

# Gesund & Glücklich

Bitte denken Sie an Sportbekleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken. Bei schönem Wetter finden die Kurse draußen statt.

Zeit	Kurs	Treffpunkt
<b>Montag</b>		
08:00 – 08:45	Yoga	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
09:30 – 10:15	Langhanteltraining	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
16:30 – 17:00	Barfußparcour	Barfußparcour
<b>Dienstag</b>		
09:00 – 09:45	X – Co Walking	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
10:00 – 10:45	Flexi Bar	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
18:45 – 19:30	Power Workout	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
<b>Mittwoch</b>		
09:30 – 10:15	Pilates	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
10:30 – 11:00	Stretch & Relax	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
19:00 – 19:45	Langhanteltraining	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
<b>Donnerstag</b>		
09:00 – 09:45	Power Workout	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
10:00 – 10:45	X – Co Walking	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
17:45 – 18:30	Yoga	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
19:00 – 20:00	Bewegung u. Musik – Line Dance und mehr	Klinik Fürstenhof / Sporthalle 2. UG
<b>Freitag</b>		
08:30 – 09:00	Barfußparcour	Barfußparcour
10:30 – 11:00	Faszientraining	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
18:45 – 19:30	Power Workout	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
<b>Samstag</b>		
09:30 – 10:15	Power Workout	Wandelhalle – Gesund & Glücklich-Raum
<b>Tägliches Angebot</b>		
10:00, 16:00 und 18:00	Sole-Wassergymnastik	Hufeland Therme

Anmeldung **nicht** erforderlich / Kurzfristige Kursänderungen vorbehalten / Teilnehmerzahl im Einzelfall begrenzt



**Yoga** - den Körper und Geist in Einklang bringen. Yoga trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination.

**Pilates** - Balance finden. Bauch- und Rückenmuskeln werden gestärkt, der Körper insgesamt gekräftigt und gezielt der Gleichgewichtssinn geschult.

**Stretch & Relax** - Entspannung erfahren. Durchatmen, zur Ruhe kommen und den Körper mobilisieren.

**Faszientraining** - Muskelverspannungen lösen. Durch die spezielle Ansteuerung des Bindegewebes kommt es zur verbesserten Durchblutung, sowie Straffung des Bindegewebes und Steigerung der Beweglichkeit.

**Barfußparcour** - vielseitige Untergründe spüren. Erholsames Erlebnis im Kurpark genießen und beim Wassertreten die Durchblutung fördern.

**X – Co Walking** - Ausdauer verbessern. Cardiotraining mit kleinen Hanteln.

**Langhanteltraining** - Kräftigung aller großen Muskelgruppen. Motivierendes Training mit der Langhantelstange.

**Power Workout** - Kombination aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen.

**Flexi Bar** - aktives schwingen zur Stabilisierung des Rumpfes. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen.

**Bewegung und Musik** - Line Dance und mehr. Verschiedene Rhythmen und Tanzstile bringen das Herz – Kreislauf - System in Schwung.

**Sole-Wassergymnastik** - mit anregenden Rhythmen. Herzkreislaufsystem trainieren und Haltungprobleme korrigieren.

Immer auf dem richtigen Weg zu Ihren Urlaubs-Erlebnissen:



- 1 - Hufeland Therme
- 2 - Brunnenplatz / Wandelhalle
- 3 - Kurpark / Brandenburger Tor
- 4 - Schloss / Museum
- 5 - Pyrmonter Welle
- 6 - Touristinformation
- 7 - Kurtheater
- 8 - Dunsthöhle
- 9 - Hotel Steigenberger
- 10 - Naturparkbus

**Bad Pyrmont Tourismus GmbH**

Europa-Platz 1 · 31812 Bad Pyrmont

Tel. 05281 940 511

**Öffnungszeiten:**

15.04. – 15.10.

Mo - Fr 10:00 bis 17:30 Uhr · Sa+So 10:00 bis 16:00 Uhr

01.01. – 14.04. / 16.10. – 31.12.

Mo, Di, Do + Fr 10:00 bis 17:00 Uhr · Mi 10:00 bis 13:00 Uhr

Sa 11:00 bis 13:00 Uhr

[www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)

## SPORTHaus ROHDE

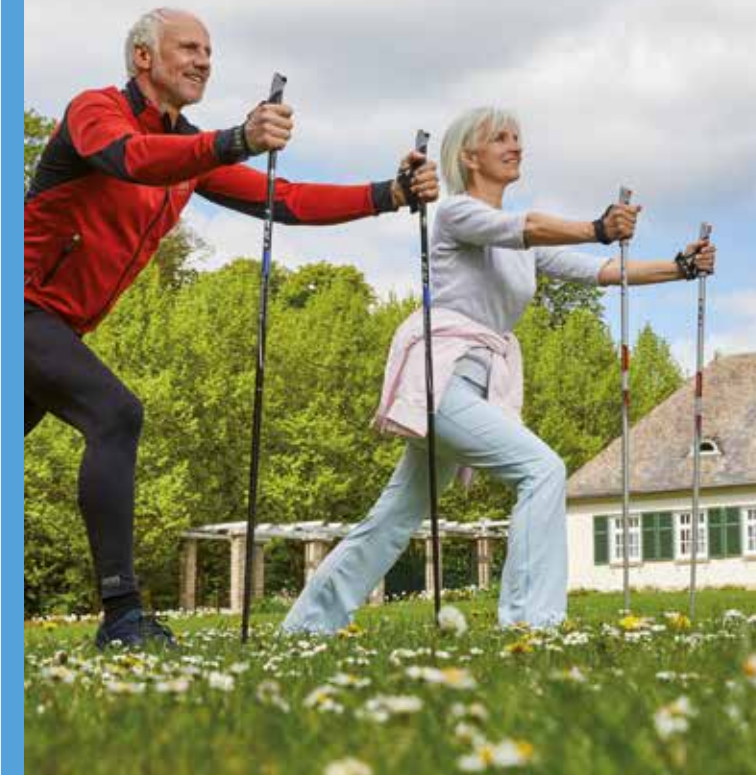
Brunnenstr. 28 · 31812 Bad Pyrmont · Tel. 05281 2091  
Ecke Humboldtstraße



**BAD PYRMONT**  
*AktivOase unter Palmen*

## Gesund & Glücklich

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm mit der größtmöglichen Flexibilität.



Alle Angebote für Gäste der Pyrmont Plus Betriebe inklusive!



**Programm 2018**



Folgende Highlights genießen Sie mit Pymont Plus täglich kostenlos:



**5\* Hufeland Therme**  
(1 x täglich zu den Öffnungszeiten für 1,5 h, Aufpreis für 3 h = 4,50 €)  
Regulärer Preis 8,- €



**Erlebnisbad Pymonter Welle**  
(1 x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)  
Regulärer Preis 4,50 €



**E-Bike Verleih**  
(1x täglich für 2 h zu den Öffnungszeiten der Touristinformati, nach Verfügbarkeit)  
Regulärer Preis 5,- €



**Museum im Schloss Bad Pymont**  
(1 x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)  
Regulärer Preis 3,- €



**Nutzung der Stadtbusse**  
(Linie 61, 62 und 63 tägl. zu den Fahrzeiten)  
Regulärer Preis 2,- €

Außerdem genießen Sie folgendes Wochenprogramm mit Pymont Plus kostenlos:

### Montag

- Aktiv **11:00 Uhr geführte E-Bike Tour** ca. 2h, Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 940 511, Mit Premium-Club-Card nur 5 €
- April – Oktober
- Geselligkeit **14:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang** durch den Kurpark mit unseren ehrenamtlichen Gästeführerinnen, Treffpunkt: Kurparkeingang „Brandenburger Tor“
- April – Oktober
- Studium **19:30 Uhr „Medizin im Dialog“** Gesundheitsvorträge im Kurtheater, Termine finden Sie im Kur-Journal unter Kultur-Tipps

### Dienstag

- Geselligkeit **11:00 Uhr Gemeinsamer Spaziergang** durch den Kurpark mit unseren ehrenamtlichen Gästeführerinnen, auf Wunsch mit Barfußparcour, Treffpunkt: Kurparkeingang „Brandenburger Tor“ Handtuch für die Füße bitte mitbringen!
- April – Oktober
- Geselligkeit **15:30 Uhr „Musik-Quiz“ oder „BINGO“** Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel, Termine finden Sie im Kur-Journal unter Kultur-Tipps
- April – Oktober
- Kultur **19:00 Uhr Kurstadtführung** ca. 1,5 Std., Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

### Mittwoch

- Geselligkeit **10:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang** durch den Kurpark mit unseren ehrenamtlichen Gästeführerinnen, Treffpunkt: Kurparkeingang „Brandenburger Tor“
- April – Oktober
- Aktiv **15:00 Uhr geführte E-Bike Tour** ca. 2h, Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 940 511, Mit Premium-Club-Card nur 5 €
- April – Oktober

- Geselligkeit **16:15 Uhr „Offenes Singen“** mit Chorleiterin Beatrice Cirkel, Treffpunkt: Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel, Termine finden Sie im Kur-Journal unter Kultur-Tipps
- April – Oktober
- Natur **16:30 Uhr Kraftorte Bad Pymonts entdecken** - ca. 1,5 Std., Treffpunkt: Hylliger Born/Brunnenplatz unter der Kuppel

### Donnerstag

- Geselligkeit **10:30 Uhr „Gedanken tanken“** Gemeinsamer Spaziergang durch den Kurpark mit unseren ehrenamtlichen Gästeführerinnen, Treffpunkt: Kurparkeingang „Brandenburger Tor“
- April – Oktober
- Kultur **15:00 Uhr Schlossführung** Treffpunkt: Museumskasse im Schloss
- April – Sept.
- Natur/Aktiv **19:00 Uhr geführte Abendwanderung** ca. 6 km, Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz, jeden letzten Donnerstag im Monat unter naturkundlicher Leitung

### Freitag

- Geselligkeit **10:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang** durch den Kurpark mit unseren ehrenamtlichen Gästeführerinnen, Treffpunkt: Kurparkeingang „Brandenburger Tor“
- April – Oktober
- Kultur **15:30 Uhr Kurstadtführung** ca. 1,5 Std., Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

### Samstag

- Naturerlebnis/**Ganztags: freie Fahrt mit dem Naturparkbus** z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte Berlebeck, zum Hermannsdenkmal oder zum Freilichtmuseum nach Detmold, Abfahrt stündlich ab 10:07 Uhr an der Touristinformation am Europa-Platz
- Ostern – 1. Nov. Sa., So.+feiertags

- Kultur/Natur **16:00 Uhr kostenlose Führung in der Dunsthöhle**
- April – Oktober Am Helvetiushügel

### Sonntag

- Naturerlebnis/**Ganztags: freie Fahrt mit dem Naturparkbus** z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte Berlebeck, zum Hermannsdenkmal oder zum Freilichtmuseum nach Detmold, Abfahrt stündlich ab 10:07 Uhr an der Touristinformation am Europa-Platz
- Ostern – 1. Nov. Sa., So.+feiertags
- Natur/Aktiv **13:30 Uhr Wandernachmittag** ca. 12 km, Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
- Wasser/**13:45 Uhr „Kleine Wesertour“** mit der Erlebnis Flotte Weser in Hameln (Ein Ticket ist vorher in der Touristinformation am Europa-Platz abzuholen), Abfahrt am Anleger „Am Stockhof“, Dauer 1 Std.
- Mai – Oktober
- Geselligkeit **15:00 Uhr „Tanztee“** im Hotel Steigenberger

Überreicht durch:

**AUFGELADEN...  
ABGEFAHREN!**



**E-SHARING**  
E-Mobilität in Bad Pymont



Noch Fragen??? Telefon: 05281 940 511

*AktivOase unter Palmen*  
BAD PYMONT

Zu mieten bei der  
**Touristinformation**  
Europa-Platz 1

