Altenau im Harz

der Harz – immer ganz oben

Gesundbaden und Saunieren

Kristall

„Heißer Brocken“
Thermalsole- & Saunalandschaft

Gesundbaden & Saunieren in der Quelle des Wohlgefühls

Zeit für Gefühle – Erholung für Körper, Geist & Seele

Die neue Kristall Thermalsole- und Saunalandschaft „Heißer Brocken“ in Altenau, der Stadt der Kräuter und Gewürze, am Nationalpark Harz gelegen, ist an 364 Tagen im Jahr für Sie geöffnet. Die international ausgezeichnete Einrichtung ist eine einzigartige Bereicherung für die Region, für die Anwohner und die vielen Urlaubsgäste aus Nah und Fern.
Altenau und seine umliegenden Städte und Gemeinden sind ein Eldorado für Aktivurlauber wie Mountainbiker, Wintersportler, Wanderer, Naturliebhaber und Erholungssuchende.
Die malerische Landschaft des Harzes und das gesunde Heilklima bieten ideale Voraussetzungen für Ihren Wellness-Urlaub.

Tauchen Sie ein in eine andere Welt

und gönnen Sie sich Erholung für all' Ihre Sinne und wählen Sie selbst ob mit oder ohne Textilien.
Die Kristall-Saunatherme mit gemütlichem Ambiente liegt hoch oben am Glockenberg in Altenau und bietet eine herrliche Aussicht in die Weite der freien Natur.
Genießen Sie hier das Zusammenspiel von Wärme, Wasser, Duft und Pflanzen – machen Sie eine Reise zu sich selbst – und nehmen Sie ruhig und besinnlich die Möglichkeiten unserer Bade- und Schwitzrituale wahr. Einfach mal weg von Stress und Hektik abtauchen, Kraft tanken, neue Energien spüren und sanfte Schwingungen aufnehmen, die wieder zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag beitragen.

Für unsere Gäste nur das Beste

In den verschieden temperierten Innen- und Außenbecken mit 33–36 °C Wassertemperatur, mit zahlreichen Massagedüsen, Felsen-Wasserfall und Whirlpool, können Sie an 364 Tagen im Jahr Gesundbaden. Die Becken haben Solekonzentrationen von 3–12 %, sind mit natürlichen Mineralstoffen angereichert und bieten unseren Gästen somit bestes gesundheitsförderndes Thermalwasser.

Heilanzeigen sind gegeben bei:
Rheumatischen- und neurologischen Erkrankungen, z.B. Entzündungen der Nerven und Immunschwäche, chronischen Gelenk-, Haut- und Frauenkrankheiten, Herz- und Kreislaufproblemen, Weichteil-Rheumatismus, Atemwegserkrankungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck.

Für alle Gäste, die sich gesund und fit halten wollen, bietet das Team unserer Kristall-Therme, die von internationalen Testern ausgezeichnet wurde, viermal täglich kostenlose Wassergymnastik zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Lockerung der Muskulatur an. Sie regt das körperliche Wohlbefinden an und stärkt besonders schonend die Muskulatur. Auf Wunsch gibt es danach eine Einreibung mit Massagefluid oder einen Kneipp'schen Beinguss. Jetzt zum Relaxen auf die gemütlichen Liegen oder im großen Whirlpool mit 36 °C Wassertemperatur abtauchen und sich sanft berieseln lassen, das ist Wohlgenuss pur!
Wer sich ganz zurückziehen möchte zum Träumen oder für ein kleines Schläfchen, findet erholsame Ruhe in den zwei Ruheräumen im Erdgeschoss oder der Kaminstube im 1. Obergeschoss mit Zugang zur herrlichen Sonnenterrasse.

Machen Sie Urlaub wie am Toten Meer

Im Schwefel-Hexenzuber können Sie bei 36 °C Wassertemperatur ganzjährig im Freibereich in 12 %-igem Thermal-Solewasser Gesundbaden. Es fördert u.a. die Gesundheit der Haut, der Gelenke, der Muskulatur, des gesamten Stoffwechsels und gleicht in seiner heilenden Wirkungsweise und seinem erheblichen Auftrieb einem Urlaubsaufenthalt am Toten Meer, was den Badegenuss zu einem ganz besonderen und gesunden Erlebnis werden lässt. Bundesweit gibt es nur wenige Thermen mit 12 %-igem Thermal-Solewasser.

Traumhafte Saunawelten

Saunieren ist relaxen für Körper, Geist und Seele

Weltheilige Hildegard von Bingen – die heilende Magie der Steine

Die Kristall-Saunatherme „Heißer Brocken“ ist ausgerichtet nach der Heilslehre der Weltheiligen und Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie kannte sich nicht nur mit der heilenden Wirkung von Pflanzen aus, sondern wusste auch um die Kräfte der Edelsteine. In ihrer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen nutzte sie die positiven Schwingungen der Steine, wie zum Beispiel Amethyst, Achat oder Rosenquarz, um Körper, Geist und Seele neue Energie zuzuleiten. Sie sah in ihnen nicht nur Materie, sondern Teil der Schöpfung mit einer Wechselwirkung zum Menschen. Nicht der Glaube allein an die heilenden Steine, sondern der tatsächlich hohe Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und die spürbar positive Schwingungsenergie der Edelsteine bewirken ausgleichende Harmonie in unserem Organismus.

Gesundheit ist unser höchstes Gut

Wärme und Wohlbehagen spüren, erholen und genießen, denn unser allgemeines Wohlbefinden hat ganz entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit.
Im Innen- und Freibereich unserer Saunatherme bieten Ihnen fünf Saunen mit unterschiedlichen Temperaturen und Düften „verheißungsvolle“ Abwechslung und Saunagenuss auf höchstem Niveau.
Täglich werden bis zu 15 verschiedene Spezial-Aufgüsse von unserem fachkundigen Kristall-Team liebevoll zelebriert. Bei unseren Spezial-Aufgüssen wird „Heilfieber nach Kneipp“ erzeugt, denn über die Haut, unser größtes Organ zur Sauerstoffaufnahme und für viele Stoffwechselprozesse zuständig, wird der Körper entsäuert und Gift- und Schlackenstoffe entsorgt. Das Erhitzen des Körpers führt beim Saunieren zu „Heilfieber“.
Wir alle wissen, dass der Körper zur Bekämpfung von Keimen und Bakterien Fieber erzeugt, es mobilisiert das Immunsystem und vernichtet die Eindringlinge.

Die meisten Erreger und Bakterien haben sich aber schon auf die menschliche Normaltemperatur von ca. 37 °C eingestellt. Durch das erzeugte „Heilfieber“, in Perfektion bei unseren Spezial-Aufgüssen, steigt die Körpertemperatur auf bis zu 39 °C an, die Poren öffnen sich, Gift- und Schlackenstoffe werden ausgeschwitzt, Erreger und Bakterien werden abgetötet. Während des Schwitzens fühlt man sich auf Grund der höheren Körpertemperatur sehr angestrengt. Nach dem Saunagang empfiehlt sich ein Spaziergang an der frischen Luft, da über die Haut jetzt wieder mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Anschließendes Kaltduschen bringt Abkühlung und man fühlt sich wie neu geboren.

Saunieren im Wohlfühl-Ambiente

In der großen Dr. Eisenbarth-Sauna mit 95 °C findet unter anderem auch unser beliebter Kristall-Extra-Spezial-Aufguss statt, hier wird SCHWITZEN richtig groß geschrieben.
In der Kräuter-Mistel-Sauna mit 70 °C findet mehrmals täglich der Hildegard-von-Bingen-Relaxaufguss statt und in der Altenauer-Pfeffer-Sauna mit 85 °C wird unter anderem auch der Damen-Spezial-Aufguss „Brocken-Hexe“ nur zum Wohle der Damen zelebriert.
Im weiträumigen Freibereich, in herrlicher Natur und unter freiem Himmel, zeigt sich die Harz-Quarz-Sauna mit 100 °C für alle Sauna-Profis von ihrer schönsten Seite und in der Fichte-Sauna mit 90 °C findet dreimal täglich der Renner unter den Aufgüssen, der Oberharzer Salz-Aufguss, statt.
Er wirkt wie ein Ganzkörper-Peeling, regt die Durchblutung an und lässt die Haut babyweich werden.

Ein Dampfstollen im Untergeschoss, mit drei aufeinander folgenden Räumen und ansteigenden Temperaturen von 55–70 °C und sehr hoher Luftfeuchtigkeit, bietet Abwechslung und sanftes Schwitzen. Der Dampfstollen ist aber auch eine ideale Alternative für Gäste, die es nicht ganz so heiß lieben, und eine hervorragende Wahl für Sauna-Einsteiger um sich mit dem gesunden Saunieren vertraut zu machen.

Lassen Sie Saunieren an 364 Tagen im Jahr zu Ihrem Rundum-Wohlfühl-Erlebnis werden.

Feiern Sie mit uns

denn wer feiert wohl nicht gerne? Ob beim monatlichen Vollmondschwimmen in romantischer Atmosphäre bei Kerzenschein, den monatlichen Saunafesten mit tollen Überraschungen, den langen Saunanächten, an denen es bis 2 Uhr „heiß hergeht“, oder unseren speziellen Ladies Days. Beachten Sie bitte hierzu unseren Event-Flyer, damit Sie immer genau informiert sind und nichts verpassen, denn unsere monatlichen Events sind eine gern gesehene Abwechslung bei unseren Gästen.

Preisliste

gültig ab Dezember 2007 — Preisänderungen vorbehalten

Thermalsole- & Saunalandschaft

Einheimische und Kurkarten-Inhaber

	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene	9,00 €	13,00 €	16,00 €
Kinder/Jugendliche 6 bis 15 Jahre	6,00 €	8,00 €	10,00 €
Kinder unter 6 Jahre	zahlen **immer nur**		2,50 €

Normaltarif

	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene	10,80 €	15,60 €	19,20 €
Kinder/Jugendliche 6 bis 15 Jahre	7,20 €	9,60 €	12,00 €
Kinder unter 6 Jahre	zahlen **immer nur**		2,50 €

Für alle Tarife:
Zeitüberschreitung pro angefangene ½ Stunde
Erwachsene 1,50 €
Kinder/Jugendliche 6–15 Jahre 1,00 €

Vergünstigungen 11er-Karte zum Preis von 10 Karten

Gruppentarife **ab 10 Pers. 10 %, ab 20 Pers. 20 % Nachlass ab 20 Personen ist eine Begleitperson frei**

Familientarif (max. 4 Kinder) Bei zwei zahlenden Erwachsenen hat jedes zweitgeborene Kind bis 15 Jahre „**Freien Eintritt**“

Jahreskarte (12 Monate) **Erwachsene** Therme & Sauna 580,00 €
Jugendl. bis 15 Jahre Therme & Sauna 300,00 €

Jahreskarteninhaber erhalten gegen Vorlage derselben in unseren Kristall-Thermen Bad Klosterlausnitz, Bad Hönningen, Fichtelberg, Schwangau, Bad Karlshafen, Ludwigsfelde und Bad Wilsnack **50 % Nachlass.**

Jahreskarte in Gold 980,00 €
Sie berechtigt für 12 Monate zum „Freien Eintritt“ in Altenau und den o.g. Kristall-Thermen **ohne Zuzahlung.**

Grundsätzlich wird kein doppelter Rabatt gewährt – es kann immer nur **eine** Vergünstigung in Anspruch genommen werden.

Alle Geburtstagskinder haben gegen Vorlage des Ausweises an diesem Tag „Freien Eintritt“!

Ⓗ + Ⓟ an der Therme
www.kristallbaeder.de

Infos auf einen Blick

Öffnungszeiten außer 24.12. Mo–So 9–22 Uhr
Zum monatlichen Vollmondschwimmen bis 24 Uhr geöffnet.
Bademantel und Handtuchverleih an der Eingangskasse.

Kristall „Heißer Brocken“
Thermalsole- & Saunalandschaft
Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau
Tel. (0 53 28) 9 11 57-0 · Fax 9 11 57-33
www.kristalltherme-altenau.de · info@kristalltherme-altenau.de

Sie erreichen uns mit dem Auto:
Aus Richtung Magdeburg über die A2 über B81, B6n und L504 nach Altenau.
Aus Richtung Braunschweig über die A395, B6n und L504 nach Altenau.
Aus Richtung Hannover über die A7, Abfahrt 66 über die B243 Richtung Seesen, B242 über Clausthal-Zellerfeld nach Altenau.
Aus Richtung Goslar über die B498 nach Altenau.
Aus Richtung Nordhausen über die B4 nach Torfhaus, L504 nach Altenau.

Ⓟ für Wohnmobile & Motorräder an der Therme.

WERBEAGENTUR SCHMITZ GmbH · 90449 Nürnberg 07/08

Veranstaltungen und Extras

Romantisches Vollmondschwimmen
monatlich, bei Kerzenschein, Musik und Mondschein-Aufgüssen, von 19–24 Uhr

Saunafeste der besonderen Art
monatlich, mit tollen Überraschungen und heißen Aufgüssen, von 19–22 Uhr (und manchmal geht es auch bis 2 Uhr)

Valentinstag, Ladies Day, Mutter- oder Vatertag, zu Ostern und Weihnachten
und zu vielen anderen Gelegenheiten bieten wir ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für unsere Gäste an.

Alle unsere Events finden Sie unter
www.kristalltherme-altenau.de

Wellness & Massage
In unserer Massageabteilung bieten wir monatlich wechselnde Sonderangebote an, z.B. Migräne-Behandlung, Salzpeeling, Wärmepackung und Kombinationspakete. Weitere umfangreiche Angebote entnehmen Sie bitte unserem Flyer. Bitte fragen Sie nach, wir beraten Sie gerne und ausführlich.
Sie können Ihren Termin selbstverständlich auch telefonisch mit uns vereinbaren.
Auskunft und Terminvereinbarung Tel.: 0 53 28 / 9 11 57-0

Thermen-Wohlgefühl neu entdecken
Wir haben für Sie – oder als Geschenk für einen lieben Menschen – unser Arrangement „**Heißer Brocken Wellness-traum in Altenau**“ schon ab € 99,– p.P. im Angebot.
Es beinhaltet 1 Übernachtung, 2 Saunathermen-Eintritte, 2 Wellness-Behandlungen und natürlich die Nutzung der gesamten Einrichtung (Verlängerungsnacht möglich).
Infos und Reservierungen unter Tel.: 0 53 28 / 9 11 57-0

Schlemmen und Genießen

Im Thermen-Restaurant oder im Foyer im Eingangsbereich können Sie hervorragend essen.
Wählen Sie selbst aus einem reichhaltigen Angebot der Region, feinen Spezialiäten, Leckerem für den kleinen Hunger zwischendurch, leichten Speisen, Tagesgerichten und saisonalen Angeboten. Gekühlte Getränke, Kaffee und Kuchen lassen keine Wünsche mehr offen.
Das Gastro-Team freut sich auf Ihren Besuch.

Wohlfühlzeit verschenken
Bei uns erhalten Sie ganz individuelle Geschenk-Gutscheine für die Saunatherme, für alle Angebote aus der Wellness- & Massageabteilung, für unsere besonderen Verwöhntage und unser Arrangement „Heißer Brocken Wellnesstraum“.

Sie erhalten diese direkt in der Saunatherme, bequem per Telefon oder über unseren Online-Shop.

1. Obergeschoss
Sonnenterrasse und Indoor-Ruheraum

Zeit fürs ich

Denken Sie bitte daran Zeit mitzubringen, wenn Sie zu uns kommen. Sagen Sie alle Termine ab, die Sie an diesem Tag wahrnehmen wollten. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen, einfach nur die Beine hoch legen, den Alltag vergessen und sich so richtig verwöhnen lassen.
Nehmen Sie sich Zeit zum Ruhen und Entspannen zwischen den Saunagängen und nach einer Massage. Nur Sie alleine zählen. Sie selbst sind die wichtigste Person in Ihrem Leben. Vergessen Sie bitte nicht, nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihren unmittelbaren Mitmenschen gut.

Kristall

Auf dem Glockenberg

Karl-Reinecke-Weg

Linienbus 831
840

Haupteingang

Freibereich

Umkleiden

Foyer

Kasse

Außen-Restaurant

Ruheraum

Restaurant

Thermal-Solewasser

Außenbecken mit Whirlpool & Wasserfall

Solarien

Treppe zum 1. OG

Whirlpool

Treppe zum Dampfstollen

Kaltwasser-Tauchbecken

Dr. Eisenbarth-Sauna

Altenauer Pfeffer-Sauna

Kräuter-Mistel-Sauna

Hexenzuber 12 % Sole

Thermal-Sole-wasser Innen- & Außenbecken 3 % Sole

Ruheraum

Wellness & Massage

Freibereich

Harz-Quarz-Sauna

Fichte-Sauna