



KRISTALL THERME

ALTENAU

THERMALSOLE- UND
SAUNALANDSCHAFT
IM HARZ

www.kristalltherme-altenau.de





NEUE LEBENSENERGIE IN BESTER THERMALSOLE

Die Kristall Therme Altenau liegt hoch oben auf dem 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, Kraft tanken, neue Energie spüren und sanfte Schwingungen aufnehmen, die wieder zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag beitragen. Zurück zur Natur und natürlichen Heilmitteln! Ihre Kristall Therme in Altenau steht sowohl Badegästen mit, als auch ohne Badebekleidung offen. Baden Sie, wie es Ihnen gefällt!

Verschiedene **Innen- und Außenbecken mit 33 bis 36 °C Wassertemperatur, Massagedüsen, Wasserfall und Whirlpool** sowie **Solekonzentrationen von 1,5 bis 12 %** laden zum Gesundbaden ein.



KRISTALL-WASSER IST MEHR ALS NUR H₂O

Die Thermen-Philosophie steht in engem Zusammenhang mit der Lehre der hl. Hildegard von Bingen, weshalb der gesamte Wasserzulauf über Edelsteine und Bergkristalle erfolgt. Wasser hat ein Erinnerungsvermögen und reichert sich durch sein Umfeld an!

Das **Außenbecken „Hexenzuber“** mit **12%igem Thermalsolewasser** lässt den Badegenuss zu einem ganz besonderen Erlebnis werden. Es gleicht in seiner positiven Wirkungsweise und seinem erheblichen Auftrieb einem Badevergnügen wie im Toten Meer. Es fördert die Gesundheit der Haut, der Gelenke, der Muskulatur und des gesamten Stoffwechsels. **Ganzjährig können Sie hier bei 36 °C gesundbaden.**



UNSER WASSERGYMNASTIK-PROGRAMM

Vier mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.

Bewegung im Wasser hat viele Vorteile:

- sanfte Bewegungen schonen die Gelenke und bringen Sie spielerisch in Schwung
- Erleichterung der Bewegungen durch Wasserauftrieb
- Förderung der Kondition und Kräftigung der Muskulatur durch fließende, dynamische Bewegungen

10:30 Uhr

13:30 Uhr

16:30 Uhr

19:30 Uhr

Unsere Wassergymnastik findet im Innenbecken unserer Therme statt.



SAUNIEREN IM WOHLFÜHLAMBIENTE



Die Vielzahl unserer unterschiedlichen Saunen erfüllt jeden Wunsch für gepflegtes Saunieren in angenehmer Gesellschaft. Regelmäßiges Saunieren beugt vielen Krankheiten vor, schenkt Ihnen ein jugendliches Aussehen, Gesundheit und das Gefühl, wie neu geboren zu sein.

Bei unseren vielfältigen Spezial-Aufgüssen wird ein sogenanntes „**Heilfieber nach Kneipp**“ erzeugt. Die Körperkerntemperatur steigt um 1 °C bis 2 °C an. Viren und Bakterien werden abgetötet, Gift- und Ballaststoffe durch die geöffneten Poren leichter abtransportiert. **Ein Saunagang wirkt somit wie „natürliche Medizin“.**

Genießen Sie deshalb in angenehmer Atmosphäre unsere wohltuenden Sauna-Aufgüsse mit wechselnden ätherischen Ölen, die für Sie täglich mehrmals von unserem fachkundigen Kristall-Team angeboten werden.

Täglich werden 17 unserer beliebten Spezial-Aufgüsse angeboten. Freitag und Samstag sogar 18 Spezial-Aufgüsse. Wir sind ausgestattet mit **4 Innensaunen, 2 Außensaunen** und einem **Dampfstollen mit 3 Räumen.**





UNSERE INNENSAUNEN

Mega-Brocken-Sauna (95 °C)

Hier können Sie in großer Runde täglich eine Vielzahl an unterschiedlichen Spezial-Aufgüssen in vollen Zügen genießen. In dieser Sauna haben bis zu 150 begeisterte Saunafans Platz.

Dr. Eisenbarth-Sauna (95 °C)

Die Aufgüsse in dieser Sauna werden sehr heiß, wodurch der Stoffwechsel vermehrt angeregt wird. Sie können hier individuelle Aufgüsse genießen wie z. B. unseren „Heißer-Brocken-Spezial“-Aufguss.

Altenauer-Pfeffer-Sauna (85 °C)

Hier finden der „Frühaufsteher-Aufguss“ und unser beliebter Haferaufguss mit Spezialsud statt.

Kräuter-Mistel-Sauna (70 °C)

Die angenehme Temperatur von 70 °C ist ideal für Sauna-Einsteiger und all jene, die es nicht ganz so heiß mögen. Mehrmals täglich findet hier der Kräuter-Entspannungsaufguss, teilweise mit Klangschalen-Zeremonie, statt. Die verwendete Kräuter-Aufgussmischung setzt ätherische Öle frei, die krampflösend, schmerzlindernd und antiseptisch wirken.



UNSERE AUSSENSAUNEN



Harz-Quarz-Sauna (100 °C)

Eine Profi-Sauna im Außenbereich für alle „Hitzebeständigen“. Mehrmals täglich hält hier der Bergknappen-Aufguss Einzug. In Anlehnung an den Harzer Bergbau, der 1517 begann, ist „starkes Schwitzen für Männer unter Tage“ angesagt.

Willkommen sind natürlich auch die starken Frauen.

Fichten-Sauna (90 °C)

In dieser Sauna findet ein ganz besonderes Erlebnis, der Oberharzer-Salz-Aufguss, statt. Er ist nicht nur Aufguss, sondern auch eine Peeling-Zeremonie für den ganzen Körper und wird in mehreren Durchgängen zelebriert.

Immer ein Erlebnis wert.





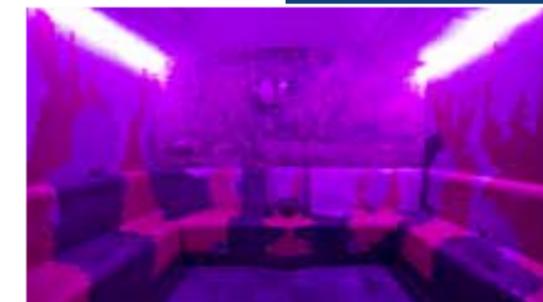
MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN – UNSER DAMPFSTOLLEN

In unserem **Dampfstollen mit 49°C bis 51°C** befinden sich aufeinander folgende Räume, in welchen sich die Temperatur jeweils um ein Grad steigert.

Hohe Luftfeuchtigkeit, feine Duftstoffe und Farblicht-Therapie versprechen sanftes Schwitzen und Abwechslung.

Zusätzlich steht unseren Gästen aromatisiertes Bad Reichenhaller Spezi­alsalz zur Einreibung zur Verfügung.

Der Dampfstollen ist eine ideale Alternative für Gäste, die es nicht ganz so heiß lieben und feuchte Wärme bevorzugen. Er ist ebenso eine hervorragende Wahl für Sauna-Einsteiger, um sich mit dem gesunden Saunieren vertraut zu machen.





SCHLEMMEN UND GENIESSEN

Lassen Sie sich in unserem **Saunathermen-Restaurant** mit exzellenten Gaumenfreuden verwöhnen. Neben einem umfangreichen Angebot werden saisonal oder anlässlich bestimmter Events, z.B. der Kristall Fit- und Vitalwoche, spezielle Gerichte angeboten. Sie finden stets eine neue Köstlichkeit.

Unser **Restaurant im Foyer** ist für Sie an 364 Tagen im Jahr geöffnet und kann auch als „Nicht-Badegast“ besucht werden. In allen Gastronomie-Bereichen steht Ihnen das komplette Speise- und Getränkeprogramm zur Verfügung.

In den Sommermonaten bei schönem Wetter bieten wir Ihnen in unserem gemütlichen **Biergarten** leckere Speisen.

Wählen Sie unter reichhaltigen Angeboten der Region, feinen Spezialitäten, Leckerem für den kleinen Hunger zwischendurch, leichten Speisen und wechselnden Tagesgerichten. Das vielfältige Angebot an gekühlten Getränken, Kaffee und Kuchen lässt keine Wünsche offen.





UNSERE VERWÖHNPAKETE

Verwöhntag „Freundinnen“

- **2 x 5 Stunden-Karte** unserer Therme
- **2 x Hot-Stone-Rücken-Massage** von 30 Minuten in unserem Wellnessbereich
- **2 x Sauna-Honigcreme** „Finnisch“

Verwöhntag „Pärchen“

- **2 x Tageskarte** unserer Therme
- **2 x schwarzes Rendezvous** (Naturmoor-Packung und Rücken-Massage, je 15 Minuten)
- **2 x 3-Gänge-Menü der Saison inkl. 1 Flasche Hauswein 0,7 l** im Thermenrestaurant
(Wählen Sie zwischen Suppe und Hauptgang oder Hauptgang und Dessert des aktuellen Wellness-Menüs aus saisonalen und regionalen Produkten)

Verwöhntag „Wellness“

- **1 x Tageskarte** unserer Therme
- **1 x Öl-Ganzkörper-Massage** von 40 Minuten in unserem Wellnessbereich
- **1 x 3-Gänge-Menü der Saison** im Thermenrestaurant
(Genießen Sie das aktuelle Wellness-Menü aus saisonalen und regionalen Produkten.)

Weitere Arrangements finden Sie unter:
www.kristalltherme-altenau.de unter der Rubrik **Wellness**.



EIN URLAUBSTAG IN TRAUMHAFTEM AMBIENTE

In unserer Wellness- und Massageabteilung berät man Sie ausführlich und behandelt Sie individuell. Überzeugen Sie sich selbst von dem vielfältigen Angebot an klassischen und speziellen Massagen sowie verschiedenen Behandlungen.

Vereinbaren Sie einen Termin unter **Telefon 0 53 28/9 1157-0** und lassen Sie sich verwöhnen.

Weitere Arrangements finden Sie unter:
www.kristalltherme-altenau.de unter der
Rubrik **Wellness**.





UNSERE WOHLFÜHL-FERIENWOHNUNGEN

Die ruhig gelegenen Ferienwohnungen im Ferienpark am Glockenberg in unmittelbarer Nähe zur Kristall Therme Altenau bieten Wohlfühl-Atmosphäre in individueller und hochwertiger Komfort-Ausstattung mit großzügiger Aufteilung. Ins Zentrum sind es ca. 10 Gehminuten, dort finden Sie Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf.

Die ca. 45 m² großen 1 Zimmer-Appartements bieten Wohn- und Schlafraum für max. 3 Personen. Ausstattung: SAT-TV und Hi-Fi-Musikanlage / offene, komplett eingerichtete Küche mit Kaffeemaschine, Wasserkocher und Toaster / Essecke / Bad mit Dusche und WC / Handtuch- und Bettwäsche-service inklusive (Wechsel 1x pro Woche) / Balkon mit wunderschönem Blick auf die Harzer Berge / Kinder bis 15 Jahre wohnen zum Nulltarif.

Reichhaltiges Frühstück (ab 7,30 € pro Person) und Mittag- oder Abendessen in unmittelbarer Nähe der Ferienwohnung im Restaurant Sir Franz der Kristall Therme auch als Nicht-Badegast möglich.

Weitere Informationen unter Tel. +49 5328 91157 -24 und -12 oder www.kristall-ferienwohnungen-harz.de



PREISE / VERGÜNSTIGUNGEN

Einheimische und Kurkarten-Inhaber			
	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene (ab 16 Jahre)	15,00 €	22,00 €	28,00 €
Kinder/Jugendliche (6 bis 15 Jahre)	8,60 €	11,50 €	14,40 €
Kinder (bis 5 Jahre)	3,00 €		

Normaltarif			
	3 Stunden	5 Stunden	Tageskarte
Erwachsene (ab 16 Jahre)	16,00 €	23,40 €	30,20 €
Kinder/Jugendliche (6 bis 15 Jahre)	9,80 €	13,10 €	16,40 €
Kinder (bis 5 Jahre)	3,00 €		

Zeitüberschreitungen gelten grundsätzlich für alle Tarife pro angefangene ½ Stunde (30 Min.): **Kinder/Jugendliche:** 1,60 € / **Erwachsene:** 2,50 €.

Feierabendtarif Montag – Donnerstag ab 19:30 Uhr (2 Std.)	
Erwachsene (ab 16 Jahre)	10,00 €
Bademantel- und Handtuchverleih an der Eingangskasse. Leihbadetuch: 3,00 € / Leihbademantel: 4,00 € / Leihpfand 25,00 €.	

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

11 Karten zum Preis von 10 Karten (11:10)

Gruppentarife

Ab 10 Personen 10 % Nachlass, ab 20 Personen 20 % Nachlass, ab 20 Personen ist eine Begleitperson frei

Familientarif

Bei 2 zahlenden Erwachsenen und in Begleitung von bis zu 4 Kindern (bis 15 Jahre) haben das 2. und 4. Kind „Freien Eintritt“!

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

REISEMOBIL-STELLPLÄTZE

Pro Fahrzeug und Nacht	10,00 €
zzgl. Kurtaxe Erwachsene (ab 18 Jahren)	aktuell
zzgl. Kurtaxe Kinder/Jugendliche (6 bis 17 Jahre)	aktuell
Strom (1 kWh / 2 kWh)	0,50 € / 1,00 €
Abwasserversorgung	kostenfrei

Pro Fahrzeug und Tag werden einmalig 5,00 Euro auf den Thermen-Eintrittspreis angerechnet.

Wohnmobil- und Reisemobil-Stellplätze

Neu für viele Campingfreunde sind unsere Reisemobil-Stellplätze mit Versorgungsanschlüssen direkt an der Therme. Hier können Sie nach Ihrem Thermenbesuch bequem und komfortabel übernachten. Es stehen 15 Stellplätze für Reisemobile aller Längen zur Verfügung. Münzgesteuerte Servicestationen liefern Wasser sowie Elektrizität (kostenpflichtig) und ermöglichen zudem eine unkomplizierte Abwasserentsorgung.

Weitere Informationen unter: www.kristalltherme-altenau.de unter der Rubrik **Infos / Wohnmobile / Reisemobile**.





So erreichen Sie uns mit dem PKW:

Aus Richtung Magdeburg

über B81, A36, B4 und L504 nach Altenau.

Aus Richtung Braunschweig

über die A395, A36, B4 und L504 nach Altenau.

Aus Richtung Erfurt

über A38, B243, B27, L520 über St. Andreasberg B242 und B498 nach Altenau.

Aus Richtung Göttingen

über die B3 und K414 bis Katlenburg-Lindau und weiter über die B241 bis Clausthal-Zellerfeld, über die B242 und B498 nach Altenau.

So erreichen Sie uns mit dem ÖPNV:

Linienbus 831 und 840

**Parkplätze für PKW, Motorrad, Bus an der Therme kostenlos.
Reisemobil-Stellplätze mit Versorgungsanschlüssen
(kostenpflichtig).**



Karl-Reinecke-Weg 35 • 38707 Altenau

Tel. (0 53 28) 9 11 57-0 • Fax 9 11 57-33

info@kristalltherme-altenau.de • www.kristalltherme-altenau.de

Sonntag – Donnerstag: 9.00 Uhr bis 22.00 Uhr • Freitag und Samstag: 9.00 Uhr bis 23.00 Uhr

Auch an allen Feiertagen (außer 24.12.) • Silvester bis 18.00 Uhr • Neujahr ab 10.00 Uhr