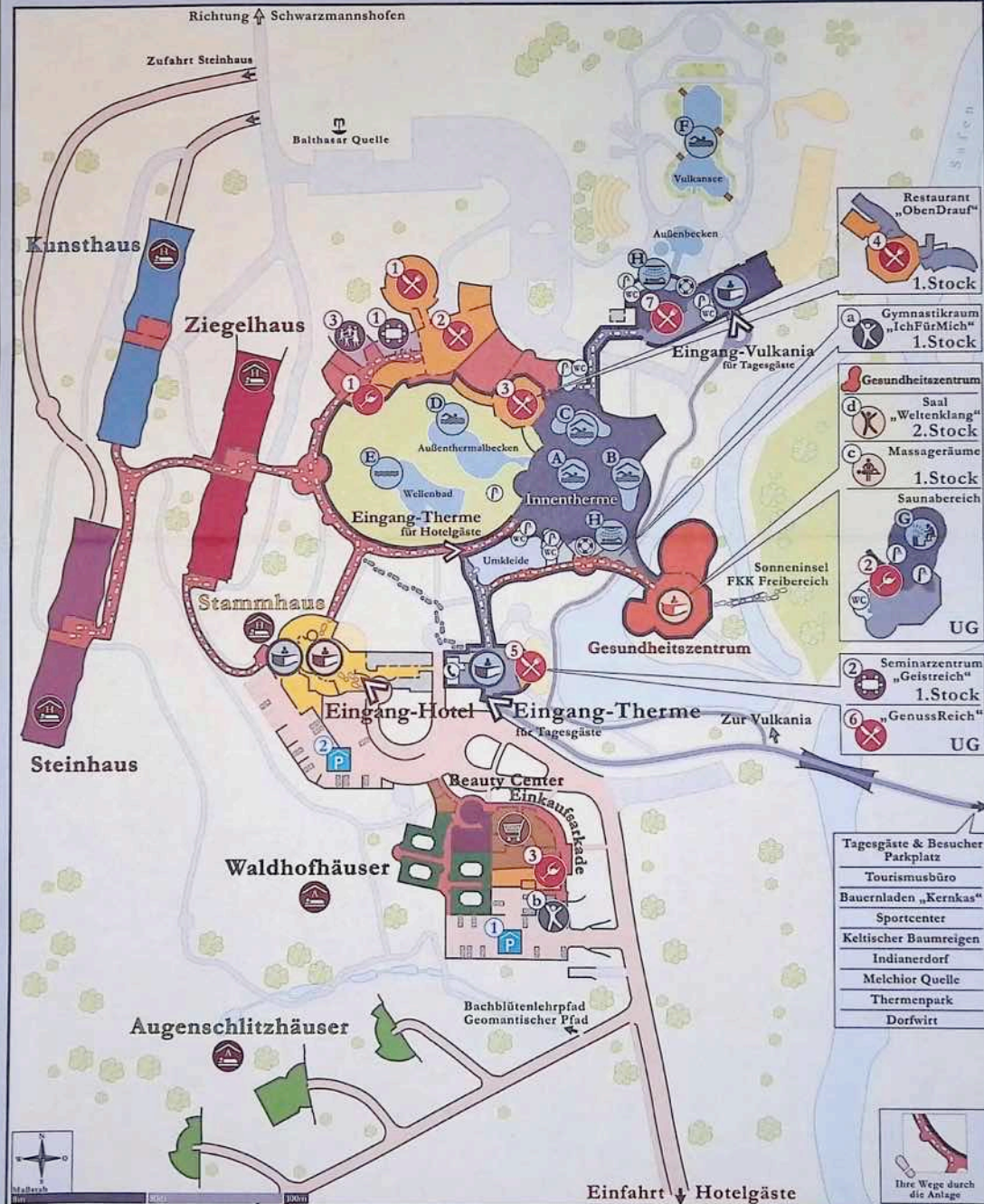




„KennstDiAus“

Restaurants / Restaurants / Ristoranti

- 1 „RundHerum“
Restaurant/Restaurant/Ristorante
- 2 „LebensFroh“ & „FeineSachen“
Restaurant/Restaurant/Ristorante
- 3 „NimmDirSelbst“ (self-service)
Poolrestaurant/Poolrestaurant/Ristorante zona piscine
- 4 „ObenDrauf“
Poolrestaurant/Poolrestaurant/Ristorante zona piscine
„Frühstück im Bademantel“/Breakfast in pool attire/Casualties in ventili di bagno
- 5 „GönnDirWas“
Bistro mit Sonnenterrasse/Bistro/Bistro con terrazza
- 6 „GenussReich“
Bio-Gourmet-Restaurant/Organic Restaurant/
Ristorante a la carte
- 7 „KleinUndFein“
Poolrestaurant/Poolrestaurant/Ristorante zona piscine

Bar/Bar/Bar

- 1 „KlimBim“
Hotelbar/Hotelbar/Bar dell'albergo
- 2 „KühlDichAb“
Saunabar/Saunabar/Bar presso la sauna
- 3 „FeineWeine“
Vinothek/Wine boutique/Enoteca

Shops/Shops/Negozi

- Einkaufsarkade
Shopping arcade
Arcada delle spese
- „BringWasHeim“ & Trafik
Shop/Shop/Negozio

Sport & Fitness/Sport & Fitness/Sport & Fitness

- Sport Information
Sport Information
Informazioni sport
- a „IchFürMich“
Gymnastikraum/Exercise room/Palestra
- b „FühlDichGut“
Fitnessraum/Gym/Palestra
- Gesundheitszentrum
Health Center
Centro della salute
- c Massage/Ernährungsberatung
Massages/Nutritional consultation
Massaggi/Consulenza dietetica
- d „Weltenklang“
Saal/Room/Sala

Themenanlagen/Spa facilities/Terne

- Eingang-Therme
Spa entrance
Entrata delle terme
- A Innentherme
Indoor pool
Terme coperte
- B „NurFürUns“ Hotelgästebecken
Indoor pool (hotel guests only)
Piscina per ospiti dell'albergo
- C Kinderbecken
Childrens pool
Piscina per i bambini
- D Aussentherme
Outdoor pool
Terme all'aperto
- E Wellenbad
Fresh water wave pool
Piscina con onde artificiali
- F „Vulkansee“
„Vulcano lake“
„Laghetto del vulcano“
- G „AchSoHeiss“
Saunalandschaft/Sauna facilities/Sauna
- H Solarium
Sun tanning cabins
Solarium
- WC WC Anlagen
Toilets
Servizi
- Duschanlagen
Showers
Doccie
- Bademeister
Life guard/Pool attendant
Bagnino
- Telefon
Telephone
Telefono

Hotel/Hotel/Albergo

- Hotel-Rezeption
Front desk
Reception dell'albergo
- Hotel
Hotel
Albergo
- Appartements
Apartments
Appartamenti
- 1 Parkgarage für Appartements
Underground parking for apartments
Garage per appartamenti
- 2 Einfahrt & Parkgarage für Hotelgäste
Entrance & underground parking for hotel guests
Entrata & garage per ospiti dell'albergo

Räume/Banquet rooms/ Centri di eventi

- 1 „Himmelblau & Sonnenklar“
Veranstaltungsräume/Banquet rooms/
Centri di eventi
- 2 „Geistreich“
„Dunkelbunt“ & „Kugelrot“ & „Ringelgrün“
Seminarzentrum/Conference center/
Centro di conferenze
- 3 Kinderspielraum & -betreuung
Child care center/playground/Asilo

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA dal 16 al 22 Maggio 2005

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VERNERDI	SABATO	DOMENICA
07.30		Corsa mattutina 45 min 4		Corsa mattutina 45 min 4			
08.00	Aqua Qi Gong 20 min 1		Buongiorno attivo 20 min 1		Aqua Qi Gong 20 min 1	Saluto al sole 20 min 1	Buongiorno attivo 20 min 1
08.45	Gli 8 Tesori Rilassamento 45 min 2	I 5 Tibetani Rilassamento 35 min 2	Distensione muscolare Jacobson 45 min 2	Gli 8 Tesori Rilassamento 45 min 2	I 5 Tibetani Rilassamento 35 min 2	Pilates 60 min 2	Distensione muscolare 45 min 2
10.30	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 m. 1	Aqua Fitness 15 min 1
11.00	Training per la colonna vertebrale 60 min 3	Bodystyling 60 min 3 <i>Scuola per la schiena 60 min 2</i>	Training per la colonna vertebrale 60 min 3	ThaiBoRobics 60 min 3	Spinning 60 min 3	Bodystyling 60 min 3 <i>Scuola per la schiena 60 min 2</i>	Training per la colonna vertebrale 60 min 3
12.15	Aqua Jogging 45 min 5	Aqua Jogging 45 min 5	Aqua Jogging 45 min 5	Giro con i Roller 90 min 5	Aqua Jogging 45 min 5	Aqua Jogging 45 min 5	Aqua Jogging 45 min 5
13.30	Nordic Walking 90 min 4	Tennis per principianti e giocatori 90 min 4	Masai mbt® Walking 60 min 3	Nordic Walking 90 min	Giro Inlineskating 90 min 4	Nordic Walking 90 min 4	Masai mbt® Walking 45 min 4
14.00				<i>Scuola per la schiena 60 min 2</i> Tennis 90 min 4			
15.15	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1		Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1	Aqua Fitness 15 min 1
16.00		Spinning 60 min 2 <i>Meditazione del suono 1 h 2</i>	Giro in bicicletta 120 min 4	Stretching 60 min 3	Pilates 60 min 2	Giro in bicicletta 120 min 4 <i>Meditazione del suono 1 h 2</i>	
17.15		Masai mbt® Walking 45 min 4		Aqua Fitness 15 min 1	Masai mbt® Walking 45 min 4	Aqua Fitness 15 min 1	
18.00	Qi Gong 60 min 2	<i>Tai Chi 60 min 3</i>		Tai Chi 60 min 3			Yoga 60 min 2
20.00						Yoga 60 min 2	

Si veda la legenda sul retro della pagina! Partecipazione a proprio rischio. I genitori sono responsabili per i loro bambini!

Colore blu Partecipazione gratuita. Iscrizione sulla lista "IchMachMit" alla reception per

- Saluto al sole
- Corsa mattutina lenta

Qi Gong
Buongiorno

vedi retro

Colore lilla Scuola per la schiena: € 12,00/persona, iscrizione sulla lista „IchMachMit“ alla reception!
 Colore nero Attività sportive: € 6,50/persona oppure con la tessera sport (€ 32,00), iscrizione sulla lista „IchMachMit“ alla reception!
 Colore rosso Meditazione del suono: € 20,00/persona, iscrizione sulla lista „IchMachMit“ alla reception! da 8 partecipanti in su!

LUOGO D'INCONTRO:

- 1: Terme esterne
- 2: Sala „Weltenklang“, presso il centro salute
- 3: Palestra „IchFürMich“ prima del centro salute, a sinistra
- 4: Reception „FürDichDa“
- 5: Cabina del bagnino, nella zona interna delle terme

- 6: Bar „KlimBim“
- 7: Ristorante „FeineSachen“
- 8: Ingresso delle terme
- 9: Ristorante „NimmDirSelbst“
- 10: Enoteca „FeineWeine“ sotto il porticato dei negozi
- 11: Terrazza fra il rist. „Lebensfroh“ ed il rist. „Rundherum“

INTRATTENIMENTO E TEMPO LIBERO dal 16 al 22 Maggio 2005

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Ore 15.00	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes dolci fino alle 16.00.* 9	Crepes fino alle 16.00.* 9
Dalle ore 20.00 in poi	Musica dal vivo con Gabor e Gabor 6	Serata in compagnia del pianoforte di Bernd 6	Serata in compagnia della chitarra di Tom Rohm 6	Serata a lume di candela e pianoforte 7 Serata in compagnia del pianoforte di Bernd 6	American Bar- Night con il gruppo „Dream Team“ 6	Serata a lume di candela e pianoforte 7 Swing & Blues con il gruppo „Beisl Band“ 6	Serata romantica“ 6

* accesso in accappatoio

Il nostro consiglio:

Ristorante „GenussReich“ (biologico e per non fumatori), godete l'atmosfera rilassante e romantica. Offriamo anche cibi della cucina ayurvedica!
 Orario: ore 12.00 -14.00, 18.00 – 21.00, si richiede la prenotazione (interno 9510).

Tutto il Team del Rogner-Bad Blumau Vi augura un buon soggiorno!

"Restaurant Lebensfroh"

Dinner

Cold appetizer

Tomateos – mozzarella with basil pesto*
Organic ham with caraway and vinegar vegetable
Manzo tonnato
Mushroom in aspic with herb vinaigrette

Soups

Chicken broth with semolina dumplings
Cream of vegetable*

Main courses

Vegetable cream noodles*
"Bad Blumauer" asparagus with butter crumbs*

Fillet of catfish with saffron sauce
Rice with butter*
Braised fennel*

Gratinated chicken breast with natural jus
Tagliatelle*
Gratinated tomatoes*

Boiled organic beef
with chive sauce and apple horseradish
Potatoes soufflé*
Cream spinach*

Desserts

Gratinated pineapple
Puff pastry cream slice
Chocolate - coconut cake
Butter milk - sponge cake tureen
Yoghurt with raspberries (for diabetic)
Nougat cream

(*vegetarian dishes)

Tuesday, 17. May 2005

€ 25,00 per person (Vat. Incl.)

The team of "Lebensfroh"
wishes you bon appetitt

To offer you the best service we get most of the food
from a controlled organic farming.