

## Freitag

♥ Ganzjährig	<b>09.30 - 10.15 Uhr Gymnastik 60+</b> Mobilisierung des Körpers, bei leichter Kräftigung und Dehnung. Treffpunkt: Gesund&Glücklich-Raum in der Kurverwaltung
♥ Ganzjährig	<b>10.20 - 11.05 Uhr Stretch &amp; Relax</b> Entspannung erfahren. Durchatmen, zur Ruhe kommen und den Körper mobilisieren. Treffpunkt: Gesund&Glücklich-Raum in der Kurverwaltung
Ganzjährig	<b>15.30 - 17.00 Uhr Kurstadtführung</b> Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

## Samstag

♥♥ Ganzjährig	<b>09.00 - 09.45 Uhr Rücken in Bewegung</b> Ganzheitliche Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rückens. Treffpunkt: Gesund&Glücklich-Raum in der Kurverwaltung
Ostern bis 01. Nov. Sa / So / Feiertage	<b>Freie Fahrt mit dem Naturparkbus</b> mit Fahrradanhänger 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
April bis Oktober	<b>16.00 Uhr Führung in der Dunsthöhle</b> Treffpunkt: Am Helvetiushügel

## Sonntag

Ostern bis 01. Nov. Sa / So / Feiertage	<b>Freie Fahrt mit dem Naturparkbus</b> mit Fahrradanhänger 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
Mai bis Oktober	<b>13.45 - 14.45 Uhr „Kleine Wesertour“</b> mit der Flotte Weser in Hameln (Ein Ticket ist vorher in der Touristinformation am Europa-Platz abzuholen). Abfahrt: am Anleger „Am Stockhof“, Hameln

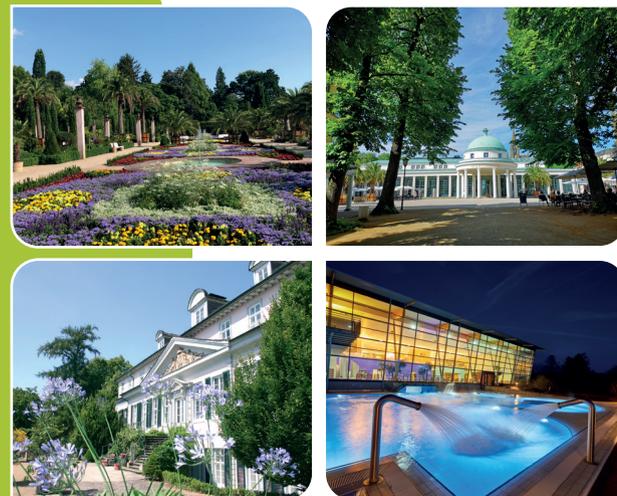
## Gesundheitsvorträge in der Wandelhalle im Rahmen des Erlebnisprogramms Gesund&Glücklich

Ernährungswissen leicht gemacht  
—  
Medizin im Dialog  
—  
Entspannung verstehen und erlernen  
—  
Gehirnjogging für Alle

**Themen & Termine im aktuellen Kurjournal**

## DIE KUR IST ZURÜCK

... als Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen.  
Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und tun Sie jetzt aktiv etwas für Ihre Gesundheit!  
Wir helfen Ihnen dabei!



## Willkommen in Bad Pyrmont

### Aktiv – präventiv!

Gute Nachrichten für Bad Pyrmont und seine Gäste, denn die klassische offene Badekur zur Erhaltung der Gesundheit ist zurück. Die Krankenkassen investieren nun wieder aktiv präventiv in Ihre Gesundheit. In der Praxis bedeutet die Gesetzesänderung, dass die eigene Krankenkasse einen Kurantrag für eine ambulante Vorsorgemaßnahme in einem anerkannten Kurort nicht ablehnen kann.

### PyrmontPlus!

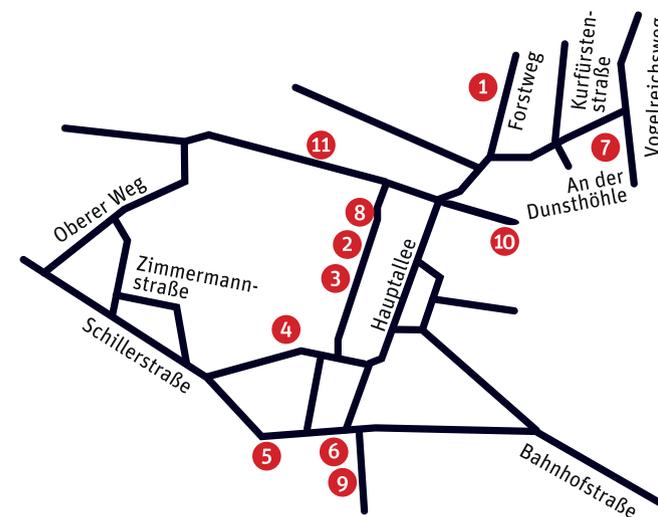
Am besten buchen Sie einen PyrmontPlus-Betrieb und genießen neben den täglichen Anwendungen noch ein sensationelles kostenfreies Freizeit- und Gesundheitsprogramm. So können Sie täglich viele touristische Attraktionen wie die HUFELAND Therme, das Museum, die Stadtbusse und das Freizeitbad Pyrmont Welle nutzen. Außerdem wartet ein umfangreiches Gesundheitsprogramm wie z.B. Yoga, X-Co-Walking oder „Gedanken tanken“ auf Sie! Ohne Anmeldung und ohne Zwang entscheiden Sie jeden Tag neu, welche Aktivitäten Sie mitmachen möchten und welche noch zu Ihrem Kurprogramm passen. Geschichte und Kultur, Tradition und Moderne, Shopping und exklusive Küche sowie ein hochwertiges Veranstaltungsprogramm machen Bad Pyrmont das ganze Jahr über zu einem attraktiven Kur- und Urlaubsziel.

**Bad Pyrmont: aktiv – präventiv, zur Stärkung von Körper, Geist und Seele!**

Alle Informationen finden Sie auf [www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de) oder: Sie rufen direkt unsere Gesundheitsexperten unter Telefon 05281 15 15 15 an. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

**Bad Pyrmont freut sich auf Sie!**

Immer auf dem richtigen Weg zu Ihren Urlaubs-Erlebnissen:



- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1 - Hufeland Therme                            | 6 - Touristinformation  |
| 2 - Gesund&Glücklich-Raum in der Kurverwaltung | 7 - Dunsthöhle          |
| 3 - Kurpark / Brandenburger Tor                | 8 - Hotel Steigenberger |
| 4 - Schloss / Museum                           | 9 - Naturparkbus        |
| 5 - Pyrmont Welle                              | 10 - Radservice 32 Grad |
|  | 11 - Königin-Luise-Bad  |

Überreicht durch:

**BAD PYRMONT TOURISMUS**

Bad Pyrmont Tourismus GmbH  
Europa-Platz 1, 31812 Bad Pyrmont  
Fon +49 5281 / 940511  
[info@badpyrmont.de](mailto:info@badpyrmont.de)  
[www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)

**Öffnungszeiten:**  
April bis Oktober  
Mo - Fr 09.00-13.00 /  
14.00-18.00 Uhr  
Sa / So / Feiertage  
10.00-13.00 Uhr  
November bis März  
Mo-Fr 10.00-13.00 /  
15.00-17.00 Uhr  
Sa / Feiertage  
10.00-13.00 Uhr



## PyrmontPlus Programm 2022

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm  
Aktiv. Vielfältig. Flexibel.



Alle Angebote für Gäste der PyrmontPlus Betriebe inklusive!  
[www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)



(Änderungen vorbehalten)

# Folgende Highlights genießen Sie mit PymontPlus kostenfrei oder ermäßigt:



**5\* HUFELAND Therme**  
(1x täglich zu den Öffnungszeiten für 1,5 h)



**Erlebnisbad Pymonter Welle**  
(1x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)



**Museum im Schloss Bad Pymont**  
(1x täglich unbegrenzt zu den Öffnungszeiten)



**Naturparkbus Linie 792**  
(mit Fahrradanhänger z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte oder zum Hermannsdenkmal, Ostern bis 1. Nov. Sa / So / Feiertage, Abfahrt an der Touristinformation)



**E-Bike-Verleih**  
(20 % Ermäßigung auf die Ausleihgebühren beim E-Bike-Verleih 32 Grad in der Brunnenstraße 32, zu den Öffnungszeiten, nach Verfügbarkeit)

# Weiterhin ist folgendes Wochenprogramm mit PymontPlus inklusive:

## Gesundheitsprogramm Gesund & *Glücklich*

Mitmachen und ausprobieren!

Bitte kommen Sie in angemessener **Kleidung** und bringen Sie bei den Indooreinheiten bitte unbedingt ein großes Badehandtuch und etwas zu **trinken** mit. Bei schönem Wetter finden die Kurse draußen statt!

**Kein Programm an gesetzlichen Feiertagen.**

- ♥ : bequeme Kleidung, geringe Intensität
- ♥ ♥ : Sportbekleidung, moderate Herz-Kreislauf-Belastung
- ♥ ♥ ♥ : Sportbekleidung, hohe Intensität

(gilt für alle blau hinterlegten Programmpunkte; **Hinweis:** eingeschränkte Umkleidemöglichkeit)

### Montag

♥ ♥ April bis Oktober	<b>08.00 - 08.45 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
♥ April bis Oktober	<b>13.30 Uhr Durchatmen &amp; Entspannen</b> Sanfte Bewegung für Körper, Geist und Seele mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor

### Dienstag

♥ ♥ ♥ April bis Oktober	<b>09.00 - 09.45 Uhr X-Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
♥ ♥ ♥ April bis Oktober	<b>09.50 - 10.35 Uhr Flexi Bar</b> Stabilisierung der Tiefenmuskulatur durch aktives Schwingen des FlexiBar. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
April bis Oktober	<b>11.00 Uhr Parkbaden</b> Den Kurpark mit allen Sinnen erleben mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
Ganzjährig	<b>15.00 Uhr Gästebegrüßung</b> Begrüßung der neu angereisten Gäste mit Tipps & Infos für den Aufenthalt. Treffpunkt: Königin-Luise-Bad
April bis Oktober	<b>19.00 - 20.30 Uhr Kurstadtführung</b> Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

### Mittwoch

♥ ♥ April bis Oktober	<b>09.30 - 10.15 Uhr Pilates</b> Balance finden. Bauch- und Rückenmuskeln werden gestärkt, der Körper gekräftigt und gezielt der Gleichgewichtssinn geschult. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
♥ April bis Oktober	<b>10.20 - 10.50 Uhr Stretch &amp; Relax</b> Entspannung erfahren. Durchatmen und zur Ruhe kommen und den Körper mobilisieren. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
April bis Oktober	<b>10.30 Uhr Damals in Pymont</b> „Helene zu Waldeck und Pymont“ begleitet durch den Kurpark. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
06.04. / 04.05. / 01.06. / 22.06. / 03.08. / 07.09. / 12.10.	<b>14.30 Uhr „Pilgerpfad durch den Kurpark“</b> mit Pastorin Birgit Löhmann. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor Bei Regen keine Veranstaltung.

## Erlebnisprogramm Gesund & *Glücklich*

Dieses Programm ist eine wichtige Facette im Gesamtangebot des Gesundheitsstandortes Bad Pymont. Mehrere Angebote pro Woche aus dem musikalischen Bereich und Darbietungen aus der darstellenden Kunst erwarten Sie.

**Themen & Termine im aktuellen Kurjournal**

### Donnerstag

♥ ♥ Ganzjährig	<b>09.00 - 09.45 Uhr Rücken in Bewegung</b> Ganzheitliche Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rückens. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
♥ ♥ ♥ Ganzjährig	<b>09.50 - 10.35 Uhr X-Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung
April bis 15.10.	<b>10.30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang</b> Entdecken Sie mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen die Schönheit(en) unseres Kurparks. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
Ganzjährig	<b>15.00 Uhr Schlossführung</b> Treffpunkt: Museumskasse
♥ ♥ Ganzjährig	<b>16.00 - 16.45 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & <i>Glücklich</i> -Raum in der Kurverwaltung



(Änderungen vorbehalten)