



# KRISTALL THERME

ALTENAU

IHRE  
THERMALSOLE- UND  
WOHLFÜHLTHERME  
IM HARZ

[www.kristalltherme-altenau.de](http://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 H<sub>2</sub>O

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

---

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.

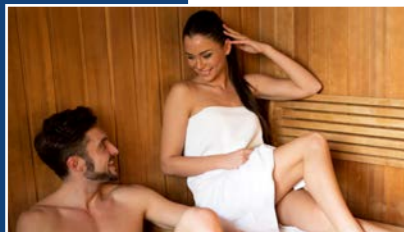
### **Bewegung im Wasser hat viele Vorteile:**

- 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

**Unsere Wassergymnastik findet je nach Witterung im wohltemperierten Innen- oder Außenbecken 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.

Wir sind ausgestattet mit **4 Innensaunen, 2 Außensaunen** und einem **Dampfstollen mit 3 Räumen.**





## UNSERE SAUNEN IM INNENBEREICH

### **Mega-Brocken-Sauna (95 °C)**

Hier können Sie in großer Runde 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.

### **Altenauer-Pfeffer-Sauna (85 °C)**

In ruhiger Atmosphäre genießen Sie den Duft wechselnder ätherischer Öle bei angenehmer Temperatur.

### **Kräuter-Mistel-Sauna (70 °C)**

Die milde Temperatur von 70 °C ist ideal für Sauna-Einsteiger und all jene, die es nicht ganz so heiß mögen. Wechselnde Farben und entspannende Klänge sorgen für Ihr Wohlbefinden.





## UNSERE SAUNEN IM AUSSENBEREICH

---

### **Harz-Quarz-Sauna (100 °C)**

Eine Profi-Sauna im Außenbereich für alle „Hitzebeständigen“. Mehrmals täglich hält hier der Altenauer Kräuter-Sud-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.





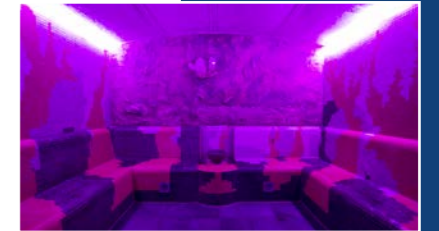
## MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN UNSER DAMPFSTOLLEN

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

Hohe Luftfeuchtigkeit und feine Duftstoffe 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 mildere Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit 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 **Thermen-Restaurant** mit exzellenten Gaumenfreuden verwöhnen. Neben einem umfangreichen Angebot werden saisonal oder anlässlich bestimmter Events spezielle Gerichte angeboten. Sie finden stets neue Köstlichkeiten.

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 unsere leckeren Speisen auch im Freien an.

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** für unsere Therme
- **2 x Hot-Stone-Rücken-Massage** von 30 Minuten in unserem Wellnessbereich
- **2 x Sauna-Honigcreme** „Finnisch“

### Verwöhntag „Wellness“

- **1 x Tageskarte** für unsere 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.)*

### Verwöhntag „Pärchen“

- **2 x Tageskarte** für unsere 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)*

Weitere Arrangements finden Sie unter:  
[www.kristalltherme-altenau.de](http://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](http://www.kristalltherme-altenau.de)  
unter der Rubrik **Wellness**.





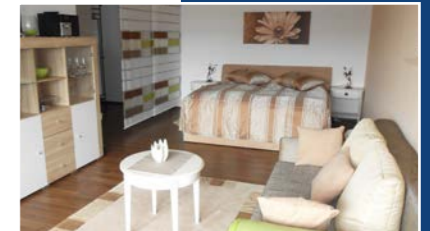
## UNSERE WOHLFÜHL-FERIENWOHNUNGEN

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 m<sup>2</sup> 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 1 x pro Woche) / Balkon mit wunderschönem Blick auf die Harzer Berge / Kinder bis 15 Jahre wohnen zum Nulltarif.

Reichhaltiges Mittag- oder Abendessen in unmittelbarer Nähe der Ferienwohnung im Restaurant der Kristall Therme auch als Nicht-Badegast möglich.

Weitere Informationen unter **Tel. +49 5328 91157 -24 und -12** oder **[www.kristall-ferienwohnungen-harz.de](http://www.kristall-ferienwohnungen-harz.de)**





## 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).**



# KRISTALL THERME

## ALTENAU

Karl-Reinecke-Weg 35 • 38707 Altenau • Tel. 05328 - 9115 70  
info@kristalltherme-altenau.de • www.kristalltherme-altenau.de

 @Kristall-Therme-HeiBer-Brocken-Altenau  
 @kristall\_therme\_altenau