

No. 06

FRÜHJAHR
SOMMER
2024



HOTEL

AM VITALPARK

WELLNESS TAGUNG FITNESS

MAGAZIN

NEUHEITEN

Luxuriöse Zimmer, innovative
Küche und erweiterte Restaurant-
fläche

GRÜNER GENUSS

Regionalität und Umweltbewusst-
sein im Mittelpunkt unseres
Handelns

NATURVERBUNDEN

Aktive Erholung mit Wandern
und Radfahren im Herzen
Deutschlands



20 KARRIERE MACHEN
Unsere Auszubildenden plaudern über die Ausbildung und den Hotelalltag.

06

NEUE ZIMMERKATEGORIE
Erleben Sie Komfort und Gemütlichkeit in den Deluxezimmern.



08 NEUE GASTRONOMIEBEREICHE
Wir präsentieren Ihnen unsere neue Hotelküche und die erweiterte Restaurantfläche.



28 UNTERWEGS IN DER REGION
Auf Lieblingsradtour mit unserem Hoteldirektor und der Deutsche Wandertag im Eichsfeld.

10 FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT
Erfahren Sie mehr über unser Engagement und unsere Partnerschaften mit regionalen Lieferanten.

14 KLEINE WEINKUNDE
Entdecken Sie unsere erlesene Auswahl an regionalen Weinen und vertiefen Sie Ihr Wissen über diese edlen Tropfen.

18 FRISCH AUS DEM WASSER
Probieren Sie unsere Forelle mit sommerlichen Beilagen.

24 GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT
Unsere Angebote für Ihre Fitness und ganzheitliches Wohlbefinden.

34

EINFACH MAL ABTAUCHEN
Entspannen Sie in unserer Badewelt und gönnen Sie sich eine erfrischende Auszeit.



WOHLFÜHLEN IN ALLEN FACETTEN

IHRE URLAUBSLEKTÜRE MIT EINBLICKEN, GESCHICHTEN UND INSPIRATIONEN



Liebe Gäste,

auch in dieser Ausgabe unseres Hotelmagazins möchte ich Sie wieder auf eine kleine Entdeckungsreise durch unser Haus mitnehmen und Ihnen die verschiedenen Facetten vorstellen. Beginnen wir mit einem Blick in unsere brandneue Zimmerkategorie "Deluxe". Die Zimmer bieten großzügigen Platz, höchsten Komfort und ein modernes Ambiente. Ganz gleich, ob Sie geschäftlich oder privat unterwegs sind, in diesen Räumen werden Sie sich wie zu Hause fühlen. Weiter geht es mit unserer komplett renovierten Hotelküche. Das innovative Küchensystem ermöglicht nicht nur eine effizientere und ressourcenschonende Arbeitsweise, sondern schafft auch eine Ausweitung unseres Genusskonzeptes. Als Ergänzung dazu freuen wir uns, Ihnen unsere neuen Restaurantbereiche vorzustellen, in der Sie die kulinarischen Köstlichkeiten in einem noch gemütlicherem Umfeld genießen können. Neben all den Neuerungen setzen wir uns dafür ein, dass unser Hotel ein Ort der Nachhaltigkeit

und des verantwortungsvollen Handelns ist. Bereits in der letzten Ausgabe haben wir diesbezüglich über unsere Zertifizierung gesprochen. Das Thema wollen wir weiter vertiefen und Ihnen einen umfassenderen Einblick in unsere aktuellen Bemühungen geben. Außerdem werden einige unserer Auszubildenden über ihren täglichen Einsatz in unserem Haus berichten und ihre Erfahrungen sowie Erlebnisse auf ihrem bisherigen Ausbildungsweg mit uns teilen. Unser höchstes Ziel als Ihr Gastgeber ist es allerdings, Ihnen eine unvergessliche Zeit zu bereiten. Erfahren Sie daher mehr über unsere Wellness-Angebote, Gesundheitsprogramme und die vielfältigen Möglichkeiten, um Naturerlebnisse zu sammeln. Ich lade Sie nun dazu ein, auf den folgenden Seiten alle Highlights zu entdecken und sich für Ihren nächsten Urlaub in Heilbad Heiligenstadt inspirieren zu lassen.

Herzlichst
Ihr Sven Penzel
Hoteldirektor

NEUE ZIMMER- KATEGORIE

LIEBEVOLL EINGERICHTETE DOPPELZIMMER
FÜR GEHOBENE ANSPRÜCHE



DELUXEZIMMER

Erleben Sie puren Komfort in unserem brandneuen Deluxezimmer. Das gemütliche Boxspringbett lädt zum Entspannen ein, während sich das bequeme Sofa perfekt für Lesestunden eignet und sich im Handumdrehen in ein zusätzliches Bett verwandeln lässt. Gönnen Sie sich einen erfrischenden Drink aus der Minibar oder bereiten Sie sich einen köstlichen Kaffee mit der Nespresso-Maschine zu. Das Badezimmer ist mit einer Dusche, einer Badewanne und hochwertigen Pflegeprodukten ausgestattet. Eine Wellnessstasche mit Bademantel, Saunahandtüchern und Badeslippern steht ebenfalls für Sie bereit. Die großzügige Fensterfront mit französischem Balkon lässt viel Licht herein und bietet eine herrliche Aussicht.

HIGHLIGHTS

-  32 m²
-  1-4 Personen
-  Nespresso-Maschine
Minibar-Erstbefüllung
Bad mit Dusche und
Badewanne
Panoramafenster mit
französischem Balkon

WISSENSWERTES

Wir bieten eine selektierte Auswahl an allergiefreundlichen und barrierefreien Zimmern sowie spezielle Zimmer für Gäste mit Hund an.

Z
WIE

ZIMMERKATEGORIEN

Im Rahmen unserer umfassenden Renovierung haben wir unsere Zimmerkategorien neu benannt:

- Standard -> **Classic**
- Standard-Plus -> **Superior**
- Komfort -> **Comfort**
- Deluxe -> **NEU**
- Suite

Weitere Details finden Sie unter: www.hotel-am-vital-park.de/zimmer

NEUE GASTRONOMIE- BEREICHE

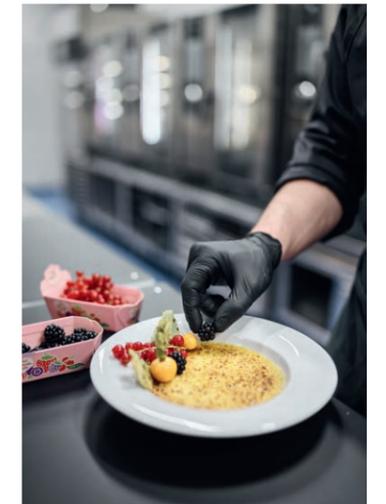
FÜR GENUSSVOLLE MOMENTE



NEUE HOTELKÜCHE

Innovativ und Zukunftsorientiert

Nach einer intensiven Umbauzeit von rund sechs Monaten dürfen wir Ihnen unsere Küche, die neue Maßstäbe in Sachen Modernität und Effizienz setzt, präsentieren. Mit innovativen Geräten ausgestattet, können nun kulinarische Kreationen mit noch mehr Präzision und Leidenschaft zubereitet werden. Von der Vorbereitung bis zum Anrichten jedes Gerichts haben wir die Abläufe und Logistik mit einem durchdachten Konzept optimiert. Doch nicht nur die Technik hat sich verändert - auch unser Anspruch an Qualität und Vielfalt ist gewachsen. Daher servieren wir ab sofort à-la-carte-Gerichte als auch ausgewählte Abendmenüs wieder.



RESTAURANT- ANBAU

Wintergarten mit Terrasse

Ebenso wurde das einjährige Projekt der Restaurant-Erweiterung abgeschlossen. Unser Wintergarten besticht durch seine großflächigen, bodentiefen Fenster und sein stilvolles Interieur. Auf der Terrassenfläche hingegen können Sie die warmen Sonnenstrahlen und die frische Luft in vollen Zügen genießen, während Sie ein köstliches Essen im Freien zu sich nehmen.



BUFFETERWEITERUNG

Genuss von morgens bis abends

Und auch unser Restaurant "Theodor Storm" begrüßt Sie nun mit einer erweiterten Buffetfläche. Diese Neuerung erlaubt es uns nicht nur abends kulinarische Köstlichkeiten zu servieren, sondern auch einen perfekten Start in den Tag zu bereiten. Freuen Sie sich daher auf ein noch vielfältigeres kulinarisches Erlebnis während Ihres Aufenthalts.

DIE REGION FÖRDERN

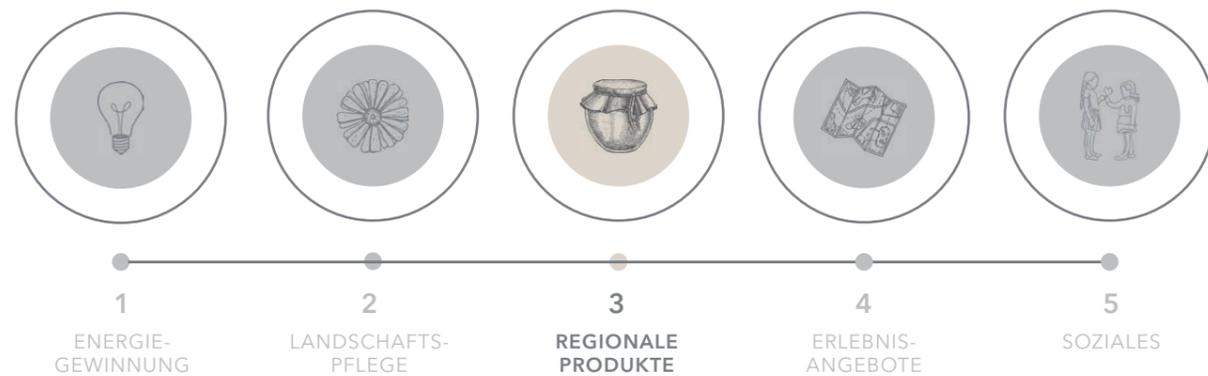
HEIMISCHE PRODUKTE KÖNNEN MEHR

Bei uns im Hotel steht die Verwendung regionaler Produkte nicht nur für Qualität und Geschmack, sondern auch für Verantwortungsbewusstsein und Wertschätzung gegenüber unserer Umgebung. Durch den Einsatz lokaler Zutaten unterstützen wir nicht nur die regionale Wirtschaft, sondern tragen auch zum Erhalt traditioneller Handwerkskunst und nachhaltiger Produktionsmethoden bei. Wir sind stolz darauf, Ihnen ein authentisches und unvergessliches kulinarisches Erlebnis zu bieten, das die Schätze unserer Region in den Mittelpunkt stellt.

”
*Die Vernunft beginnt bereits
in der Küche.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Unser Engagement im Bereich Nachhaltigkeit



Regionale Produkte sind weit mehr als ein kurzlebiger Trend - sie repräsentieren eine bewusste Entscheidung für Qualität, Authentizität und Nachhaltigkeit. Doch warum setzen wir auf regionale Produkte? Erfahren Sie in diesem Artikel die Gründe hinter unserer Überzeugung und unserem Engagement für ein nachhaltiges Genusskonzept.

QUALITÄT UND FRISCHE

Ein unbestreitbarer Vorteil regionaler Produkte ist ihre Frische. Kurze Transportwege ermöglichen es, dass die Lebensmittel in einem optimalen Zustand bei uns ankommen. Statt tagelanger Reisen werden regionale Produkte oft innerhalb weniger Stunden nach der Herstellung verkauft. Dies bedeutet, dass sie ihren natürlichen Geschmack, ihre Textur und

ihre Nährstoffe besser bewahren können. Neben der Frische bestechen regionale Produkte auch durch ihre unübertroffene Qualität. Lokale Bauern, Handwerker und Produzenten legen großen Wert auf traditionelle Anbaumethoden, artgerechte Tierhaltung und nachhaltige Produktionspraktiken. Das Ergebnis sind Lebensmittel, die frei von Zusatzstoffen, Pestiziden oder Hormonen sind und höchsten Qualitätsstandards entsprechen.

KULTURELLE VIELFALT UND INDIVIDUALITÄT

Jede Region hat ihre eigenen kulinarischen Spezialitäten und Traditionen, so auch unsere. Von deftigen Fleischgerichten über duftendes Brot bis hin zu erlesenen Weinen - unsere Speisekarte

spiegelt die kulinarische Vielfalt unserer Region wider und lädt Sie ein, die lokalen Geschmäcker zu entdecken.

UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

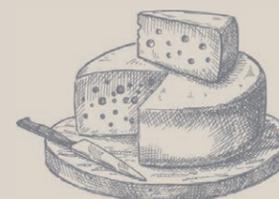
Gerade auch in Bezug auf den Klimaschutz ist der Einsatz von Produkten aus unmittelbarer Nähe unschlagbar. Der Transport von Lebensmitteln über weite Strecken verursacht CO₂-Emissionen und belastet dadurch die Umwelt und das Klima. Indem wir auf regionale Produkte zurückgreifen, können wir den ökologischen Fußabdruck reduzieren und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Zudem fördert die Unterstützung lokaler Produzenten die regionale Wirtschaft und stärkt die Gemeinschaft vor Ort.

Unsere regionalen Lieferanten



FLEISCH

Die **Landfleischerei Schneider** ist in unserer Region für ihre hochwertigen Fleisch- & Wurstspezialitäten bekannt. Durch unsere enge Zusammenarbeit können wir Ihnen erstklassiges Fleisch anbieten, das aus artgerechter Haltung stammt und von erfahrenen Metzgern verarbeitet wird.



KÄSE

Unsere Kooperation mit der **Eichsfelder Käseerei** ist noch recht jung, obwohl der Schnittkäse bereits seit 1993 in dem beschaulichen Dorf Schönhagen nach traditionellen Rezepten und unter strengen Qualitätsstandards hergestellt wird. Wir freuen uns daher, dass der hochwertige Bio-Käse mit seinem einzigartigen Geschmack und seiner cremigen Konsistenz nun auch auf unserer Käseplatte zu finden ist.



BACKWAREN

Seit 110 Jahren ist die **Bäckerei Hünermund** ein fester Bestandteil der kulinarischen Landschaft unserer Region und verwöhnt die Menschen mit köstlichen Backwaren. Mit handwerklichem Geschick und Liebe zum Detail werden in der Bäckerei täglich frische Brote, Brötchen, Kuchen und Torten hergestellt - auch für unser Haus.



FISCH

Die Forellen stammen von der lokalen **Fischfarm & Forellenzucht „Paradies Ranch“** aus Bodenrode-Westhausen. Hier werden die Fische artgerecht gehalten und unter strenger Kontrolle gezüchtet, um höchste Qualität und Frische zu gewährleisten.

BIER

Das regionale Bier stammt aus der **Brauerei Neunspringe**, die seit mehr als 150 Jahren in Leinefelde-Worbis ansässig ist. Doch nicht nur für ihr handwerklich gebrautes Bier ist das Unternehmen bekannt, sondern auch für alkoholfreie Getränke sowie hochwertige, oft limitierte Spirituosen.



WEIN

Die erlesene Auswahl an Weinen beziehen wir mitunter aus der Region **Saale-Unstrut**, einem der nördlichsten Qualitätsweinanbaugebiete Deutschlands. Die Weinberge, die meist terrassenförmig angelegt sind, erstrecken sich entlang der beiden Flusstäler „Saale“ und „Unstrut“ auf einer Fläche von 847 Hektar. Das kühle, kontinentale Klima in Verbindung mit den mineralreichen Böden schafft ideale Bedingungen. Angebaut werden hauptsächlich weiße Rebsorten wie



Müller-Thurgau, Silvaner, Riesling, Grau- und Weißburgunder sowie Bacchus.



KLEINE WEINPROBE

UNSERE LIEBLINGSFLASCHEN AUS DEM
WEINANBAUGEBIET SAALE-UNSTRUT

Weißwein

CUVÉE "UNVERBLÜMT"

Weingut Wolfram Proppe
Saale-Unstrut, trocken

"Unverblümt" vereint verschiedene Rebsorten zu einer harmonischen und ungefilterten Komposition, deren genaue Zusammensetzung je nach Jahrgang ein Geheimnis bleibt. Im Glas zeigt er eine blass bis mittelgelbe Farbe mit einer leichten Trübung. In der Nase entfaltet er ein breites Aromenspektrum von frischen Zitrusfrüchten, bis hin zu floralen Nuancen. Am Gaumen überzeugt er mit erfrischender Säure, fruchtigen Aromen und einer mineralischen Note.

Passt perfekt zu: Salat, Fisch, Grillgerichten und Meeresfrüchten

GRAUBURGUNDER "GRÖSTER STEINBERG"

Weingut Thürkind
Saale-Unstrut, trocken

Im Glas zeigt der Grauburgunder ein helles Goldgelb. Sein Bouquet entfaltet eine herrliche Vielfalt an Aromen, angeführt von saftigen Birnen und reifen gelben Früchten. Am Gaumen ist er rund und vollmundig mit einer zurückhaltenden Säure, die seine Fruchtigkeit betont. Die Textur ist gehaltvoll und körperreich, was ihn zu einem wahren Genuss macht.

Passt perfekt zu: Kalbsbraten und Lammgerichten

Roséwein

PINK PONY

Weingut Born
Saale-Unstrut, trocken

Der Pink Pony Rosé verkörpert die Essenz frischer Leichtigkeit. Fruchtige Aromen von Erdbeeren und Himbeeren tanzen auf der Zunge, begleitet von einem Hauch von Zitrusfrüchten.

Passt perfekt zu: Salat, Antipasti, Fisch, Muscheln, Pasta, Pizza oder Eierspeisen



PARADIES

Weingut Dr. Hage
Saale-Unstrut, trocken

Ein fruchtiger Sommerwein mit einer leichten Restsüße und frischer Säure. Die Rebsorten Dornfelder, Spätburgunder und Portugieser wurden hier zu einem trockenen Wein ausgebaut, der nach zarten Himbeeren und saftigen Erdbeeren duftet.

Passt perfekt zu: mediterranen Vorspeisen und leichten Salaten

Rotwein

CUVÉE "TRIAS"

Weingut Dr. Hage
Saale-Unstrut, trocken

Der Cuvée zeigt eine tiefe, rubinrote Farbe, die seine reiche und komplexe Natur unterstreicht. Die Nase wird von verlockenden Aromen reifer Kirschen und saftiger Waldbeeren umschmeichelt. Eine erfrischende Säurestruktur sorgt für Ausgewogenheit, während sanfte Tannine dem Wein eine elegante Struktur verleihen.

Passt perfekt zu: Schmorgerichten

GLOCKEN- DREIKLANG

Weingut Beyer
Saale-Unstrut, trocken

Der Wein zeigt eine tief-dunkle Kirschrotfarbe mit verführerischen lila Reflexen. Sein Duft ist komplex, mit kräftigen Lakritznoten, subtilen Nuancen von Leder und einem Hauch von Nelken. Am Gaumen entfaltet sich die volle Kraft des Rotweins mit vollmundiger Struktur und Tanninen, die an Zartbitterschokolade erinnern. Der Abgang ist lang und intensiv, was den Genuss des Weins nachhaltig verstärkt.

Passt perfekt zu: kräftigen Fleischgerichten, würzigem Käse und dunkler Schokolade

WEINWISSEN

1 0 3 . 6 8 7

Hektar Rebflächen

2/3

WEISSE
REBSORTEN

1/3

ROTE
REBSORTEN

RIESLING

ist in Deutschland die beliebteste Weißweinsorte

>100

REBSORTEN

9-11°C

ist die ideale Trinktemperatur für junge, leichte Weißweine

SPÄT- BURGUNDER

ist in Deutschland die beliebteste Rotweinsorte.

16-18°C

sind perfekt für reife, gehaltvolle Rotweine

MOSEL

ist das älteste Weinanbaugebiet in Deutschland. Bereits die Römer sollen den Weinbau im ersten Jahrhundert nach Christus in dieser Gegend etabliert haben.

13

ANBAUGEBIETE

SEIT 1971

wird jeder Qualitätswein chemisch analysiert und sensorisch geprüft

NEUN

GRAMM RESTZUCKER
darf ein Wein maximal aufweisen, wenn er als "trocken" vermarktet werden soll.

SAALE- UNSTRUT

nördlichstes Weinanbaugebiet

12,1

MILLIONEN HEKTOLITER
Weinbestand in Deutschland

HESSISCHE BERGSTRASSE

KLEINSTES WEINANBAUGEBIET

50 %

aller deutschen Qualitäts- und Prädikatsweine werden in der trockenen Geschmacksrichtung angeboten.

SECHS

so viele verschiedene Prädikate gibt es, die je nach Rebsorte und Anbaugebiet nach spezifischen Mindestmostgewichten definiert werden.

LEICHTE SOMMERKÜCHE

FISCH-FRISCH AUF DEN TISCH



Forelle mit Gurkensalat und Frühkartoffeln

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FORELLE
2 Forellen
(ausgenommen und gesäubert)
1 Bio Zitrone
2 EL Olivenöl
5 EL Butterschmalz
4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Petersilie
Salz & Pfeffer

BEILAGEN
300 g Frühkartoffeln
1-2 Gurken
1 Becher Schmand
1 EL Kräuternessig
2 EL Dill
3 Frühlingszwiebeln
1 Prise Zucker
Salz & Pfeffer

FORELLEN unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Forelle innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl einreiben. Die Bauchhöhle der Forellen mit Thymian, Rosmarin, Petersilie und Zitronenscheiben füllen. Nun die Fische auf das Backblech legen und für etwa 15-20 Minuten im Ofen braten. Damit der Fisch eine schöne Farbe bekommt, für die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 240°C erhöhen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Wenn die Forellen fertig sind, können diese aus dem Ofen genommen und auf zwei Tellern angerichtet werden. Nach Belieben mit Petersilie und brauner Butter garnieren und gemeinsam mit den Beilagen servieren.

KARTOFFELN gründlich waschen. Anschließend in einen ausreichend großen Topf geben und mit Wasser bedecken. 1 TL Salz dazugeben. Den Topf auf den Herd stellen und die Kartoffeln

zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und für etwa 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich leicht mit dem Messer anstechen lassen. Den Topf dann vom Herd nehmen, das Wasser abgießen und servieren.

Für den **GURKENSALAT** zunächst die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Danach den Dill fein hacken. Schmand und Kräuternessig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen sowie Dill unterrühren. Gurkenscheiben und Frühlingszwiebeln zum cremigen Dressing dazugeben. Zum Schluss alles gut vermengen und für etwa 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren und nach Bedarf mit frischen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

KARRIERE MACHEN

So wie Ha My, Linus und Georg, die im Hotel am Vitalpark ihre Berufsausbildung absolvieren oder schon beendet haben. Für uns plaudern die drei aus dem Azubi-Nähkästchen und verraten uns mehr über ihren Start im Hotel und was ihnen besonders gefällt.

Unsere Auszubildenden im Interview



HA MY

17 Jahre | 1. Ausbildungsjahr
zur Hotelfachfrau

Meine Ausbildung gleicht einer spannenden Reise voller Lernen, neuen Herausforderungen und persönlichem Wachstum. Bereits in den ersten paar Monaten habe ich die Vielseitigkeit dieses Berufs kennengelernt, angefangen von Serviceaufgaben über Zimmerchecks bis hin zur Planung von Veranstaltungen. Momentan bin ich an der Rezeption tätig. Es ist ein sehr abwechslungsreicher und anspruchsvoller Bereich, der mir gut gefällt. Morgens begrüße ich unsere Gäste und stehe bereit, ihre Fragen zu beantworten und ihre Wünsche zu erfüllen. Wäh-

rend des Tages kümmere ich mich um Check-Ins, Reservierungen und gebe Tipps für Aktivitäten in der Umgebung. Ein Ort, den ich dabei besonders für Familien empfehle, ist der Baumkronenpfad im Naturpark Hainich, aber auch Rad- und Wandertouren stehen hoch im Kurs. Was ich an unserem Haus besonders schätze? Die Herzlichkeit und das harmonische Miteinander. Es ist inspirierend, in einem Team zu arbeiten, in dem jeder Einzelne dazu beiträgt, dass sich unsere Gäste wie zu Hause fühlen.

LINUS

17 Jahre | 2. Ausbildungsjahr
zum Koch

Das erste Mal habe ich das Hotel zum Vorstellungsgespräch betreten. Ich war total aufgeregt und super gespannt auf den neuen Lebensabschnitt. Während meiner Ausbildung zum Koch kann ich meine Leidenschaft im Umgang mit Lebensmitteln voll entfalten. Besonders beeindruckt mich die Vielfalt der Techniken und Rezepte, die ich erlernen darf. Von der Zubereitung klassischer Ge-

richte bis hin zu gastronomischen Trends werde ich stets herausgefordert und motiviert, meine Fähigkeiten weiter zu entwickeln und meine kreative Kochkunst zu entfalten. Zu meinen absoluten Lieblingsgerichten gehören alle, die zum Schmoren und mit Eichsfelder Gehacktes zubereitet werden. Die Arbeitstage in der Küche sind insgesamt sehr abwechslungsreich. Zur Zeit arbeite ich unglaublich gern in unserer neuen Küche, die mit einer top-modernen Ausstattung optimale Arbeitsbedingungen bietet. Wen ich als Vorbild habe? Natürlich meine Ausbilder! Aber ich mag auch Steffen Henssler, Nils Egtermeyer und Tim Armann.



GEORG

20 Jahre |
Ausgelernter Hotelfachmann

Mein erster Arbeitstag ist mittlerweile schon über zweieinhalb Jahre her. Damals war alles so neu und aufregend für mich, aber gleichzeitig war ich auch voller Vorfreude auf das, was kommen würde. Während meiner Ausbildung hatte ich die Gelegenheit jede Abteilung des Hauses kennenzulernen. Dank der intensiven Vorbereitung und der individuellen Unterstützung seitens meiner Ausbilder konnte ich zu Beginn dieses Jahres meine Lehre vorzeitig abschließen. Ich habe mich entschieden, im Hotel am Vitalpark zu bleiben - hier fühle ich mich einfach wohl. Die Arbeit ist nicht nur erfüllend und abwechslungsreich, sondern macht auch Spaß, vor allem durch das tolle Team und den großartigen Zu-

sammenhalt unter den Kollegen. Zudem mag ich den direkten Kontakt zu den Gästen, die Möglichkeit, Ihre Wünsche zu erfüllen und Ihnen einen erholsamen Aufenthalt zu bereiten. Was mir im Hotel besonders gefällt? Definitiv der Fitnessbereich, den wir Mitarbeiter ebenfalls nutzen dürfen. Das ist einfach perfekt, um nach einem intensiven Arbeitstag abzuschalten und neue Energie zu tanken.



K WIE KARRIERE

Wir bieten nicht nur Ausbildungsplätze, sondern auch Möglichkeiten für erfahrene Fachkräfte, sich weiterzuentwickeln und ihre Fähigkeiten einzubringen. Bei uns haben Sie die Chance, in einem dynamischen Umfeld zu arbeiten und Ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Werden Sie Teil unseres engagierten Teams und gestalten Sie aktiv die Zukunft des Hotels mit.

UNSERE AUSBILDUNGSVORTEILE:

- attraktive Ausbildungsvergütung
- Sonn- & Feiertagszuschlag
- 2 Tage Sonderurlaub bei guten schulischen Leistungen
- Mitarbeiterkonditionen in 700 Partnerhotels im In- & Ausland
- Nutzung der Fitness-, Bade- & Saunawelt

*Mehr Benefits und Informationen unter:
hotel-am-vitalpark.de/ausbildung*

GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT

FÜR EIN GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Im Rahmen unseres Fitnessangebots wartet ein vielseitiges Programm auf Sie, um Ihre Fitness zu steigern und Ihren Körper in Einklang zu bringen. Von progressiver Muskelentspannung über Wassergymnastik bis hin zum Personal Training bieten wir Ihnen eine große Palette, um sich sportlich zu betätigen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein modern ausgestattetes Fitnessstudio steht zudem für Gerätetraining zur Verfügung. Wenn Sie einen ganz besonderen Aktivurlaub planen, sollten Sie einen Blick auf unsere speziellen Sportcamps werfen. Hier haben Sie die Möglichkeit, in Ihrer Lieblingsdisziplin gefördert und gefordert zu werden.

”

*Der Mensch braucht Stunden,
in denen er sich sammelt und
in sich hineinblickt.*

ALBERT SCHWEITZER

Unsere Angebote für Ihre Fitness & Gesundheit



Im Fokus beim Schwimm-Camp steht das Erlernen und die Verbesserung Ihrer Kraultechnik unter der fachkundigen Anleitung unseres Trainers Marco Henrichs.

Erfahren Sie in den verschiedenen Kraultechnikeinheiten alles über die korrekte Wasserlage, den Armzug, die Atmung und den Kraulbeinschlag. Darüber hinaus werden Ihnen aber auch unterschiedliche Kraulbewegungsabläufe vermittelt, um Ihren persönlichen Stil zu finden. Weitere Trainingsschwerpunkte umfassen Freiwasserinhalte auf der 25-Meter Bahn,

bei denen beispielsweise ein effizientes Schwimmen im Sog, unterschiedliche Techniken vom Orientierungsblick, ein synchroner Armzug beziehungsweise das Geradeaus-Schwimmen geübt werden. Das Ganze wird durch Über- und Unterwasser-Videoanalysen unterstützt, die Ihnen nach dem Camp kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das Schwimm-Camp ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene, Triathleten und Schwimmer geeignet. Dabei wird jeder Teilnehmer nach seinem individuellen Leistungsstand trainiert.

SCHWIMMCAMP

mit Marco Henrichs

Aus Bergisch Gladbach stammend, ist Marco Henrichs Trainer, Autor, Referent und Sport-Publizist. Er verfügt über die Ausdauertrainer A-Lizenz und ist DLRG-Rettungsschwimmer. Über 23 Jahre hinweg war er selbst aktiver Triathlet und nahm mehrfach am Ironman teil.

Im Angebot enthalten sind:

- 2 Nächte inkl. Halbpension
- MH-Sportsacademy Silikon-Badekeappe
- 4 Schwimmereinheiten á 90 Min.
- individuelle Videoanalysen
- Vortrag zur Kraultechnik: Theorie, Training und Wettkampftaktik
- Hotel am Vitalpark-Inklusivleistungen

**ab 369,- EUR p.P. im DZ
ab 429,- EUR im EZ**

**Mehrere Termine
verfügbar**

YOGA-RETREAT

mit Miriam Frieser

Zeit für sich nehmen, einatmen und entspannen. Unsere erfahrene Yogalehrerin Miriam Frieser führt Sie mit tiefenwirksamen Meditationen und kraftvollen Körperübungen zu Ihrem inneren Gleichgewicht.

Ein Namasté am Morgen. Der erste Sonnengruß. Inmitten der lebendigen Kraft der Natur. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und begeben Sie sich mit Mimi auf eine Reise der besonderen Art. Finden Sie den Weg zurück zu sich selbst, zurück zu den eigenen Grundwerten und Bedürfnissen und entwickeln Sie wieder eine tiefe Hingabe für sich selbst. In dem Yoga-Retreat erwarten Sie tägliche Yogaeinheiten, ein Mix aus dynamischen Flows und restaurativen Praktiken, tägliche Meditationen und Atemübungen

sowie Übungen der Achtsamkeit. Das Retreat eignet sich sowohl für Neugierige als auch für Yogis mit Grundkenntnissen sowie für Fortgeschrittene.

Im Angebot enthalten sind:

- 3 Nächte inkl. Halbpension
- 6 Yoga- & Meditations-einheiten á 90 Min.
- 1 Feuerzeremonie
- Hotel am Vitalpark-Inklusivleistungen

**ab 489,- EUR p.P. im DZ
ab 669,- EUR im EZ**

11.-14.07.2024



Miriam Frieser, gebürtige Müncherin, praktiziert seit 2011 Yoga und hat ihr Wissen unter anderem in Indonesien erweitert. Seit 2016 lebt sie in Australien, wo sie als Yoga- und Pilates-Lehrerin arbeitet. Darüber hinaus leitet sie Yoga-Retreats in Bali, Australien, Deutschland und Spanien.

F

WIE

FITNESS

Bei uns finden Sie alles, um Ihre Fitness zu steigern und Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Ein Auszug aus unserem Aktivprogramm:

- Fitnessstudio 200 qm
- Cardiogeräte für mehr Kondition & Ausdauer
- Five-Zirkel für mehr Beweglichkeit
- Milon-Zirkel für Ausdauertraining
- Hold Strong-Zirkel für Krafttraining
- Fitnesskurse für das Training in der Gruppe
- Personal Training für individuelle Bedürfnisse

*Mehr Informationen unter:
www.hotel-am-vitalpark.de/fitness*

EINFACH SCHÖN

ZUM WANDERN, RADFAHREN UND FÜR NATURERLEBNISSE

Wenn Sie gerne draußen unterwegs sind, bietet unsere Region zahlreiche Möglichkeiten, um aktiv zu werden und die Natur zu genießen. Ob Sie eine gemütliche Wanderung durch Wälder und Wiesen unternehmen oder sich sportlich beim Radfahren betätigen möchten - die landschaftliche Vielfalt hält einiges für Sie bereit.

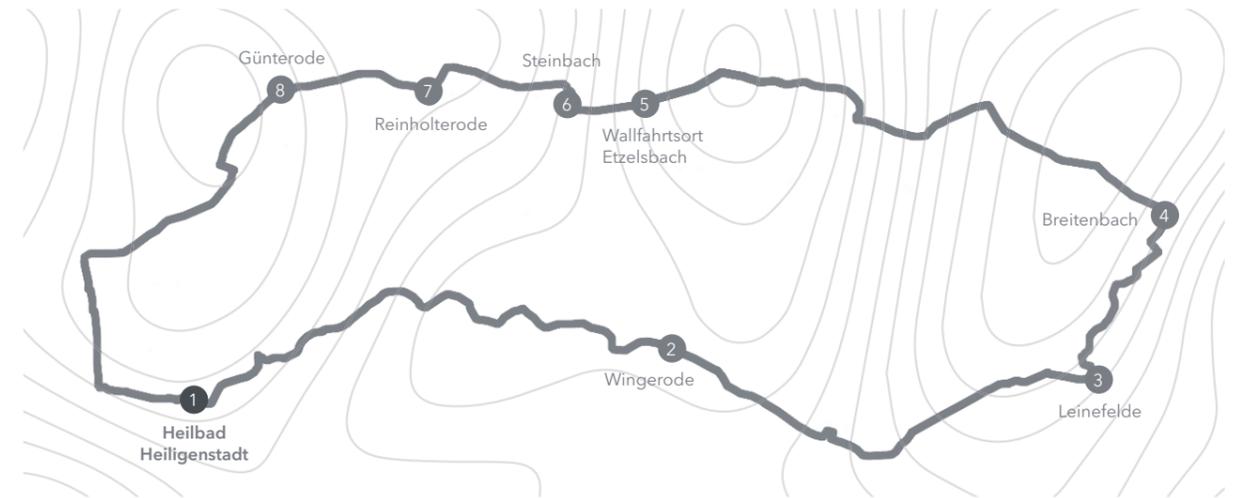
”

*Wenn du die Natur wahrhaft liebst,
findest du überall Schönes.*

VINCENT VAN GOGH

LIEBLINGSRADTOUR UNSERES HOTELDIREKTORS

ERKUNDEN SIE MALERISCHE LANDSCHAFTEN
UND CHARMANTE DÖRFER



Scannen und Tour
bei Outdooractive
ansehen.



Beginnen Sie die Tour direkt vor dem Hotel und folgen Sie dem **Leine-Heide-Radweg (1)** zunächst in Richtung Leinefelde. Der asphaltierte Radweg führt entlang des Leinetals, vorbei an grünen Wiesen und sanften Hügeln. Während der Fahrt haben Sie immer wieder die Gelegenheit, ein Picknick oder die lokale Gastfreundschaft zu genießen. So auch in der Ortschaft **Wingerode (2)**, in der das "Cafe alte Schule" zu hausgemachtem Kuchen, köstlichen Kaffeespezialitäten oder an warmen Sommertagen sogar zu einer erfrischenden Kugel Eis einlädt. Nach der genussvollen Rast setzen Sie die Fahrt mit einem leichten Anstieg in Richtung Leinefelde fort. In der Kleinstadt **Leinefelde (3)** angekommen, lohnt sich ein Besuch des historischen Gebäudes "Zur Insel", das nicht nur als Geburtsort von Johann Carl Fuhlrott, dem Entdecker des Neandertalers, bekannt ist, son-

dern auch eine der zehn Quellen der "Leine" in seinem Garten beherbergt. Von hier aus führt die Tour nun parallel zur Hauptstraße auf dem Radweg in Richtung **Breitenbach (4)** weiter. Im Ortskern halten Sie sich links Richtung Hundeshagen und folgen der Beschilderung nach Steinbach/Etzelsbach. Auf der ruhigen Landstraße führt Ihr Weg durch einen sanft ansteigenden Waldabschnitt. Nachdem Sie die höchste Stelle der Strecke erreicht haben, rollen Sie direkt auf den **Marienwallfahrtsort Etzelsbach (5)** zu. Dieser erlangte im September 2011 überregionale Bekanntheit, als der damalige Papst Benedikt vor mehreren zehntausend Pilgern eine heilige Messe abhielt. Anschließend führt die Route straßenbegleitend durch die Dörfer **Steinbach (6)** und **Reinholterode (7)**. Von dort aus radeln Sie über den Radweg nach **Günterode (8)**. Nachdem Sie den Ort durchquert

haben, verläuft die Tour noch einmal leicht ansteigend entlang der Straße am örtlichen Segelfluggelände vorbei. An der Hauptkreuzung folgen Sie dann dem Radweg zurück zum Hotel.

Tipp: Wenn Sie Ihre Tour verlängern möchten, empfehlen wir Ihnen einen Abstecher nach Worbis zum Alternativen Bärenpark.

STRECKEN- DETAILS

Schwierigkeit: mittel
Länge: 49 km
Dauer: 3:30 Std.
Anstieg: 367 m
Abstieg: 367 m
Tourart: Rundtour
Start/Ziel: Heiligenstadt

DEUTSCHER WANDERTAG

HEILBAD HEILIGENSTADT WIRD
ZUR WANDERHAUPTSTADT



Sagenhaft Grenzenlos Wo Natur und Geschichte sich vereinen

Das Eichsfeld, eine Region reich an Geschichte, Natur und Tradition, lädt dieses Jahr zum 122. Deutschen Wandertag ein. Unter dem Motto "SAGENHAFT GRENZENLOS" präsentiert sich das Eichsfeld im September dann als einzigartiges Paradies für Outdoor-Enthusiasten. Rund 30.000 Wanderfreunde werden erwartet, um eine Woche lang zu wandern und die Schönheit des Naturparks Eichsfeld-Hanich-Werratal zu erkunden.

Gelegen in der Mitte Deutschlands, zwischen der Grenzregion Niedersachsen und Hessen, ist das Eichsfeld für seine sanften Hügel, dichten Wälder, malerischen Städtchen und idyllischen Dörfer bekannt. Die Lage direkt an der Deutschen Märchenstraße verleiht der Region einen zusätzlichen Charme. Doch das Motto unterstreicht nicht nur die landschaftlichen Gegebenheiten, sondern auch die kulturelle Verbundenheit, die über Generationen hinweg gepflegt werden. Neben dem festverankerten Glauben bietet das Eichsfeld eine Vielzahl historischer Schätze. Dazu gehören sowohl die mittelalterlichen und sagenumwobenen Burganlagen als auch die Zeugnisse der innerdeutschen Teilung.

Während der Wanderwoche haben Sie die Gelegenheit dazu, die Vielfalt des Eichsfeldes kennenzulernen. Über 230 geführte Themenwanderungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen werden täglich angeboten. Von gemütlichen Spaziergängen über Touren entlang des Grünen Bands und Grenzwege bis hin zu anspruchsvollen Langstreckentouren ist für jeden Wanderer etwas Passendes dabei. Die Teilnahme an den Touren wird durch den Kauf einer Wandertagsplakette symbolisiert, die für Erwachsene 10,- EUR und für Kinder 5,- EUR kostet. Diese ist sowohl online als auch vor Ort erhältlich. Wenn Sie bereits Interesse an einer Tour haben, empfehlen wir Ihnen, eine frühzeitige Reservierung vorzunehmen.

Abseits des Wanderns hält die Eichsfelder Wanderwoche aber auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm bereit. Zur Eröffnung wird Ausdauersportler und Abenteurer Joey Kelly über seine Erlebnisse entlang des Grünen Bands berichten, welches er komplett erlaufen ist. Am Weltkinderntag werden zudem spezielle Aktivitäten für Familien angeboten.



Mehr zum Programm und Tourenbuchung unter: www.dwt2024.de

POOL- POSITION

BADEN SIE IM GLÜCK UND SEIEN SIE FREI

Mit einer Vielzahl von Becken und Attraktionen bietet unsere Badewelt für jeden Besucher und zu jeder Jahreszeit das passende Erlebnis, sei es aktive Bewegung im Sportbecken, pure Entspannung im Solebecken oder sommerliche Erfrischung im Freibad. Tauchen auch Sie ein in die verschiedenen Bereiche unserer Wasserlandschaft.



ERLEBNISBECKEN

Wasserspaß für alle

Das Erlebnisbecken ist das Herzstück der Badewelt. Hier können Sie sich im Strömungskanal treiben oder von Massagedüsen, Wasserschleier, Nackenduschen, Bodensprudler und Luftbrodelliegen verwöhnen lassen. Das 30°C warme Becken sowie eine Wassertiefe von 0,75 bis 1,80 m bietet gleichermaßen Schwimmern und Nichtschwimmern ein erholsames Baderlebnis.



SPORTBECKEN

Für aktive Schwimmer

Ganz gleich, ob Sie Ihre Ausdauer trainieren, eine neue Schwimmtechnik erlernen oder einfach nur eine entspannte Bahn ziehen möchten, das 25m-Sportbecken mit fünf Bahnen bietet dafür ideale Bedingungen. Die vorhandenen Sprungtürme (1 und 3 m) sowie Startblöcke ermöglichen einen perfekten Absprung. Die angenehme Wassertemperatur von 27°C und eine Wassertiefe zwischen 1,80 und 3,40 m tragen zusätzlich zu einem angenehmen Schwimmerlebnis bei.

KINDERBECKEN

Spaß für die Kleinen

Die Kleinen werden im Kinderbecken ihre Freude haben. Mit einer niedrigen Wassertiefe und wohligen 32°C ist es ein sicherer Ort für Kinder, um sich auszutoben und erste Schwimmversuche zu unternehmen. Spielerische Elemente wie Schiffchenkanal, Wasserschleier-Säule und Quellsteine sorgen für zusätzlichen Spaß und lassen die Zeit wie im Flug vergehen.



SOLEBECKEN

Schwerelosigkeit erleben

Entspannen Sie sich, indem Sie die Augen schließen und sich im 3,8%igen Salzwasser treiben lassen. Nach einem Bad in der Sole fühlt sich die Haut weicher an. Darüber hinaus trägt das mineralhaltige Wasser dazu bei, Entzündungen zu lindern, die Atemwege zu befreien und die Durchblutung zu verbessern.



FREIBAD

Sommerliche Erfrischung

Das Freibad lädt während der Sommermonate zu erfrischenden Schwimmrunden und sonnenigen Stunden ein. Es bietet ein 25m-Mehrzweckbecken, einen Nichtschwimmerbereich sowie ein Planschbecken mit spielerischen Elementen. Besonders beliebt sind die Wasserrutsche und der Sprungturm. Genießen Sie großzügige Liegeflächen und ein gastronomisches Angebot direkt am Beckenrand. Darüber hinaus sorgen ein Beachvolleyballfeld und ein Spielplatz für zusätzlichen Spaß und Unterhaltung.

AUSSENBECKEN

Naturnahes Badervergnügen

Eingebettet in eine malerische Umgebung, können sie hier die frische Luft und die natürliche Schönheit der Umgebung während Ihres Baderlebnisses genießen. Am Beckenrand erwarten Sie wohltuende Annehmlichkeiten, die dazu beitragen, dass Sie sich rundum entspannen und erholen können. Ob unter der strahlenden Sonne des Sommers oder umgeben von den Farben des Herbstes - das ganzjährig beheizte Außenbecken verspricht zu jeder Jahreszeit eine willkommene Abwechslung.

PLANEN SIE JETZT IHRE SOMMERAUSZEIT

Wenn Sie sich für einen Aufenthalt in unserem Haus interessieren,
rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

+49 (0) 3606/6637-0
info@hotel-am-vitalpark.de

Gern können Sie Ihr Wunschzimmer & Reisezeitraum auch in unserem
Onlinetool auswählen. Besuchen Sie dafür einfach unsere Webseite.

www.hotel-am-vitalpark.de

”

*Abenteuer beginnen da,
wo Pläne enden.*



Hotel am Vitalpark | In der Leineaue 2 | 37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel.: +49 (0) 3606/6637-0 | Mail: info@hotel-am-vitalpark.de
www.hotel-am-vitalpark.de