backwood Burger genießen. Infos unter: www.ravensbergbasecamp.de	Unser Tipp: Nehmen Sie sich ein Stückchen "RoWi" mit nach Hause. In unserem RoWissimo Gourmet-Lädchen finden Sie liebevolle Mitbringsel, wie z.B. Tees, erlesene Spirituosen, hochwertige Öle, regionale Spezialitäten, ausgewählte kleine Leckereien, Dekorationsartikel, Karten, Bücher und vieles mehr... Wir beraten Sie gern!	Informationen & Anmeldung an der Rezeption
Unterwegs im Nationalpark Harz	Täglich 12.15 Uhr Mit dem Ranger um die Brockenkuppe Rundwanderung, ca. 1 Std. Brockenhaus -eigene Anreise-	Das Besucherzentrum Torfhaus Ein Besuch lohnt sich bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit. -eigene Anreise-	11.00 Uhr Treff mit dem Ranger am HohneHof Natur-Erlebnis Zentrum HohneHof Drei Annen Hohne -eigene Anreise-	Tipp: Der NABU Goslar e.V. lädt ab 19 Uhr zu einem Vortrag von Caren Pertl über die Vogelwelt im Harz in das Haus der Natur in Bad Harzburg ein.	Tipp: Einzigartig im Harz ist der WeltWald . Sie können bequem zu jeder Zeit eine kleine Wanderung von den Parkplätzen aus starten. Bad Grund -eigene Anreise-	Täglich 12.15 Uhr Mit dem Ranger um die Brockenkuppe Rundwanderung, ca. 1 Std. Brockenhaus -eigene Anreise-	Besuchen Sie doch einmal das Besucherzentrum Brockenhaus Eine Reise durch die Magie und Vielfalt des Berges. -eigene Anreise-	weitere Informationen an der Rezeption oder www.nationalpark-harz.de
Aktiv in der Natur	Tipp: Wanderung zur Klosterruine / zum Klostermuseum Walkenried Die Wanderung nach Walkenried ist leicht und für alle Altersgruppen empfehlenswert.	Tipp: Baumwipfelpfad Lernen Sie den Harz aus einer völlig neuen Perspektive kennen - von den Wipfeln auf Niedersachsens erstem Baumwipfelpfad in Bad Harzburg.	10.30 - 11.30 Uhr Walking durch die Harzer Wälder! Treffpunkt: Rezeption Mindestteilnehmer: 2 Pers. Anmeldung bis 09.00 Uhr	Entspannungstipp: Genießen Sie einen Spaziergang im Vitalpark und probieren Sie dabei einmal die neuen Baumelbänke aus. Seele und Beine einfach mal baumeln lassen. Gut für Knie und Gelenke. Sie finden sie gleich am Schmelzteich. Von Orthopäden empfohlen.	Tipp: Erleben Sie Deutschlands längste Hängebrücke mit 483 Metern Länge. In 100 Metern Höhe können Sie einen einzigartigen Blick auf die Rappbode-Talsperre genießen. Informationen am Info-Center und an der Rezeption.	Tipp: Wandern am "Grünen Band" Fast 40 lange Jahre trennte der Grenzstreifen Mensch und Natur. Für die Menschen tödlich, war er für die Natur ein Segen: Denn im Schatten der Grenze hatten bedrohte Tiere und Pflanzen eine ungestörte Heimat gefunden. Sportbegeisterte, Naturliebhaber und Geschichtskundige kommen beim Wandern am Grünen Band voll auf ihre Kosten. Infos unter: www.harzinfo.de	Wandertipp: Wandern Sie doch einmal auf unseren Hausberg, den Ravensberg , genießen die tolle Aussicht und gönnen sich im Berghof Ravensberg einen leckeren Cappuccino.	
RoLigio® Tiefenentspannung	17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	14.00 - 14.30 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	14.00 - 14.30 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr RoLigio® Tiefenentspannung in unserem Licht- und Klangraum	
Sport Kurse	14.45 - 15.30 Uhr Bauch,Beine,Po Treffpunkt: Vitalboden Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	14.45 - 15.30 Uhr Kurzhandtraining Treffpunkt: Vitalboden Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	14.45 - 15.30 Uhr Therabandtraining Treffpunkt: Vitalboden Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	14.45 - 15.30 Uhr Rückenfit Treffpunkt: Fitness Lounge Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	14.45 - 15.30 Uhr Zirkeltraining Treffpunkt: Vitalboden Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	14.45 - 15.30 Uhr SixPack-Attack Treffpunkt: Vitalboden Anmeldung bis 12.00 Uhr an der Rezeption!	Tipp Wer drei mal pro Woche Sport treibt, lebt laut neuesten Studien bis zu sechs Jahre länger!	
Aqua Kurse	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Jogging (max. 8 Personen) Treffpunkt: Innenpool	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Gymnastik Treffpunkt: Außenpool	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Power Treffpunkt: Außenpool	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Jogging (max. 8 Personen) Treffpunkt: Innenpool	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Gymnastik Treffpunkt: Außenpool	15.45 - 16.15 Uhr Aqua Power Treffpunkt: Außenpool	Wussten Sie schon...? Wasser ist das ideale Medium für Herz-Kreislauftraining, aber auch zur Entspannung.	
Sauna	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 16.30 Uhr in unserer Saunalandschaft!	Genießen Sie unsere Peelings und Aufgüsse ab 15.00 Uhr in unserer Saunalandschaft!	
Hausführungen	18.15 - 18.45 Uhr Interessante Hausführung Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	18.15 - 18.45 Uhr Interessante Hausführung Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	18.15 - 18.45 Uhr Interessante Hausführung Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	18.15 - 18.45 Uhr Interessante Hausführung Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	17.30 Uhr Interessante Hausführung mit anschließendem Sektempfang Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	Zitat "Zeit, die wir haben, ist Zeit, die wir uns nehmen."	17.30 Uhr Interessante Hausführung mit anschließendem Sektempfang Treffpunkt: Rezeption Anmeldung bis 16.00 Uhr!	
Am Abend	20.30 - 22.00 Uhr Night Swimming Genießen Sie heute Abend unseren Außenpool bei Feuerschein.	20.30 - 22.00 Uhr Digestif Verkostung Probieren Sie sechs interessante Brände, Geiste und Liköre. Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption. Anmeldung bis 14.00 Uhr Teilnehmer: 5 - 10 Personen Preis pro Person € 25,00	17.45 - 18.45 Uhr Happy Hour an unserer Hotelbar 18.30 - 22.00 Uhr Piano-Livemusik mit Herr Heinrich im RoWi-Wohnzimmer	Entspannen Sie sich heute einmal in unserem gemütlichen Licht- und Klangraum.	21.30 - 23.00 Uhr Fackelspaziergang um den Schmelzteich mit anschließendem Lagerfeuer und Live- Gitarrenmusik von Stefan Solo! Treffpunkt: Hotelleingang Mindestteilnehmer: 6 Pers. Anmeldung bis 18.00 Uhr	17.45 - 18.45 Uhr Happy Hour an unserer Hotelbar 18.30 - 22.00 Uhr Harfe-Livemusik mit Holger Schäfer in den Restaurants	Lassen Sie den Tag mit einem gemütlichen Spaziergang um den Schmelzteich ausklingen und genießen Sie die herrliche Abendluft.	