



GESUND
ZEIT
RESORT

Gute Ideen findet man dort,
wo alles im Einklang ist.

TAGUNG . MEETING . KONFERENZ
FEIER . VERANSTALTUNG



NEUE HEIMAT FÜR FRISCHE IDEEN UND GUTE INSPIRATION

Verleihen Sie Ihrem Geist im Siebenquell GesundZeitResort frische Kräfte. Hier bei uns werden Seminare, Workshops und andere Veranstaltungen zu Erlebnissen der besonderen Art, die Ihren Gästen, Mitarbeitern und Kunden unvergesslich im Gedächtnis bleiben.

Tagen in einem Umfeld, das die Harmonie von Umgebung und Anlass völlig neu definiert. So schaffen Sie inspirierende Momente der besonderen Art, bei dem unsere technisch hochwertig ausgestatteten Räume mit flexiblen Größen (bis zu 160 Teilnehmer) das perfekte Umfeld für Ihren Veranstaltungserfolg bilden. Legen Sie den Fokus auf Mehrwert für Körper, Geist und Seele und erlangen das Wesentliche auf spielerische Art.



TAGEN BEDEUTET BEI UNS, KÖRPER UND SEELE IN EINKLANG ZU BRINGEN

Realisierung Ihrer individuellen Tagungen in hochwertig ausgestatteten Räumlichkeiten mit einer kreativen Pausengestaltung und einem ausgleichenden Freizeitangebot, das Aktivität, Entspannung, Motivation und Inspiration beinhaltet.

Nachhaltigkeit für Ihre Mitarbeiter:
Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Stabilität und Regenerationsfähigkeit.

UNSERE RÄUMLICHKEITEN

Entdecken Sie die besondere Vielfalt
an Möglichkeiten, die Ihnen das
GesundZeitResort bietet.

3 SEMINARRÄUME
mit Terrasse für bis zu 160 Personen

HOTELRESTAURANT „GENUSSALLEE“
für Übernachtungsgäste, bis zu 190 Sitzplätze

À LA CARTE-RESTAURANT „SEEBLICK“
bis zu 55 Sitzplätze

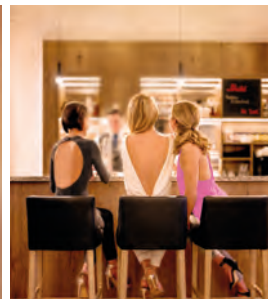
CAFÉ-BISTRO „ROTRIND“
bis zu 60 Personen direkt am Eingang
der Siebenquell Therme

**BAR UND PANORAMA-LOUNGE
„KAMINFLACKEREI“**
bis zu 100 Sitzplätze

„KLEINE FEIERSTUBE“
mit Terrasse bis zu 25 Sitzplätze

TIEFGARAGENSTELLPLATZ
(€ 5,00 pro Tag und Auto)

BESCHRANKTER PARKPLATZ
vor dem Haus (kostenfrei)



UNSER BESONDERES ANGEBOT

INDIVIDUELLE UND KREATIVE PAUSEN-, FREIZEIT- UND ABENDGESTALTUNG

durch die einzigartige Infrastruktur des Resorts können
wir auf Ihre individuellen Wünsche eingehen:

- Wasser- & Saunawelt
- GesundZeitReise
- Fitness-Studio
- Medical Wellness
- Beauty & SPA
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Restaurants
- Bar und Panorama-Lounge



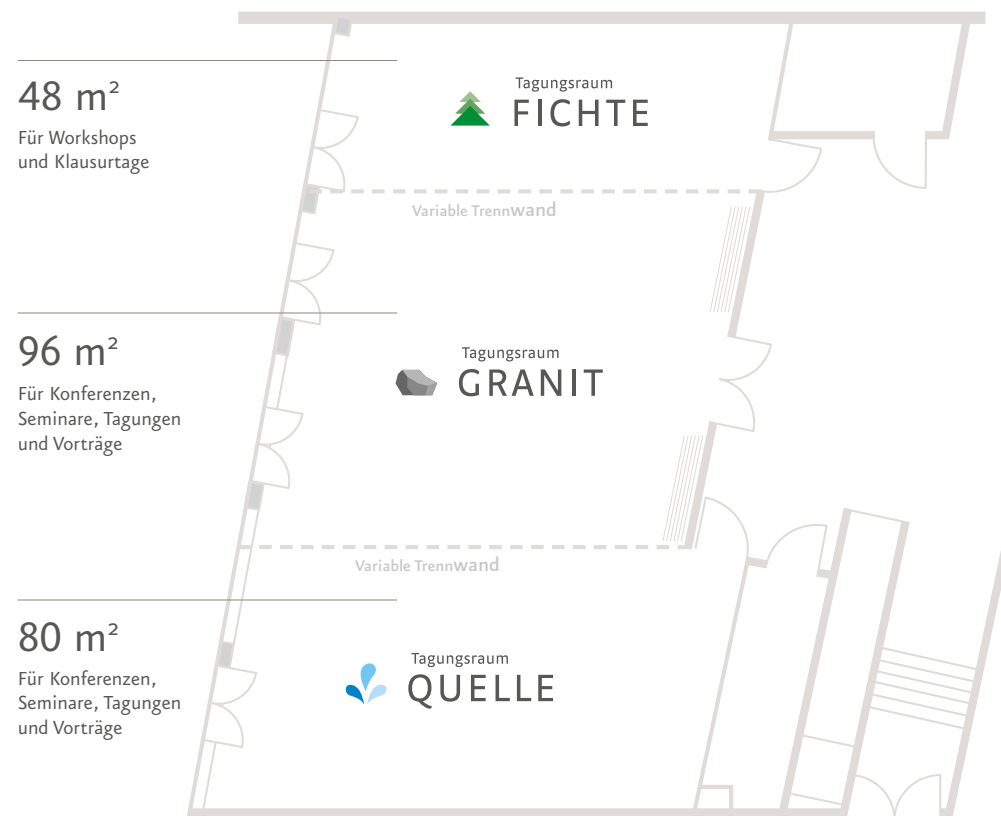
GESUND
ZEIT
RESORT

FÜR JEDE VERANSTALTUNG DIE PASSENDE GRÖSSE

Unser Tagungsbereich verfügt über 3 hochwertig ausgestattete Tagungsräume.

Diese können durch variable Trennwände miteinander verbunden werden. Somit stehen Ihnen für Ihre Veranstaltung bis zu 224 m² Raum zur Verfügung.

TAGUNGSRÄUME



 **48 m²**

- Für Workshops und Klausurtage
- Blockform für bis zu 10 Teilnehmer

 **96 m²**

- Für Seminare, Tagungen und Vorträge
- Parlamentarisch bis zu 24 Teilnehmer
- U-Form bis zu 18 Teilnehmer

 **80 m²**

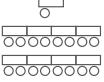
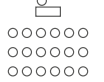
- Für Seminare, Tagungen und Vorträge
- Parlamentarisch bis zu 28 Teilnehmer
- U-Form bis zu 12 Teilnehmer

RAUMKOMBI  +  **144 m²**

- Für Konferenzen, Seminare, Tagungen und Incentives
- Parlamentarisch bis zu 44 Teilnehmer
- Theaterbestuhlung bis zu 100 Personen
- Bestuhlung in U-Form bis zu 26 Personen

RAUMKOMBI  +  +  **224 m²**

- Für Konferenzen, Versammlungen, Tagungen und Vorträge
- Parlamentarisch bis zu 74 Teilnehmer
- Theaterbestuhlung bis zu 160 Personen

Tagungsraum	Größe	Parlamentarisch	Reihenbestuhlung	Block	U-Form
  					
Fichte	48 m ²	10	26	10	-
Granit	96 m ²	24	66	12	18
Quelle	80 m ²	28	40	8	12
Fichte + Granit	144 m ²	44	100	26	26
Fichte + Granit + Quelle	224 m ²	74	160	-	35



BASIS-PAUSCHALE

halbtags

- 1 klimatisierter Tagungsraum der Personenanzahl entsprechend
- Tagungstechnik:
 - ✓ 1 x Pinnwand,
 - ✓ 1 x Flipchart,
 - ✓ 1 x Beamer oder 1x CleverBoard
- Kostenfreies W-Lan
- 1 x Kaffeepause mit süßen oder herzhaften Snacks, Kaffee- und Teespezialitäten unlimitiert
- Mittagsimbiss mit Suppe, frischem Salatbuffet mit verschiedenen Toppings und Gebäck, inkl. Tafelwasser auf den Tischen eingestellt; ab 12:30 Uhr möglich
- Wasser und Saft unlimitiert im Tagungsraum

€ 65,- p.P.



ZUBUCHUNGS-MÖGLICHKEITEN

optional

VERPFLEGUNG & KULINARIK

- ☐ 2. Kaffeepause mit süßen Teilchen oder herzhaften Snacks € 12,- p. P.
- ☐ Abendessen – Dinnerbuffet im Rahmen der Halbpension € 30,- p. P.
- ☐ Alternative zum Dinnerbuffet bis 20 Personen oder nach Rücksprache:
Tischreservierung im à la carte Restaurant „SeeBlick“
- ☐ Up-Grade zur Vitalpauschale € 9,- p. P.
(Alle Pausensnacks werden in gesunde und vitale Snacks umgewandelt)
- ☐ Softgetränke (Cola/Fanta) unlimitiert
 - im Tagungsraum – halbtags € 12,- p. P.
 - im Tagungsraum – ganztags € 16,- p. P.
- ☐ Begrüßungskaffee mit Plunderteilchen € 12,- p. P.
- ☐ Candy Bar € 8,- p. P.

HOTELBAR

ÖFFNUNGSZEITEN UNSERER HOTELBAR

täglich 15 – 0 Uhr

- ☐ **After Work Drink** € 20,- p. P.
(1h Cocktail, Bier, Hauswein rot und weiß an der Hotelbar)
- ☐ Verlängerung der Öffnungszeiten für Gruppen ab 10 Personen
Preis pro Stunde € 90,-

ZUSATZTECHNIK

- ☐ Pinnwand € 15,- pro Tag
- ☐ Flipchart € 15,- pro Tag
- ☐ Moderatorenkoffer (einmalig pro Veranstaltung) € 35,-
- ☐ Tonanlage klein (1 Lautsprecher, 2 Handmikros) € 200,- pro Tag
- ☐ Photokopie DIN A4 s/w oder farbig € 0,50
- ☐ Photokopie DIN A3 s/w oder farbig € 1,-

SONSTIGES

- ☐ Müllbeseitigung/Verpackungsmaterial nach Aufwand über das Normalmaß
- ☐ Mietwäsche auf Anfrage und nach Verfügbarkeit
- ☐ Umbau der Bestuhlung während der Veranstaltung
Dauer: 20 – 40 Min.
Kosten € 80,- bis € 300,-

KULINARISCHE GENUSSMOMENTE

Ob zum Tagesausklang in unserem Hotelrestaurant
GenussAllee, während, zwischen oder nach
der Veranstaltung –

lassen Sie Ihre Teilnehmer von uns
kulinarisch verwöhnen...

GENUSS

Zubuchung zum Mittagsimbiss

☐ 2 Hauptgerichte zur Wahl zusätzlich zum Mittagsimbiss ab € 10,- p. P.

Abendessen

☐ 3-Gang-Menü ab € 38,- p. P.

☐ 4-Gang-Menü ab € 48,- p. P.

MENÜVORSCHLÄGE FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Unsere Menüs werden an die Saison und an das Frischeangebot angepasst.

~ VORSPEISE ~

Avocado mit Lachs
Vitello Tonnato
Rote Bete mit Ziegenkäse
Riesengarnelen

~ SUPPEN ~

Klare Waldpilzsuppe
Karotten-Ingwersuppe
Tomaten-Cocos-Curry-Suppe

~ DESSERT ~

Mousse au Chocolat
Panna Cotta mit Obst der Saison
Fruchtsüppchen mit Sorbet
Rote Grütze mit Vanilleeis

~ HAUPTGÄNGE ~

FLEISCH

Schweinefilet mit Bohnen
und Kartoffelpüree
Maispouarden Brust mit Ofengemüse
und Zitronen Kartoffeln
Rinderhüftsteak mit saisonalem Gemüse
und Bratkartoffeln

FISCH

Lachs mit mexikanischem Gemüse
und Polenta
Dorade mit Oliven-Kapern
und Couscous

VEGETARISCH

Spinat Ravioli
Gemüse Curry

ZEIT FÜR GENUSS

SEE
BLICK

Das à la carte-Restaurant
im Siebenquell

Ob bestes Fleisch, leckere Salate und Pasta oder fri-
scher Fisch – bei uns stehen Qualität und Genuss an
erster Stelle.

Zusätzlich verwöhnen wir Sie mit wechselnden Spezialitäten,
darunter zartes Hirschfilet, saftiges Bison-Rumpsteak oder
kreative vegetarische Gerichte.

Öffnungszeiten: **Di. – Sa. 17:30 – 22:00 Uhr**
Küchenschluss 21:00 Uhr

Kamin
flackerei
Die Panorama-Lounge im Siebenquell

In der Panorama-Lounge genießen Sie Kuchen, Kaffee-
spezialitäten, Snacks, erlesene Weine sowie exotische
Cocktails – für entspannende Genussmomente.

Mit einer atemberaubenden Aussicht und regelmäßigen Veran-
staltungen, wie Piano-Abende und After Work mit Livemusik,
erleben Sie unvergessliche Momente im Siebenquell.

Öffnungszeiten: **Täglich 15:00 – 24:00 Uhr**
Küchenschluss 21:00 Uhr

ROT
RIND
Das Café-Bistro
im Siebenquell

Im Café-Bistro RotRind gibt's schnelle, leckere Gerich-
te wie Bowls, Burger, Kaffeespezialitäten,
hausgemachte Kuchen und Torten.

Öffnungszeiten: **Do. – Mo. 14:00 – 22:00 Uhr**
Küchenschluss 21:30 Uhr



TAGEN IM GLEICHGEWICHT

Gönnen Sie sich eine Pause! Denn nur so lassen sich Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei langen Tagungen aufrechterhalten.

Unsere speziellen Pausenkonzepte eröffnen den Teilnehmern/-innen die Möglichkeit, durch körperliche Aktivitäten und entspannende Momente, von lehrreichen Vorträgen, neue Energie zu tanken und voller Kraft und Schwung zur Hochform aufzulaufen. Ein positiver Nebeneffekt der attraktiven Pausengestaltung: Zusammenarbeit und Zusammenhalt im Team werden aktiv gefördert. Sie finden im Folgenden eine kleine Auswahl unseres vielseitigen Angebotes, auf Anfrage zeigen wir Ihnen gerne weitere Möglichkeiten und Maßnahmen auf.

KLEINE PAUSEN ZWISCHENDURCH

BEWEGTE MITTAGSPAUSE

Gestalten Sie Ihre Mittagspause mit unseren Fitnesstrainern, mit Hilfsmitteln wie Pezzibällen, Therabändern oder mit dem eigenen Körper.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 30 Min.

AKTIVE LOCKERUNG

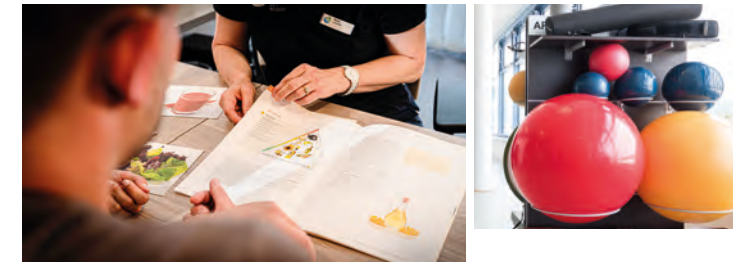
Mit unseren Physiotherapeuten und Fitnesstrainern gestalten Sie eine Pause um aufgelockert und motiviert in die nächste Tagungsrunde zu starten.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 15 Min.

ENTSPANNUNGSEINHEIT PMR ODER BODY SCAN

Gönnen Sie sich während der Tagung eine wohltuende Pause! Wählen Sie zwischen Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder einem achtsamen Body Scan – beide Methoden fördern Entspannung, Stressabbau und neue Energie.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 45 Min.
Sitzend im Tagungsraum



WORKSHOPS

ARBEITSPLATZ-ERGONOMIE

Erfahren Sie mehr über gesundes Verhalten am Arbeitsplatz und wenden Sie praktischen Übungen für den eigenen Arbeitsalltag an.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 60 Min.
Mit aktivem Teil

STRESS & STRESS-MANAGEMENT

Erfahren Sie mehr über die Entstehung und die Auswirkungen von Stress. Sie lernen Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag, sowie zur Stärkung der eigenen Gesundheit kennen.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 60 Min.
mit praktischer Einheit PMR
sitzend im Tagungsraum

RÜCKENSCHULE

Ein gesunder Rücken ist die Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. In Theorie und Praxis erhalten Sie wertvolle Tipps, um Ihren Rücken langfristig zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 60 Min.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Unsere Diätassistentinnen führen Sie in die gesunde Küche ein. Kochen Sie gemeinsam 3-Gänge zum Thema "gesund und fit" und genießen Sie die zubereiteten Speisen.

Teilnehmerzahl: max. 6
Dauer: 150 Min.

ACHTSAMKEIT

Sie erfahren wie Achtsamkeit Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann. Es werden einfache Methoden aufgezeigt, mit Hilfe derer der Alltag achtsamer gestaltet werden kann.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 30 Min.



AKTIVPROGRAMM FÜR DEN NACHMITTAG

WORKOUT IM FITNESSSTUDIO

Workout in unserem Fitnessstudio im Haus. Bei passendem Wetter an der frischen Luft (dann auch mit mehr Teilnehmern möglich)

Teilnehmerzahl: max. 12
Dauer: 30 – 45 Min.

NORDIC WALKING

Kommen Sie an die frische Luft und entdecken Sie Ihren Schwung bei Nordic Walking. Empfehlung: am Vormittag oder abends nach der Veranstaltung

Teilnehmerzahl: max. 15
Dauer: 90 Min.

GEFÜHRTE WANDERUNGEN DURCH DAS FICHELGEIRGE

Erkunden Sie mit unseren Waldgesundheitstrainerinnen die Schönheit des Fichtelgebirges.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 90 – 180 Min.

WALDBADEN

Beim Wald-Gesundheitstraining, auch Waldbaden genannt, werden verschiedene Entspannungsübungen in der Natur mit Bewegung und Wahrnehmung in Achtsamkeit verbunden.

Teilnehmerzahl: offen
Dauer: 180 Min.
Praktischer Teil





GESUND
ZEIT
RESORT

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG
Thermenallee 1
95163 Bad Weißenstadt am See

Telefon: 09253 95460 0
Telefax: 09253 95460 1001
E-Mail: info@siebenquell.com
www.siebenquell.com

KONTAKT
TAGUNGEN & VERANSTALTUNGEN

Telefon: 09253 95460 1017
E-Mail: veranstaltung@siebenquell.com

HOTEL

GESUNDZEIT

THERME