

## BEINE BRAUCHEN BEWEGUNG

### **Barfuß laufen:**

Bei jedem Schritt werden andere Nervenpunkte angeregt und die Fußsohlen massiert. Die Füße bekommen frische Luft und gleichzeitig wird das Fußgewölbe aufgerichtet.

### **Mini-Trampolin:**

Muskeln, Sehnen, Bänder und der gesamte Knochenapparat des Fußes werden bei jedem Hüpfen sanft trainiert.

### **Joggen:**

Der Klassiker. Wichtig sind ein weicher Untergrund und eine entspannte, aufrechte Laufhaltung: erst den Vorfuß aufsetzen, federnd abrollen. Nie mit den Fersen „abplumpsen“ und stets hochwertige Schuhe benutzen.

### **Radeln:**

Sorgt für eine bessere Durchblutung der Füße. Ideal für alle Menschen, die häufig unter kalten Füßen leiden.

### **Tanzen:**

Aktiviert Gelenke, Sehnen und Bänder, entlastet die Wirbelsäule.

### **Schwimmen:**

Die Beinmuskeln werden auch bei langsamem Schwimmen von innen massiert. Hilft gegen schlappe Venen und Cellulite.

### **Gymnastik:**

Auf-der-Stelle-Gehen und kleine Zwischendurch-Massagen halten Ihre Beine auf Trab. Dazu zwei Zwischendurch-Übungen zum Abbau von Fett und Schlackenstoffen: Stellen Sie sich auf Ihre Fersen und rollen Sie zehnmal beide Füße zuerst nach vorne bis zu den Ballen und anschließend wieder zurück. Noch einfacher: Strecken Sie Ihre Beine im Liegen fast senkrecht hoch und zeichnen Sie mit beiden Kreise in die Luft.

# *Ihr Tag in Regena*

*Montag, 04. Februar 2019*

*Glaube an Wunder, Liebe und Glück!  
Schau nach vorn und nicht zurück!  
Tu was du willst und steh dazu;  
denn dein Leben lebst nur du!*



### Unser Fitness-Tipp:

#### **Aqua-Gymnastik**

**Probieren Sie es aus:**

**H E U T E, um 11.00 Uhr in unserem Helena Bad**

**Ideal für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen**

### **Wetter:**

Die Sonne wird von einzelnen Wolken verdeckt, bei Temperaturen bis zu 3 Grad Celsius.



### **Mondphase:** Neumond

**Gesundheit:** Entspannungsübungen wirken heute besonders effektiv

**Beauty:** Günstige Zeit für das Haarwaschen und anschließende Pflege wie Salzpeeling für die Kopfhaut oder Öl für trockene Spitzen

Einen angenehmen Tag wünscht Ihnen  
Ihre Redakteurin Milena Heinz.

Folgen Sie uns auf:



@regenagesundheitsresort



@regenagesundheitsresortspa



@regenahealth

**R E G E N A**

GESUNDHEITS-RESORT & SPA



## Der Morgen

**07.00 Uhr**    **Aktives Erwachen – Morgen-Gymnastik**  
in der Pagode.

**08.00 Uhr**    **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt  
im Raum Richter.

**10.00 Uhr**    Wir servieren Ihnen unser  
„Vitalwasser“ 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.

**10.00 Uhr**    **Akupunktmassage nach Penzel:**  
**Ganzheitlich energetische Therapie**  
Vortrag von Herrn Pflaum im Raum Franken

**11.00 Uhr**    **Aqua-Gymnastik** im Helena Bad.

**11.45 Uhr**    **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum**  
**Atembewusstsein**  
Atempause vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline,  
bei schlechtem Wetter in der Halle (E).

**Nutzen Sie hier im Regena die Gelegenheit und gönnen Sie sich und  
Ihrem Körper etwas Gutes!**

**Unser heutiger Beauty-Tipp für Sie:**

**Shiatsu-Gesichtsmassage**

**20 Minuten    € 35,00**

(Termine nach Vereinbarung und Verfügbarkeit)

**Ein Gast unseres Hauses sucht Skat-Partner.**  
**Sie haben Interesse?**  
**Dann melden Sie sich bitte an der Rezeption.**



## Der Mittag

**13.00 Uhr**    **Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht  
Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes  
Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt: Power  
Parcours.

**15.00 Uhr**    **„Schnupperstunde Nordic Walking – für jedes Alter  
geeignet“**

Technische Einweisung mit Laufeinheit.

Treffpunkt:

Pagode

Dauer: ca. 45 Minuten

Teilnehmer: mindestens 3 Personen

Kostenbeitrag:

€ 15,00 pro Person

Anmeldung: bis Montag 11.00 Uhr an der

SPA-Rezeption (E).

Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sind  
erforderlich. Herr Pflaum freut sich auf Ihr Kommen!



## Der Abend

**17.00 Uhr**

**Arztvortrag mit Herrn Dr. Wiedbrauck. Früherkennung,  
Vorsorge und Behandlung mit Biologischer Medizin.**

**Der Vortrag wird Ihnen ein Konzept der**

**Krankheitsvorsorge vorstellen, die Krankheitsrisiken auf-  
zeigt, lange bevor Symptome auftreten.**

Treffpunkt im Raum Franken. Herzlich willkommen.



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.

**Liebe Gäste,**

**wir freuen uns,**

**dass unser Haustechniker auch in dieser Woche damit  
fortfährt, Ihren Fernseher durch einen neuen**

**48 Zoll Flachbild TV –**

**in allen Zimmern auszutauschen.**

**Herr Limpert oder Herr Ritzl werden diesen**

**Austausch**

**in Ihrem Zimmer vornehmen.**

**Vielen Dank für Ihr Verständnis!**