

# Intervallfasten mit Schneebergblick

**Reisennummer:**  
**14609**

- 7 x Übernachtungen im gewählten DZ oder EZ des Siebenquell GesundZeitResort
- 7 x Vollpension – speziell auf das Programm und von den Ernährungsexperten zusammengestellt
- 1 x Blutdruckkontrolle
- 1 x BIA-Messung mit Auswertung (Messverfahren zur Analyse des Ernährungs- und Trainingszustandes, ca. 30 Minuten)
- 1 x Ernährungsberatung in der Kleingruppe (ca. 30 Minuten)
- 1 x Fachvortrag Intervallfasten in der Kleingruppe ca. 60 Minuten)
- 5 x Aqua-Gymnastik in der Gruppe (je 30 Minuten)
- 1 x Nordic Walking mit Trainer in der Gruppe (ca. 45 Minuten)
- 1 x entschlackende Massage (ca. 25 Minuten)
- 1 x Massagesprudelbad (ca. 25 Minuten)
- 1 x Gesichtsmassage (ca. 25 Minuten)
- 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer bei Anreise
- Kostenfreie Nutzung des WLAN im Resort
- Kostenfreier Parkplatz im Außenbereich des Hotels
- Badetasche mit Bademantel und Badetuch für die Dauer Ihres Aufenthalts
- Unbegrenzte Nutzung des Fitness-Studios
- Unbegrenzte Nutzung der Siebenquell Therme mit Wasser- und Saunalandschaft und Mineralienbäder in der GesundZeitReise

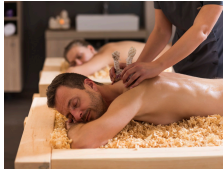
nicht inklusive:

Exkl. 1,50 € Kurbeitrag pro Person und Nacht (vor Ort zu zahlen)

Check-in ab 15 Uhr; Check-out bis 12 Uhr

Haustier nur auf Anfrage und mit Rückbestätigung, 15,- € pro Tag (zahlbar vor Ort; Tiere dürfen sich nur im Zimmer und in der Hotellobby aufhalten)

Kostenpflichtiger Tiefgaragenstellplatz im Hotel, Parkgebühren 5,-€ pro Tag



## Intervallfasten mit Schneebergblick

Ohne Verzicht und mit den richtigen Essenspausen zum Wohlfühlgewicht. Bei der 16/8 -Intervallfasten-Methode zählen Sie keine Kalorien, sondern Stunden. Sie finden zu Ihrem eigenen Rhythmus und können auch weiterhin Ihre Lieblingsspeisen genießen. Durch Intervallfasten können Sie Ihren Stoffwechsel verbessern, die Gedächtnisleistung erhöhen und mehr Bewegungsdrang erleben. Wir geben Ihnen das Wissen mit, das Ihnen helfen kann, gesund abzunehmen und Ihr Gewicht ohne Jojo-Effekt zu halten.

## Ihre Urlaubsregion:

Weißenstadt liegt im Herzen des Naturparks Fichtelgebirge, seit jeher bekannt für sein außergewöhnlich gutes Klima. Idyllisch am Weißenstädter See gelegen, bietet Ihnen das Siebenquell GesundZeitResort das Non-Plus Ultra an Möglichkeiten, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Weißenstadt im Fichtelgebirge liegt in einer der schönsten Urlaubsregionen Bayerns.

## Siebenquell GesundZeitResort:

Das 4-Sterne-Superior Hotel mit direkt angeschlossener Therme lädt zum Entspannen und Erholen ein. Hier im Gesundheits- und Thermenresort finden Sie Ruhe und neue Kraft. Unter Palmen mit Südseefeeling Wasser genießen, Saunieren mit Erlebnisaufgüssen, Baden wie Cleopatra in der GesundZeitReise, aktiv sein im Fitness-Studio, wohlfühlen und verwöhnen lassen im Beauty & SPA, gesund bleiben mit Medical Wellness Anwendungen, kulinarisch genießen in den Restaurants, Café und Bar sowie Bistros und gut gebettet

träumen. Das Siebenquell GesundZeitResort erleben Sie mit allen Sinnen.

## Das Herz des Siebenquell:

Gehen Sie mit uns auf GesundZeitReise. Erleben Sie Badelandschaften jahrtausendalter Kulturen – Ägypten, Israel, Griechenland und das Römische Reich – und spüren Sie die wohltuende Wirkung von Mineralien und Thermalwasser. Fühlen Sie Entspannung, Erholung und Linderung vielfältiger Beschwerden durch Licht, Wärme, sanfte Klänge und wohlige Düfte im Jod-Selen-, Calcium-Lithium- und Basen-Bad. Lassen Sie sich treiben im Mineralien-Schwebbecken mit Unterwassermusik und Lichtsystem und tauchen Sie ein in einen Tag im Sand-Licht-Bad. Aktivieren Sie sich bei Kneippanwendungen oder schwitzen Sie wie die alten Römer im Caldarium.(teilweise gegen Gebühr)

## Medical Wellness

Egal, ob vorbeugend oder therapierend, die unvergleichliche Vielfalt an Anwendungen rund um Körper, Seele und Geist sorgt für ein Gefühl des neu geborenen Seins. Für Ihr ganz persönliches Wohlergehen begleitet Sie ein Team aus Gesundheitsexperten - Diätassistenten, Physio- und Sporttherapeuten, Sportwissenschaftler, medizinische Bademeister und Masseur. Von Einzelgymnastik, manuelle Therapie oder Lymphdrainage über klassische Massagen, wohltuende Bäder in kostbaren Mineralien und Essenzen, Massagesprudelbäder, Anwendungen mit Kohlensäure, ein riesiges Repertoire der Elektrotherapie und Inhalationen bis hin zu Gymnastik in der Gruppe und Körperpackungen mit Rügener Heilkreide – Gesundheitsanwendungen, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern.

## Medical SPA und GesundZeit

- Thermalwasserwelt mit Naturschatzbecken (Fluoridhaltiges Thermalwasser und Radonheilwasser), Heißwasserbecken und Whirlpool, Aktiv- und Verwöhnbecken, Strömungskanal und unzählige Wasserattraktionen, Bistro und Poolbar • Saunawelt mit 9 Themensaunen im Innen- und Außenbereich, Infrarotkabine, Schneekammer und Tauchbecken,

Warmwasserbecken, Ruhebereiche • 7 verschiedene Mineralienbäder und Badelandschaften in der GesundZeitReise • Fitness-Studio mit Kraft- und Ausdauergeräten, Kursraum und Personaltraining • Medical Wellness • Beauty & SPA • Hamam & Rasul • Kochstudio Die vielfältigen Möglichkeiten des Gesundheits- und Thermenresorts dienen der individuellen Erholung und Förderung Ihrer Gesundheit - Entspannung und Entschleunigung zur Stressvermeidung, körperliche Aktivierung für mehr Vitalität, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung für ein ausgeglichenes Körpergefühl. Die angebotenen Leistungen im Medical Wellness dienen der Steigerung des Wohlbefindens und Vorbeugung sowie Verminderung von Krankheiten sowie der Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns. Im Beauty & SPA dreht sich alles um Ihre Schönheit - Verwöhnung pur.

## Ihr 4-Sterne-Superior Siebenquell GesundZeitResort (Landeskategorie):

### Lage

In der Stadt Weißenstadt, Erholungsort mit Heilquellenkurbetrieb im Naturpark Fichtelgebirge gelegen

### Ausstattung

Hotelrestaurant, Steakhaus, Panorama-Kaminlounge mit Café und Bar, Medical Wellness Bereich, großzügiger Beauty & SPA, Fitness-Studio, Wasserwelt mit Südseefeeling, 1.000 qm zusammenhängende Wasserfläche mit Strömungskanal, Aktiv- und Verwöhnbecken, Poolbar, Außenbecken, Wasserattraktionen, Whirlpool, Heißwasserbecken und Kleinkinderbereich, Saunawelt mit neun Themensaunen und Schneekammer, GesundZeitReise mit Mineralienbädern und Sand-Licht-Bad

### Zimmer

Doppelzimmer ausgestattet mit Bad, Dusche und WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Bademantel, TV/Radio, Telefon, kostenfreies W-LAN, Sessel oder Couch, Schreibtisch, Safe und Kühlschrank, großzügigen Balkon oder Terrasse

# Verpflegung

Genießen Sie bei Vollpension ausgewählte und auf das Programm Intervallfasten am Weißenstädter See abgestimmte Mahlzeiten.

## Termine & Preise

alle Preise in € pro Person, keine Kinderermäßigung				
Anreisetage:	Zimmerart	p.Pers.	2 Wochen ab	3 Wochen ab