



# Ab ins Warme

Liebe Gäste,

nach dem ersten Monat im neuen Jahr sollte man schon mal ein kleines Resümee ziehen. Habe ich mich an meine Vorsätze gehalten, oder ertappe ich mich wieder häufiger bei einer kleinen Sünde? Hier noch einmal ein paar kleine Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund bekämpfen können:

## **1. Eigener Wille!**

Setzen Sie sich nur Ziele, die auch wirklich die Ihren sind! Nur weil die beste Freundin gern abnehmen will, müssen Sie selbst noch lange nicht mitmachen.

## **2. Machbares Ziel!**

Setzen Sie sich ein Ziel, das nicht utopisch ist! 40 Kilo in zwei Monaten abzuspecken ist einfach nicht möglich. Aber vielleicht schaffen Sie ja drei Kilo im Monat?

## **3. Unterstützung suchen!**

Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen beim Durchhalten helfen!

## **5. Beginnen Sie sofort!**

## **6. Eine Woche durchhalten!**

Setzen Sie sich zunächst eine gewisse Zeitspanne, in der Sie durchhalten wollen, und verlängern Sie den Zeitraum immer weiter! Auf diese Weise bleibt Ihr Ziel erreichbar! Viel Erfolg!

*Es gibt nur einen  
Fortschritt, nämlich den  
in der Liebe.*

von Christian Morgenstern

## **Liebe liegt in der Luft**

Am 14. Februar ist  
Valentinstag...  
Zeit, sich einmal um  
seine Lieben zu  
kümmern

**Beachten Sie  
unsere Angebote  
zum Valentinstag**



## Sport und Gesundheit

Wer sich für den oder die Liebste (n) noch in Form bringen möchte oder seine Vorsätze von Silvester noch in die Tat umsetzen möchte, ist in unserem Sport- und Gesundheitszentrum an der richtigen Adresse.

Schwitzen Sie bei unseren Fitnesskursen, oder stählen Sie die Muskeln auf der Trainingsfläche!

Ein Probetraining ist natürlich möglich!

In einigen unserer Kurse sind **noch Plätze frei!**

Informationen erhalten Sie an der Sport-Rezeption oder unter 0209-9442124.

**ALLES UNTER EINEM DACH:** sauna und sole, sport und gesundheit, physiotherapie, wellness, freibad, seminarzentrum, gastronomie und park

### Unser Verwöhnprogramm in der Saunalandschaft Februar

Freitag, 3. Februar, ab 21 Uhr  
**Mitternachtssauna**  
Überraschungen und  
Sonderaktionen bis um 1 Uhr in  
der Nacht!

Dienstag, 14. Februar,  
**Valentinstag**  
Erwachsene Paare, die heute  
gemeinsam die Anlage  
besuchen, erhalten eine  
prickelnde Überraschung.

Freitag, 17. Februar, ab 19 Uhr  
**Waldsaunaabend**  
Russischer Banja-Abend

Montag, 20. Februar 2012,  
**Rosenmontag in der Sauna**  
Entspannung nach der Bütt

## Wellness am Valentinstag

Genießen Sie romantische Zweisamkeit mit Ihrem/ Ihrer Liebsten bei unserer Liebespaar- Kerzenölmassage! Erleben Sie eine 30 minütige Massage bei entspannender Musik, Kerzenschein und sinnlichem Duft.

Die Kosten betragen pro Paar 60,00 € inkl. eines gesunden Wellnessgetränk

Entspannen Sie auch bei auch unseren **klassischen Massagen** direkt nach dem Saunabad, oder besuchen Sie uns über unseren Außenzugang!

Unser Angebot:

Teilmassage (Rücken und Beine)	20 Min.	15 Euro
Vollmassage (Ganzkörper)	30 Min.	22 Euro

Information und Anmeldung an der Wellness-Rezeption  
oder unter 0209-941 31 46.



## Haupteingang / Gastronomie

Am Haupteingang können Sie ab sofort Ihre Wartezeit überbrücken. Bei einer leckeren Tasse Kaffee oder einem belegten Brötchen wartet es sich doch gleich leichter.

Zudem lädt unser Bademodenshop zum Stöbern ein. Kuschelige Bademäntel oder ein schnittiger Badeanzug können hier ebenso erworben werden, wie ein vergessenes Duschgel oder ein schönes Saunatuch.

Unsere neue **Winterdekoration** lockt zurzeit auch in das Bistro in die Sauna- und Solelandschaft. Genießen Sie hier nach dem Saunagang einen leckeren Salat oder ein gesundes Mittagsgesicht!

Am **Valentinstag, Dienstag, 14. Februar**, erwartet Sie unsere Gastronomie im Haupteingang mit einer kleinen Überraschung.

## Aus dem Park

An den Parkterrassen wird fleißig gewerkelt. Gehen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang doch einmal dort vorbei! Ab April erwartet Sie hier ein völlig neues und gesundes Angebot.

Über den weiteren Fortschritt werden wir Sie an dieser Stelle rechtzeitig informieren.



## Wellnesstag für Frauen

**Sa. 18.02.2012  
von 10-18 Uhr**

Nordic-Walking  
Zumba  
Physiotherapeutische  
Anwendungen  
Entspannungsmandala  
Mittagessen  
Aquafitness

Wellnessmassagen  
Unter anderem: Erlebt eine  
wohltuende Gesichts-und  
Fußzonenmassage mit  
duftendem Rosenöl für 34,50 €  
(40 Min.)

**Kosten:  
49,00 Euro**

(inkl. Mittagessen und 2 Std.  
Aufenthalt in der  
Sauna- und Solelandschaft)

Anmeldungen unter 0209-  
9442124 oder an der  
Sport-Rezeption

## Neues Kassensystem

Bitte denken Sie bei Ihrem nächsten Besuch daran, Ihre alten Karten kostenlos an der Kasse umzutauschen! Seit Januar arbeiten wir mit einem neuen Kartensystem. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Ihnen gerne behilflich.

## Zu guter Letzt

Wir wünschen wir Ihnen einen schönen Februar und laden Sie weiterhin zum Entspannen und Wohlfühlen nach Nienhausen ein.

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne jederzeit!  
0209 - 941 31 0 oder [info@nienhausen.de](mailto:info@nienhausen.de)

Ihr Franz Dümenil - Parkleiter