

Harz mit Flair

Gesundheitszentrum
Gesundheitsadressen
Fachärzte und Klinik
Dialyse
Terrainkurwege
Präventions- und Wellnessangebote
Aktivprogramme



HEILKLIMATISCHER KURORT

www.bad-sachsa.de

Gesundheit in Bad Sachsa - einfach gleich hier buchen!

Genuss pur im 5-Sterne-Luxushotel



Leistungen

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- täglich großes Südharzer Sektfrühstück
- 3 x Wellness-Gourmet-Menü am Abend
- täglich »Schlemmer-Bonus«
- 1 x exklusive Gesichtsbehandlung
- 1 x Verwönmassage für den Rücken
- 1 x Kaiser- oder Sissibad mit Sekt/ Knabbereien
- 1 Wellness-Badesalz für daheim

PREIS **565,- €** p. P. im DZ

Ganzjährig buchbar

Wellness-Woche mit 4 Sternen



Leistungen

- 7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 1 x Begrüßungstrunk in der Hotelbar
- Tägliche Nutzung des Fitness-Studios
- 1 x Naturkosmetikbehandlung (30 Min.)
- 1 x Autogenes Training – Einführung
- 2 x Chimaster

PREIS **666,- €** p. P. im DZ

Alternativ-Angebot Sportaktiv

PREIS **633,- €** p. P. im DZ

Ganzjährig buchbar (außer Osterferien / Weihnachten)

3 Tage Wandern & Entspannen



Leistungen

- 3 x Übernachtungen im Doppelzimmer eines gemütlichen Hotels in Bad Sachsa inkl. Frühstück
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 1 x Nordic Walking-Kurs (Mo. – Mi. / Sa.)
- 1 x Wanderkarte „Bad Sachsa und Umgebung“

PREIS **122,- €** p. P. im DZ (Okt.-März)

PREIS **129,- €** p. P. im DZ (April-Okt.)

Alle Angebote vorbehaltlich Verfügbarkeit. Weitere Angebote und

Buchungen: Tourist-Information Bad Sachsa. Kostenlose Hotline 0800 - 588 78 94 oder unter www.bad-sachsa.de

3 Tage Wellness Lomi-Lomi-Nui



Leistungen

- 3 Übernachtungen in der Themensuite eines gemütlichen Landhaushotels inkl. Halbpension
- Entspannungsblütenbad
- 1 x Gesichtsverwöhnbehandlung
- 1 x Lomi-Lomi-Tempelmassage
- 1 x Fußreflexzonenmassage mit Aromaölen
- 1 x Garshan-Körpermassage
- 1 Bademantel

PREIS 290,- € p. P. in einer Themensuite

Ganzjährig buchbar

WellFit



Leistungen

- 2 Übernachtungen in einem komfortablen Doppelzimmer inklusive Frühstück
- Hochseilgarten inklusive Transfer
- Lunchpaket
- 4-gängiges Vitalmenü
- Rückenmassage
- 25% Nachlass auf Wellnessanwendungen
- kleines Wellnesspräsent

PREIS 252,- € p. P. im DZ

Buchbar von März bis Oktober.

3 Tage für die Schönheit



Leistungen

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet
- 1 x Empfangswein
- 1 x Hautdiagnose
- 1 x Kosmetikbehandlung
- 1 x Besuch im Freizeitbad
- 1 x Sauna
- 1 x Solarium
- 1 x Überraschungsmenü

PREIS 160,- € p. P. im DZ

Ganzjährig buchbar

(außer Ostern/Pfingsten/Weihnachten und Silvester)

Einleitung	4
Heilklima in Bad Sachsa	5
Indikationen in Bad Sachsa	6
Wichtige Adressen	7
Gesundheitszentrum Bad Sachsa	8
Gesundheitsadressen in Bad Sachsa	10
Terrainkurwege	16
Hotels und Pensionen mit Gesundheits- und Wellnessangeboten	18
Südharzer Wanderregion und geführte Wanderungen	19

Herzlich willkommen in Ihrem Heilklimatischen Kurort Bad Sachsa!

Hier bei uns im Südharz finden Sie ideale Bedingungen für einen gesunden und gesundheitsfördernden Aufenthalt in bestem Klima. Genießen Sie das milde Klima unserer Region, die sonnige Lage Bad Sachsas und die frische und gesunde Luft, die zu uns aus den umliegenden Wäldern strömt.

Bad Sachsa verwöhnt Sie mit seiner hervorragenden Erreichbarkeit, dem eleganten Stadtbild mit Jugendstilarchitektur, Urlaubsunterkünften in allen Qualitätskategorien und vielfältigen Aktivitäts- und Gesundheitsangeboten, die Ihr Wohlbefinden im Urlaub fördern.

Dieses Magazin bietet Ihnen eine Übersicht über die aktuellen Anbieter und Programme für einen Gesundheitsurlaub in Bad Sachsa. Weitere Informationen finden Sie außerdem tagesaktuell auf www.bad-sachsa.de. Darüber hinaus steht Ihnen die Tourist-Information jederzeit für Auskünfte und individuelle Urlaubsangebote zur Verfügung.

Genießen Sie den Harz mit Flair in Bad Sachsa.





Heilklima in Bad Sachsa

Bad Sachsa ist staatlich anerkannter Heilklimatischer Kurort und bietet neben ausgezeichnetem, gesundheitsförderndem Klima, gesunder, fast staubfreier Luft und herrlicher Natur, moderne Infrastrukturen und medizinische sowie therapeutische Kompetenz für eine selbstbezahlte oder von Ihrem Hausarzt begleitete Kur.

Das Klima in Bad Sachsa liegt in der Übergangsstufe vom Flachland zum Mittelgebirge und ist besonders wohltuend, da Bad Sachsa vom Norden her durch die Harzberge geschützt ist. Durch die Lage an Talausgängen erfolgt eine Luftumkehr, sodass die in den Wäldern gefilterte, kühlere Luft in den Ort fließt und an heißen Tagen ausgleichend wirkt. Wälder und Wiesen reichen bis an den Ort heran und eignen sich ausgezeichnet zur gesundheitsfördernden Erholung.

Auch das Stadtbild Bad Sachsas wird von Grünflächen, Gärten und Parks sowie dem Flusslauf der „Uffe“ bestimmt. Dazu kommen historische Gebäude, wie Jugendstilvillen, Bürger- und Fachwerkhäuser. Im Innenstadtbereich bietet Bad Sachsa vielfältige Einkaufserlebnisse, aber auch Ruhepunkte zum Verweilen, Abschalten und Entspannen.

Der große Kurpark befindet sich fußläufig zum Zentrum, nahe dem aufgestauten Schmelzteich, der Schmelzteichwiese mit großem Kinderspielplatz und einem der ältesten Märchenparks Europas, dem Märchengrund Bad Sachsa. Darüber hinaus ist der Stadtpark von Bad Sachsa, direkt am Rathaus gelegen, mit seiner Artenvielfalt, den Wegen, Ruhebänken, Bachläufen, Teichen und dem altem Baumbestand ein idealer Ort, um Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Indikationen in Bad Sachsa

Ein Aufenthalt in Bad Sachsa tut gut bei folgenden Indikationen:

- Kreislaufstörungen
- Funktionelle Erkrankungen des Herzens
- Rheumatische Erkrankungen
- Vegetative Regulationsstörungen
- Erschöpfungszustände
- Erkrankungen der Atemwege
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Erkrankungen und Muskelschwäche des Bewegungs- und Stützapparates
- Rekonvaleszenz
- Hauterkrankungen

Ihre Krankenkasse trägt je nach Indikation und Diagnose Ihres Hausarztes anteilig die Kosten an einer Kur in Bad Sachsa. Diese können Sie im Rahmen eines Aufenthaltes in einer Kur-

klinik verbringen. Oder Sie sprechen mit Ihrem Hausarzt über eine offene Badekur, bei der Sie Ihre Unterkunft frei wählen können. Bitte sprechen Sie in jedem Fall vor Buchung und Antritt einer Kur mit Ihrem Hausarzt und Ihrer Krankenversicherung, um eine mögliche anteilige Kostenübernahme abzuklären.

Natürlich ist dies im Falle eines selbstgewählten Kur- oder Präventionsaufenthaltes in Bad Sachsa nicht erforderlich. In diesem Fall wählen Sie selbst die Anwendungen und die Unterkunft, die Sie wünschen oder die Sie in Ihrem Urlaub in Bad Sachsa einmal kennenlernen möchten.

Die Tourist-Information Bad Sachsa stellt Ihnen gerne individuelle Angebote für Ihren Gesundheitsurlaub in Bad Sachsa zusammen. Oder schauen Sie einfach auf www.bad-sachsa.de.



Wichtige Adressen **Notrufnummern und ärztliche Bereitschaftsdienste**

• POLIZEI 110

• NOTFALLRETTUNG 112

• NOTARZT 112

• FEUERWEHR 112

• GIFT-NOTRUF 05 51-19 24 0

• GELDKARTEN-SPERR-NOTRUF 11 61 16

• **Krankentransport**

DRK-Kreisverband Osterode am Harz e.V.
In der Horst 10, 37520 Osterode am Harz
Telefon: **0 55 22 - 19 22 2**
kgf@drk-kv-osterode.org
www.drk-kv-osterode.org

• **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Telefon: **0700 - 01 01 02 03**
Dienstzeiten: Mo, Di, Do: 18.00 - 08.00 Uhr
am anderen Morgen
Mi, Fr: 13.00 - 08.00 Uhr am anderen Morgen
Sa, So, feiertags: 08.00 - 08.00 Uhr am anderen Morgen

• **Kinderärztlicher Notdienst**

37520 Osterode am Harz
Telefon: **0700 - 55 20 05 52**
Dienstzeiten: Mo, Di, Do: 18.00 - 08.00 Uhr
am anderen Morgen
Mi: 16.00 - 18.00 Uhr
Fr: 18.00 - 08.00 Uhr am anderen Morgen
Sa, So, feiertags: 09.00 - 12.00 Uhr und
15.00 - 18.00 Uhr

• **Augenärztlicher Notfalldienst**

Telefon: **0700 - 77 66 88 99**
Dienstzeiten: wie Ärztl. Bereitschaftsdienst

• **Tierärztlicher Notfalldienst (täglich 24 Stunden)**

**Tierärztliche Klinik für
Kleintiere, Praxis für
Pferde und Nutztiere,
Dres. Grammel-Wemheuer,**
Schillerstr. 17 - 19, 37520 Osterode,
Telefon: **0 55 22 - 9 00 60**
www.dr-grammel.de

- **Tierärztliche Praxen für Kleintiere**
**Christiane Bauer, Dr. Nicole Blase,
Winfried Gerlach, Dr. Gudrun Luthin,
Dr. Elke Röhrkase, Dr. Ina Wienrich**
Die diensthabende Praxis ist unter folgender
Telefonnummer zu erreichen:
01 51 - 16 99 87 10



Gesundheitszentrum Bad Sachsa

Das Gesundheitszentrum Bad Sachsa ist ein modernes Zentrum für Physiotherapie-, Massage- und Ergotherapie-Angebote mit Schwerpunkt auf der Behandlung degenerativer Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Es werden auch Wellness- und Medical-Wellness-Anwendungen angeboten. Die therapeutisch verordneten Behandlungen reichen von Rehabilitationsmaßnahmen bis zu Gesundheitskursen. Es werden aber auch Beauty-Anwendungen im Sinne der klassischen Schönheitspflege angeboten.

Das Team des Gesundheitszentrums setzt sich zusammen aus Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseuren, Dipl.-Sportlehrern und Wellnessexperten.

Gesundheitszentrum Bad Sachsa

Bornweg 10, 37441 Bad Sachsa

Telefon: 0 55 23 - 9 52 98 80

www.gesundheitszentrum-badsachsa.de

info@gesundheitszentrum-badsachsa.de

Das Therapie-Angebot im Überblick:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage (klass. medizinische und Bindegewebsmassage)
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Medizinische Bäder
- Elektrotherapie

Außerdem bietet das Gesundheitszentrum Ihnen eine Fülle von Beauty- und Wellnessangeboten sowie spezielle Ayurveda-Anwendungen. Programminformationen finden Sie auf www.gesundheitszentrum-badsachsa.de sowie bei der Tourist-Information Bad Sachsa.

ERGOTHERAPIE

- motorisch-funktionelle Behandlung
- sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- psychisch-funktionelle Behandlung





SPORTTHERAPIE

- Medizinische Trainingstherapie an Geräten
- Muskelaufbautraining
- Leistungsaufbautraining (Cardiotraining)
- Aquagymnastik
- Nordic Walking

MASSAGEN

- Rückenmassage
- Colonmassage
- Bindegewebsmassage
- Friktionsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Vollmassage
- Lymphdrainage
- Dorn-Breuss-Therapie
- Ayurvedische Massagen

BÄDER

- Moorlaugenbad
- Melissebad
- CO₂-Bad
- Baldrianbad
- Schwefelbad
- Fichtennadelbad

WÄRMEANWENDUNGEN/KALTPACKUNGEN

- Fango
- Eispackung

ELEKTROTHERAPIE

- Elektrotherapie

KURSE

- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking
- Aquagymnastik
- Medizinisches Fitnessstraining bei muskulärer Dysbalance
- Herz-Kreislauf-Training und Gewichtsreduktion als Prävention

ENTSPANNUNGSKURSE

- Autogenes Training

REIKI

Gesundheitsadressen in Bad Sachsa

Apotheken

- **St. Nikolai-Apotheke**
Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 27 00,
wedler.nikolaiapotheke@t-online.de
www.apotheke-nikolai.de
- **Stadt-Apotheke**
Marktstr. 54, 37441 Bad Sachsa,
Telefon 0 55 23 - 80 62,
info@stadtapotheke-badsachsa.de
www.stadtapotheke-badsachsa.de

Ärzte für Allgemeinmedizin

- **Dr. Rainer Alscher**
Marktstr. 54, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 37 90
- **Dr. Norbert Graubner**
Marktstr. 54, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 37 90
weitere Fachgebiete: Internist, Pneumologe
- **Martin Nachtwey**
Marktstr. 58, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 10 36

Augenheilkunde

- **Dr. Christian Eberhard**
Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa
Telefon: 0 55 23 - 99 99 82
Telefon: 0 55 24 - 37 45

Badeärzte

- **Dr. Alexander Becker**
Talstr. 4, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 94 32 0, weitere Fachgebiete: Arzt für Allgemeinmedizin
- **Dr. Manutscher Daneschdar**
Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 98 60,
info@daneschdar.com
www.daneschdar.com
weitere Fachgebiete: Ernährungsmedizin, Betriebsmedizin, Amb. ger. Rehabilitation, Naturheilverfahren, Balneologie, Medizinische Klimatologie, Verkehrsmedizin, Akademische Lehrarztpraxis der Universität Göttingen





- **Dr. Jens Müller**

Pfaffenwiese 1, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 94 57 70,
DocMue.Health-Center@t-online.de
www.ganzheitsmedizin-dr-mueller.de
weitere Fachgebiete: Arzt für Allgemein-
medizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie,
spezielle Schmerztherapie, Rettungsmedi-
zin, Sportmedizin, Betriebsmedizin

- **Dr. Joachim Kröninger**

Marktstr. 58, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 10 36, weitere Fachge-
biete: Arzt für Allgemeinmedizin, Rettungs-
medizin, Akupunktur, Diabetologe

- **Dr. Wolfgang Schwinzer**

Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 82 12, weitere Fachgebie-
te: Arzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin

BÄDER

- **Freizeit- und Erlebnisbad Salztal Paradies** Talstr. 28, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 09 02,
info@salztal-paradies.de
www.salztal-paradies.de

Freibäder

- **Freibad „Waldschwimmbad im Kunzental“ Zorge**
Förderverein Waldschwimmbad Zorge e.V.,
Im Kunzental, 37449 Zorge / Südharz,
Telefon: 0 55 86 - 97 12 23,
weitere Informationen unter
Telefon: 0 55 86 - 81 81 und
www.schwimmbad-zorge.de
- **Freibad Wieda**
Weitere Informationen unter
Telefon: 0 55 86 - 2 96 (Förderverein)
- **Naturbad Priorteich Walkenried**
Weitere Informationen unter
Telefon: 0 55 25 - 2 02 15 (Samtgemeinde
Walkenried)
- **Naturbad Wiesenbeker Teich
Bad Lauterberg**
Weitere Informationen unter
Telefon: 0 55 24 - 25 10
- **Waldschwimmbad Scharzfeld,**
Weitere Informationen unter
Telefon: 0 55 21 - 25 36

Dialyse

- **via medis Nierenzentrum Südharz,**
Dr. med. Edwin Adolph,
Jürgen Niemann
Wiesenstr. 8, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 44 10
Medizinisches Versorgungszentrum für Nie-
renkrankheiten, Bluthochdruck und Dialyse

Ergotherapie

- siehe Gesundheitszentrum Bad Sachsa
- **Praxis Sonnenschein, Julia Kiel**
Marktstr. 58, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 35 26,
j.kiel@ergo-sonnenschein.de
www.ergo-sonnenschein.de

Fitness-Studio

- **Fitness-Studio Tropic**
Bahnhofstr. 67, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 35 38
- **Fit for life**
Bahnhofstr. 57 - 59, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 29 78,
www.fit-for-life.tv

Frauenheilkunde

- **Dr. Ulrich Zwarg**
Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 35 35

Gesundheitszentrum

- **Gesundheitszentrum Bad Sachsa**
Bornweg 10, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 52 98 80

Hals-Nase-Ohren-Heilkunde

- **Dr. Manfred Eilts**
Schulstr. 7, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 94 60
www.hno-eilts.de, weitere Fachgebiete: Ernäh-
rungsmedizin, Naturheilverf., Umweltmedizin,
Verkehrsmedizin, Homöopathie, Palliativmedizin
- **Dr. Gisela Schumann**
Marktstr. 54, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 53 79 15

Kinderarzt

- **Hubertus Weinhold**
Wiesenstr. 4, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 71 77, weitere Fachge-
biete: Allergologie

Kosmetikstudios

- **Gabriela Bröde**
Marktstr. 43/44 - Aldi-Passage,
37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 93 38
- **Forum Vitalis**
Marktstr. 53, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 33 76,
www.forum-vitalis.com
- **Karla Kaddatz**
Schulstr. 13, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 4 56
- **Simone Pelz**
Thüringer Str. 5, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 91 77
- **Barbara Pietsch**
Bahnhofstr. 39, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 20 54
info@kosmetikstudio-pietsch.de,
www.kosmetikstudio-pietsch.de
- **Romantischer Winkel,**
Bismarckstr. 23, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 30 40,
info@romantischer-winkel.de,
www.romantischer-winkel.de

**• Salon Zwillich**

Bismarckstr. 5, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 88 89

Krankengymnastik - Massagen**• Gesundheitszentrum Bad Sachsa**

Bornweg 10, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 52 98 80

• Detlef Kunde-Rockendorf

Pfaffenberg 26 (Zufahrt Glaseberg),
37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 25 73,
info@rueckenwerkstatt.de,
www.rockendorf.gmxhome.de

• Muschinsky (im Hotel Romantischer Winkel),

Blücherstr., 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 10 76

• Dorothee Neumeyer

Bismarckstr. 10, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 88 96

• Thomas Sildatke

Pfaffenwiese 10, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 36 44

• Jörg Patze Ganzheitliche Physiotherapie,

Marktstr. 62, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 35 55

Kureinrichtungen**• Kurhaus Bad Sachsa**

Am Kurpark 6, Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 84 00

Veranstaltungsräumlichkeiten für Tagungen, Feste, private und öffentliche Veranstaltungen, buchbar über die Tourist-Information Bad Sachsa

Telefon: 0 55 23 - 474 99 0
Telefax: 0 55 23 - 474 99 99

Logopädie**• Sprachtherapeut Michael Imse**

Roonstr. 14, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 30 39 99

Naturheilpraxen**• Annette Hetzel**

Schützenstr. 15, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 26 27

• Forum Vitalis

Marktstr. 53, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 33 76,
www.forum-vitalis.com

- **Naturheilpraxis Dieter Stanek**

Marktstr. 32, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 95 39 74,
hp@naturheilpraxis-stanek.de,
www.naturheilpraxis-stanek.de

- **Andrea Schindler**

Buchtweg 26, 37441 Bad Sachsa,
Tel./Fax: 0 55 23 - 86 71,
www.naturheilpraxis-schindler.de

Optiker

- **Damboldt GmbH Augenoptik,**

Marktstr. 56, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 30 13,
ulrich.damboldt@t-online.de,
www.damboldt-optik.de

- **Pawlik Brillenmode**

Hindenburgstr. 5a, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 9 30 06

Orthopädieschuhtechnik

- **Orthopädieschuhtechnik Killig und Günther**

Marktstr. 58, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 88 55,
schuhhaus_killig@t-online.de,
www.schuhhaus-killig.de

Podologie

- **Praxis für medizinische Fußbehandlungen Nicola Imhof**

Marktstr. 14, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 93 80

- **Forum Vitalis** (siehe auch Naturheilpraxen)

- **Praxis für medizinische Fußbehandlungen Gabriela Bröde**

Marktstr. 43/44, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 99 93 38

Psychotherapie

- **Dr. Sabine Radtke**

Ahornweg 5, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 80 57

Reha-Klinik

- **Paracelsus-Klinik Pfaffenberg**

Pfaffenberg 6, 37441 Bad Sachsa,
Telefon: 0 55 23 - 30 20,
bad-sachsa@pk-mx.de,
www.paracelsus-kliniken.de,
orthopädische Rehabilitation bei künstlichen Hüft- oder Kniegelenken



Reit-Therapiezentrum

- **Isi-Land Petra Weinhold**
Neuhof Str. 8, Bad Sachsa - OT Tettendorf, Telefon: 01 71 - 5 28 14 33

Rückenclub

- **im Salztal Paradies**, Talstr. 28, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 95 09 09

Sanitätshaus

- **Sanitätshaus Sturm**, Marktstr. 23/24, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 95 34 93, sturm@sanitaetshaus.com, www.sanitaetshaus.com

Sauna

- **Freizeit- und Erlebnisbad Salztal-Paradies**, (siehe auch Bäder)

Schlaftherapie

- **Schlafmedizinisches Beratungszentrum RESMED**, Frau Cindy Lojda, Marktstr. 14, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 95 37 90 21, dlz-badsachsa@resmed.de

Sonstige Therapieformen

- **Reiki-Pyramide Marion Kroh**, Roonstr. 14, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 01 63 - 1 97 07 52, reiki-pyramide@t-online.de, www.reiki-pyramide.de
- **Heil-Energie Behandlung nach der Reiki-Lehre von Dr. Usui, Sabine Ihde**, in den Praxisräumen **Dr. Müller**, Pfaffenwiese 1, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 25 - 10 05

Sportverein

- **Turn- und Sportverein Bad Sachsa e.V.**, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 -30 33 38

Zahnärzte

- **Jörg Engelmann**, Schillerstr. 32, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 39 27
- **Dr. Bernward Osburg**, Bismarckstr. 2, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 35 68

- **Dr. Hartfried Pietz**, Marktstr. 43, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 87 00
- **Jadwiga Kalmuczak**, Hindenburgstr. 2A, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 20 60
- **Ralf Breier & Partner, Ralf Breier, Dr. med. dent. Constanze Brauns-Schade, Dr. med. dent. Jan Rößler**, Marktstr. 10, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 85 90
- **Axel Neumeyer**, Bismarckstr. 10, 37441 Bad Sachsa, Telefon: 0 55 23 - 76 76

Bitte besuchen Sie auch unsere **monatlich stattfindenden Gesundheitsvorträge** im Haus des Gastes im Kurpark zu aktuellen Gesundheitsthemen. Themen und Termine finden Sie im Gästejournal sowie im Veranstaltungskalender auf www.bad-sachsa.de.

Terrainkurwege

Bad Sachsa verfügt über insgesamt 10 landschaftlich attraktive und entsprechend der Bewegungs- und Klimatherapie bioklimatisch und belastungsphysiologisch ausgemessene und ausgewiesene Terrainkurwege. Hier können Sie also idealerweise eine Terrainkur in Anspruch nehmen – gerne auch unter Anleitung eines Klimatherapeuten. Die verschiedenen Terrainkurwege mit ihren Profilen und Anforderungen finden Sie auf www.bad-sachsa.de. Karten und ein Angebot an geführten Touren hält außerdem die Tourist-Information Bad Sachsa für Sie bereit.

Unter Terrainkur versteht man ein dosiertes Kreislauftraining in natürlicher Umgebung, welches aufgrund unterschiedlicher Belastungs-

möglichkeiten (Gehgeschwindigkeit, Untergrundwechsel, Steigung, Windeinfluss) geeignet ist, eine Ökonomisierung des Herz-/Kreislaufsystems wirkungsvoll zu begleiten.

Mit dem dosierten Kreislauftraining im Wandergebiet unseres Kurortes runden wir das Angebot an gesunder Bewegungstherapie (s. auch unter Rückenclub Bad Sachsa, Aqua-kurse im Salztal-Paradies usw.) ab. In allen Fragen zur Terrainkur berät Sie gerne Ihr Badearzt. Adressen und Ansprechpartner erfahren Sie auch bei der Tourist-Information Bad Sachsa sowie auf www.bad-sachsa.de. Dort erhalten Sie auch kostenlos je Terrainkurweg ein ergänzendes Informationsblatt mit detaillierten Beschreibungen.





■ Route 1: Schmelzteichroute

Gesamtlänge: 1 km
 Dauer: 15 – 20 Min.
 Schwierigkeitsgrad: leicht

■ Route 2: Westertalwiese

Gesamtlänge: 2,5 km
 Dauer: ca. 40 Min.
 Schwierigkeitsgrad: leicht

■ Route 3: Waldlehrpfadschleife

Gesamtlänge: 2,2 km
 Dauer: ca. 50 – 60 Min.
 Schwierigkeitsgrad: leicht

■ Route 4: Kantorwiese

Gesamtlänge: 4,5 km
 Dauer: 60 – 70 Min.
 Schwierigkeitsgrad: mittel

■ Route 5: Kanzelsteigroute

Gesamtlänge: 3,7 km
 Dauer: 1 Stunde 30 Min.
 Schwierigkeitsgrad: mittel

■ Route 6: Schauinsland

Gesamtlänge: 4,5 km
 Dauer: 1 Stunde 50 Min.
 Schwierigkeitsgrad: schwer

■ Route 7: Katzentalroute

Gesamtlänge: 7 km
 Dauer: 2 Stunden 40 Min. (Minimum)
 Schwierigkeitsgrad: schwer

■ Route 8: Lieselstieg

Gesamtlänge: 4,2 km
 Dauer: ca. 1 Stunde 30 Min.
 Schwierigkeitsgrad: mittel

■ Route 9: Haiplatzhütte

Gesamtlänge: 4,3 km
 Dauer: ca. 1 Stunde 40 Min.
 Schwierigkeitsgrad: mittel – schwer

■ Route 10: Steinatalroute

Gesamtlänge: 9,1 km
 Dauer: ca. 3 Stunden.
 Schwierigkeitsgrad: schwer

Hotels und Pensionen mit Gesundheits- und Wellnessangeboten

Buchungen:
Tourist-Information Bad
Sachsa. Kostenlose Hotline
0800 - 588 78 94 oder unter
www.bad-sachsa.de

Hotel garni Sonnenhof ★★☆☆



Glaseberg 20a,
37441 Bad Sachsa

www.sonnenhof-bad-sachsa.de

Pension „Haus am Schmelzteich“ G☆☆☆



Bismarckstr. 20,
37441 Bad Sachsa

www.haus-am-schmelzteich.de

Hotel-Pension „Haus Ingeburg“



Roonstr. 6,
37441 Bad Sachsa

www.badsachsa-urlaub.de

Spa&Wellness Resort

Romantischer Winkel ★★★★★



Bismarckstr. 23,
37441 Bad Sachsa

www.romantischer-winkel.de

Hotel Tonburg garni ★★★★★



Glaseberg 1,
37441 Bad Sachsa

www.hotel-tonburg.de

Best Western Premier Vital Hotel ★★★★★



Am Kurpark 1-3,
37441 Bad Sachsa

www.vitalhotel.de

Landhaus Helmboldt ★★ ★

An der Waldpromenade 15,
37441 Bad Sachsa
OT Steina

www.landhaushelmboldt.de

Gästehaus am Bornweg

Bornweg 10,
37441 Bad Sachsa

www.bornweg.de

Hotel-Pension Frohnau ★★ ★

Waldsaumweg 19,
37441 Bad Sachsa

www.sonnenharz.de



Südharzer Wanderregion und geführte Wanderungen

Wanderherzen schlagen in Bad Sachsa höher, denn hier kann man nicht nur die herrliche intakte Natur erkunden und der Gesundheit Gutes tun, sondern auch entlang des Weges bereits viele interessante Entdeckungen machen oder aber täglich ein neues Ausflugsziel ansteuern. Beliebte Ziele sind zum Beispiel der Ravensberg mit seinem herrlichen Panoramablick, das Kloster Walkenried mit seinem innovativen und beeindruckenden Klostermuseum, ein Ausflug auf den sagenumwobenen Brocken oder eine Rundtour entlang schöner Naturdenkmäler oder Bauden (Einkehrmöglichkeiten), z.B. auf dem Harzer Baudenstein oder dem Karstwanderweg.

Harz mit Flair



Tourist-Information Bad Sachsa

Am Kurpark 6, 37441 Bad Sachsa
Kostenlose Hotline 0800 - 588 78 94
Telefon +49 (0) 55 23 - 474 99 0
Telefax +49 (0) 55 23 - 474 99 99
info@bad-sachsa-urlaub.de

Stadt Bad Sachsa

Bismarckstr. 1
37441 Bad Sachsa
Telefon +49 (0) 55 23 - 30 03 0
Stand August 2010
Änderungen vorbehalten

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG

GLC Glücksburg Consulting AG

Bülowstr. 9, 22763 Hamburg
www.glc-group.com

www.bad-sachsa.de