

Haben Sie schon versucht
16:8 Diät?

TOP FIT & SLIM 16:8

6.1. – 20. 12.2026

im Grand Hotel Rogaška☆☆☆☆SUPERIOR

VORTEILE DER INTERMITTIERENDEN FASTEN:

1. **Sie regeln Essen und Fasten nach Ihrem Zeitplan.** Wenn Ihnen das Auslassen des Frühstücks nicht passt, können Sie von sieben Uhr morgens bis drei Uhr nachmittags essen und dann das Abendessen auslassen. Sie können während des Fastens schwarzen Kaffee und Tee trinken, da das Koffein den Hunger zügelt und das Fasten erleichtert.
2. **Da die gesamte Energie (also die Kalorien) in kürzerer Zeit verbraucht wird,** liegt einer der Vorteile auch darin, dass man etwas größere Mahlzeiten zu sich nehmen kann und somit satter ist, als wenn man durchgehend drei kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen würde der Tag. Das bedeutet natürlich kein Überessen! Da kann man nur etwas nachsichtiger sein.
3. **Selbst wenn Sie das Frühstück auslassen,** können Sie trotzdem die Lebensmittel essen, die Sie normalerweise zum Frühstück essen würden und die Sie lieben – verschieben Sie sie einfach auf das Mittagessen.
4. **Wenn Sie die erste Fastenwoche überstanden haben, werden Sie keinen Hunger verspüren** und sich fragen, warum Sie diese verpasste Mahlzeit all die Jahre genossen haben.
5. **Weniger Blähungen,** Ihre Gedanken werden klarer und Ihr Kopf und Körper werden leichter.



Das Angebot beinhaltet:

- 7 | 14 | 21 Übernachtungen
- **Spezielle Diät - und geplante Mahlzeiten bei intermittierender Diät,** der Catering-Service umfasst Mahlzeiten gemäß dem Zeitplan, den Sie bei Ihrer Ankunft im Hotel kennenlernen
- Freier Eintritt in das Thermalschwimmbad, den Whirlpool, die Saunen und das Fitnesscenter des VIS VITA Spa & Beauty
- Einmal täglich Handtuch und Saunatuch im Vis Vita Spa & Beauty
- Nutzung eines Bademantels
- Freier Eintritt in die Thermal-Außen- und Innenschwimmbäder der Rogaška Riviera (in der Sommersaison)
- Kostenloses WLAN
- Freier Eintritt in das Casino HIT Fontana
- Animationsprogramm (Wassergymnastik, Morgengymnastik, Nordic-Walking-Ausflüge, Tanz...)

Das Paket TOP FIT& SLIM beinhaltet zusätzliche Leistungen:

- **Allgemeine Beratung durch einen SPA-Therapeuten** zu Beginn des Programms (gegen Aufpreis besteht die Möglichkeit einer Konsultation mit einem Facharzt)
- Detaillierte **Bioimpedanz-Gewebeanalyse** (InBody 570) zu Beginn und an jedem 3. Tag
- Individuell angepasster **Ernährungsplan.**
- **Trinkkur mit gesundem Mineralwasser Donat.**
- **Anwendungen:**

	7	14	21	Tage	
	1x	2x	3x	Körperpeeling und schlankmachende Algenpackung	50 Min.
	2x	4x	6x	Detoxbad	20 Min.
	3x	6x	9x	Anti-Cellulite Massage	20 Min.
	3x	6x	9x	Aromawickel-Tiefenreinigungstherapie	40 Min.
	2x	4x	6x	Pressotherapie	20 Min.
	1x	2x	3x	Medical Massage	50 Min.
	12x	24x	36x		

- **Körperliche Aktivitäten:** Training im Fitnesscenter, Übungen zur Regeneration, Nordic Walking, Training im Wasser, Saunen: Infrarot, Dampfbad und finnische Sauna

ROGASKA RESORT – GRAND HOTEL ROGAŠKA | SLKI d.o.o. | Zdraviliški trg 11 | 3250 Rogaška Slatina | Slovenija

T: +386 3 811 2000 | E-mail: info@rogaska-resort.com | www.rogaska-resort.com

Haben Sie schon versucht 16:8 Diät?

Spezielles Programm mit Diät und Anwendungen

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

7 Nächte	Doppelzimmer	Doppelzimmer Single use
KOMFORT PREMIUM Zimmer	1.582 EUR	1.722 EUR
14 Nächte	Doppelzimmer	Doppelzimmer Single use
KOMFORT PREMIUM Zimmer	3.095 EUR	3.375 EUR
21 Nächte	Doppelzimmer	Doppelzimmer Single use
KOMFORT PREMIUM Zimmer	4.598 EUR	5.018 EUR

Preisen sind im EUR, pro Person, MwSt. ist inbegriffen. Wir nehmen und den Recht die Preisen zu ändern.

Zuschläge:

- Kurtaxe: **3,00 EUR** pro Person und Tag, Kinder bis 12 Jahre **1,50 EUR** pro Person und Tag
- Anmeldungsgebühr: **2,50 EUR** pro Person beim Check-in (Erwachsene und Kinder von 12 Jahren)
- Zuschlag für Facharztkonsultation (nach Voranmeldung): **60 EUR**
- Zuschlag für Parkblick: **10 EUR** pro Person und Tag
- Zuschlag für Premium Suite | Parkblick **70 EUR** pro Person und Tag | Single use **120 EUR** pro Person und Tag

Allgemeine Bedingungen:

- Der Anzahl den Zimmer ist begrenzt. Wir nehmen uns den Recht die Preisen zum Ändern.
- Die Hotelreservierung kann man 7 Tage von Anreise kostenlos stornieren.
- Bei einer Stornierung ab einem bis 6,99 Tage vor Anreise berechnen wir 30 % des Reservierungsbetrages.
- Bei Stornierung am Anreisetag, Aufenthaltsverkürzung oder Nichtanreise wird der volle Buchungsbetrag in Rechnung gestellt.
- Stornobedingungen und Sonderangebote gelten gemäß PREISLISTE 2026 (gültig vom 6. 1. – 20. 12. 2026).
- Weitere Zuschläge gelten gemäß der regulären Tagespreisliste 2026.
- Die Preise gelten ab 1. 7. 2025.

GRAND HOTEL ROGAŠKA ★★★★★SUPERIOR

info@rogaska-resort.com

Tel: +386 3 811 2000 | www.rogaska-resort.com