

Gäste-Journal



... naturgesund

# BAD GRUND

Staatlich anerkannter Kurort mit  
Heilstollentherapie



Mit Natur und Bewegung Gesundheit leben





## Die natürliche Gesundheitstankstelle im Harz

In einem romantischen offenen Tal, inmitten abwechslungsreicher Nadel- und Laubwälder, durchzogen von einem vielseitigen Wanderwegenetz, liegt Bad Grund, die älteste der Oberharzer Bergstädte.

Erklimmen Sie den Hübichenstein oberhalb Bad Grund, bauen Sie sich mitten im Sommer einen Schneemann aus natürlichem Schnee oder genießen Sie vom Iberger Albertturm aus den weiten Blick über die Harzer Berge, zum Brocken oder in das Harzvorland.

Auf der Wanderung durch den WeltWald Harz, dem Arboretum von Bad Grund, lernen Sie seltene Gehölze aus allen Erdteilen kennen. Die Vielseitigkeit der Natur zeigt sich hier in besonderem Maße. Wunderschön und vielfältig ist die Farbenpracht der Natur im Frühjahr und Herbst.

Die Umgebung von Bad Grund bietet vor allem auch den sportlichen Naturfreunden Gelegenheit aktiver Betätigung. Auf ausgeschilderten Wegen können Wanderer, Mountainbiker, Nordic Walker und Ski-Langläufer Spaß haben und so ihre Gesundheit und das Wohlbefinden stärken.

Ob Sie einfach nur ausspannen oder Ihren Urlaub sportlich gestalten möchten – Bad Grund ist immer der richtige Ort. Hier können Sie die Zeit anhalten und Körper und Seele in Einklang bringen.

Nur 10 Minuten von der Autobahnabfahrt Seesen entfernt sind Sie am Ziel, und von Bad Grund aus lässt sich der gesamte Harz mit seiner Vielfältigkeit erobern. Dazu aber mehr auf den folgenden Seiten.





... wrgesund



## BAD GRUND

**Staatlich anerkannter Kurort mit Heilstollentherapie**

Der Großstadt entfliehen, den Abgasen und dem Lärm den Rücken kehren und eintauchen in eine Oase der Ruhe und Besinnung, die umgeben ist von Farben und Düften des Waldes.

Gesundheit, Ruhe und Erholung in reiner Natur finden und dabei therapeutische Behandlung erfahren,

- die die Wirkung fördert
- die nachhaltig stützt
- die Körper und Seele entlastet
- die den Organen Gelegenheit gibt, sich der massiven Behandlung durch Pharmazeutika zu entziehen bzw. diese einzuschränken

Erholung pur – für ein gesünderes Leben.

**Bad Grund - Heilbad der Natur**

*in und um Bad Grund*

*Historisch interessante Harzer Bergstadt*





## Der WeltWald Harz mit einem großen Wegenetz durch mehrere Kontinente

Einzigartig im Harz ist der „WeltWald Harz“, das Arboretum. Mitten in unserer Harzer Waldlandschaft sind inzwischen tausende Baumarten, Gehölze und Gewächse aus aller Welt heimisch geworden. In den „normalen“ Harzer Wald integriert, fühlen sie sich in Bad Grund einfach wohl – ebenso wie unsere Gäste.

Hirschkolbensusmach, Weinblattahorn oder Gurken-Magnolie – was nach exotischer Küche klingt, sind klangvolle Namen fremdländischer Bäume im WeltWald Harz bei Bad Grund. 600 Gehölzarten aus Europa, Nordamerika und Asien wachsen in dem rund 100 Hektar großen parkartigen Wald – gepflanzt von Harzer Forstleuten vor 35 Jahren.

Mitarbeiter des Niedersächsischen Forstamtes Riefensbeek pflegen und gestalten einen der größten botanischen Baumgärten Deutschlands.





Von den im Jahr 1975 gepflanzten 113.000 Gehölzen haben bislang (Stand 2000) 45.000 überlebt. Diese gehören zu 522 Arten, davon 285 Baumarten. Folgende geographischen Großraumgebiete sind vertreten:

- \* Westliches Nordamerika
- \* Östliches Nordamerika
- \* Europa - Mittelmeergebiet - Vorderasien - Westsibirien
- \* Nord-, Ost-, Südost- und Zentralasien

Von den beiden Parkplätzen am Hübichenstein und an der Hübichalm aus wandern Sie bequem in den oberen oder unteren WeltWald Harz. An den Wegen finden Sie überall Tafeln, die die Baumarten und ihre Herkunft erläutern.

Lagekarten geben Ihnen einen Überblick über das gesamte Terrain und zeigen Ihnen Ihren aktuellen Standort.



4 Jahreszeiten von 3 Kontinenten





## Der Langeweile den Garaus machen

Die Sommersaison wird in Bad Grund eingeläutet mit einem großen Walpurgisfest, das auf drei Bühnen stattfindet. Volkstümliches, Oldies und Rock bieten Programm für jedes Alter. Höhepunkt ist ein Walpurgisspiel vor der sagenumwobenen Naturkulisse des Hübichensteins.

Es geht weiter mit einem Schachtfest am Bergbaumuseum. Weitere traditionelle Veranstaltungen sind dann das Johannisfest am Namenstag Johannes des Täufers und Teich in Flammen am idyllisch gelegenen Taubenborner Teich.

Die Blüten- und Indian-Summer-Nordic-Walking-Läufe im Frühjahr und Herbst sowie Wanderungen durch den Weltwald Harz und die Umgebung von Bad Grund sind sehr beliebt.





Die „König-Hübich-Route“ führt auf einem Horizontalweg rund um Bad Grund und gibt immer wieder Blicke in die Täler Bad Grunds frei.

Eine Minigolfanlage unter schattenspendenden Bäumen lädt zum Spielen ein.

Eine Schneeballschlacht mitten im Sommer – mit natürlichem Schnee? Hier in Bad Grund ist auch das möglich. Hoch oben am Iberger Albertturm, dem höchsten Aussichtspunkt von Bad Grund, wird in den Monaten Juni bis August Sonntag nachmittags ein Schneemann gebaut.

Die Volksbank Arena Harz bietet allein in Bad Grund drei Strecken für Mountainbiker an. Ein Dirt-Parcours im Sportpark Teufelstal ist ideales Trainingsgelände.

Weitere Sportangebote sind die Tennisplätze und der Fußballplatz (Kunstrasen) im Sportpark.

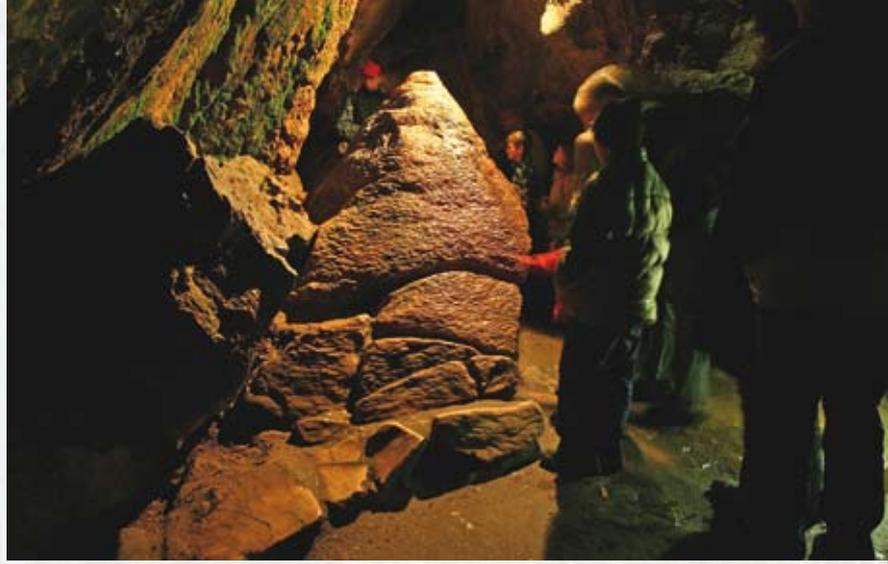
Die Wanderstrecken durch den Wald bieten abwechslungsreiche Anforderungen. Wassertretbecken an zwei Bächen laden zur Abkühlung der Waden ein.

Und im Winter beginnt eine Langlaufloipe am Taternplatz oberhalb Bad Grunds um den Kreuzberg zur Kaysereiche und über den Gewitterplatz zurück. Eine mittelschwere 7 km und 14 km lange Loipe erwartet Sie.



# HöhlenErlebnis- Zentrum Iberger Tropfsteinhöhle

Ein Besuchermagnet im Harz ist das moderne HöhlenErlebnisZentrum oberhalb von Bad Grund. Es zeigt lebendige Erdgeschichte und ein Highlight der europäischen Höhlenarchäologie.



## Faszination Höhle

Zunächst lockt die berühmte Iberger Tropfsteinhöhle. Neben Wandsintern und großen Bodentropfsteinen sind hier im Reich des Zwergenkönigs Hübich auch Meeresbewohner aus uralten Zeiten zu finden. Ihre Entstehung und die Verknüpfung zum historischen Bergbau machen die Höhle europaweit einzigartig.

## Ein Riff auf Reisen

Im Museum im Berg, auf 160 m Länge in den Fels gesprengt, wird der Iberg als einstiges Korallenriff in der Südsee vorgestellt. Auf seinem Weg in den Norden hat er viel erlebt: die Entstehung der Pflanzen und Tiere, Dinosaurier, Überflutungen, die Harzauffaltung u. v. m.

## Die Toten aus der Lichtensteinhöhle

Das Museum am Berg ist der bislang ältesten genetisch belegten Großfamilie der Welt gewidmet. Anhand spektakulärer DNA-Forschungen sowie der Funde – Schmuck, Werkzeuge, Gefäße, Pflanzenreste, Tierknochen u. a. – werden das Leben und Sterben des Clans und sogar heute lebende Nachfahren – also der längste Stammbaum der Welt – vorgestellt! Ein Nachbau des Höhlengrabes schwebt begehbar unter dem Museumsdach.

Das HöhlenErlebnisZentrum liegt an der Harzhochstraße. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.hoehlen-erlebnis-zentrum.de](http://www.hoehlen-erlebnis-zentrum.de).



# Unesco erklärte die Oberharzer Wasserwirtschaft zum Welterbe



## Bergbau zum Anfassen

Das am Knesebeck eingerichtete Museum mit „Bergbau zum Anfassen“ zeigt die technische Entwicklung der unter Denkmalschutz stehenden Anlage von der Mitte des letzten Jahrhunderts bis zum Betriebsende.

Wichtige Zeitzeugen für bergmännische Technik sind die historische Fördermaschine und ein großer Elektro-Kompressor (beide 1923 aufgestellt), zudem zwei restaurierte „Radstuben“, in denen bis zu 12 Meter hohe Wasserräder von 1855 bis 1912 als Energieüberträger der Wasserkraft für den Schachtbetrieb dienten.

Wahrzeichen der Anlage ist der 47 Meter hohe Hydrokompressor-turm. Dieses einzigartige Montandenkmal wurde bereits 1912 errichtet und war Teil einer wassertechnischen Anlage, mit der jahrzehntelang Druckluft für die Maschinen in der Grube erzeugt wurde. In den ehemaligen Betriebsräumen wird stufenweise eine umfassende Ausstellung zur über 500jährigen Grundner Montangeschichte eingerichtet. Erzstufen, Uniformteile, Fahnen, anschauliche Glas-Grubenmodelle sowie vor Ort belassene Gerätschaften und Maschinen geben eindrucksvoll Zeugnis vom hiesigen Bergbau.

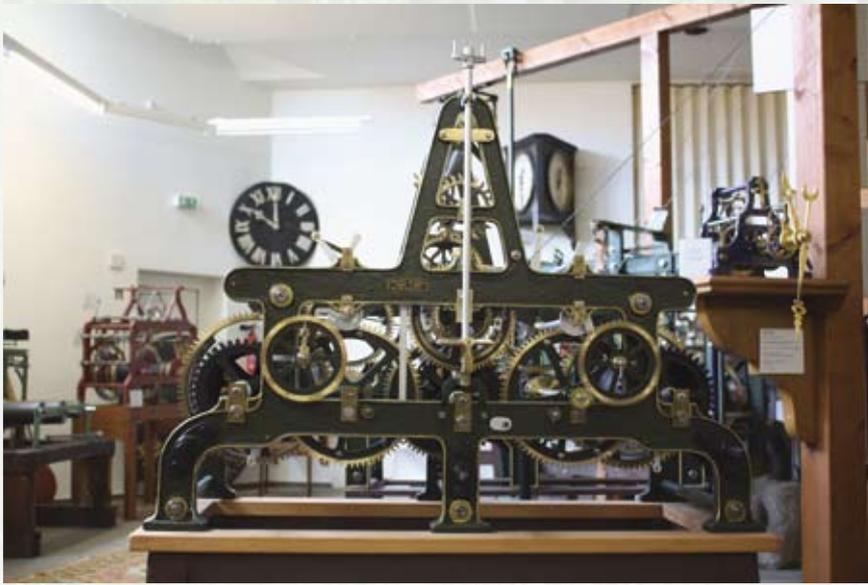
Die Schachanlage Knesebeck gehört zu dem im August 2010 anerkannten Weltkulturerbe „Harzer Wasserwirtschaft“, das mit seiner Dimension über den gesamten Harz in Größe und Funktionalität einmalig ist. Lassen Sie sich die fast unbeschreiblich große Leistung und den Erfindungsreichtum der Bergleute und Mönche beschreiben – ein interessantes Stück Weltgeschichte.



Weltkulturerbe

Weltkulturerbe am Knesebeck





## Leben und funktionieren wie ein Uhrwerk

Wünschen wir uns das nicht alle? Warum? – Weil Uhrwerke bekannt sind für ihre Präzision, Zuverlässigkeit und Genauigkeit. Diese Gewissheit haben unsere Vorfahren schon in den vergangenen Jahrhunderten gehabt. So entstanden im Laufe der Zeit wahre Wunderwerke in Technik aber auch in Form und Aussehen.



Auf über 800 qm Ausstellungsfläche werden mehr als 1600 Exponate gezeigt. Die Sammlungsstücke schildern die Entwicklung der Uhrentechnik, angefangen im 15. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Zugleich spiegeln sie aber auch ihre Epochen wieder und drücken ihren funktionalen Bezug und die ursprüngliche Zweckbestimmung aus. Jede Uhr hat ihre eigene Geschichte.

Die Ausstellung mechanischer Räderuhren – von kleinsten Taschenuhren bis hin zu tonnenschweren Turmuhren – ist eine eindrucksvolle Dokumentation, die mit ihrer Vielfalt von Gestalt und Technik den Besucher in Faszination versetzt.



## Glockenspiel am Markt

Nach der Grundrenovierung des historischen Oberharzer Hofes im Jahr 1978 ließ der damalige Inhaber Heinz-Victor Gerstel an dem markanten Fachwerkgiebel, der das Bild des Bad Grundner Marktplatzes prägt, ein Glockenspiel installieren.



Das Glockenspiel erklingt zur vollen Stunde von 10 bis 13 Uhr und von 15 bis 18 Uhr. Es erklingen Bergmannslieder, Harzer und Volkslieder wie „Im schönsten Wiesengrunde“.





... aktiv

## BAD GRUND



Wandern, walken, joggen oder langlaufen gehört mit zum „Harzurlaub pur“, und dafür bieten sich verschiedenen Routen – auch über den gesamten Harz – an.



### König-Hübich-Route

Die „König-Hübich-Route“ führt Sie horizontal rund um Bad Grund und bietet immer wieder Ausblicke in die Täler unseres Kurortes. Er ist fast 12 km lang und hat 7 Einstiege, so dass auch Teilstrecken begangen werden können. Wandertafeln an den Einstiegen und Zeichen einer Krone weisen den Weg.



### Wasserwanderweg

Der „Wasserwanderweg“ gehört teils zum Weltkulturerbe „Harzer Wasserwirtschaft“. Er führt Sie vom Schulte-Stollen oberhalb des ehemaligen Wiemannsbuchtschachtes am Eichelberg entlang. Oberhalb des Bergbaumuseums gehen Sie an den Radstuben vorbei und weiter bis zur Schachanlage „Hilfe Gottes“, die erst 1992 geschlossen wurde.



### Harzer Baudensteig

Der „Harzer Baudensteig“ führt von Bad Grund an der Südseite des Harzes entlang bis nach Walkenried. Dabei werden fast 100 km zurückgelegt. Die erste von sechs Etappen führt Sie von Bad Grund nach Lerbach.

Ein Baudensteig-Rundwanderweg erweitert das Programm für Autowanderer, die wieder zum Ausgangspunkt zurücklaufen wollen. Er ist 7,6 km lang. Die durchschnittliche Laufzeit beträgt 2,5 Stunden.

Berg-Routen für sportlich Aktive

laufen und walken





Die „BG 2“ ist 32 km lang mit 702 Höhenmetern. Die Dreimaldrei-Teiche-Tour ist eine abwechslungsreiche Halbtagestour mit vielen Single-Trails und kurzen, aber steilen Anstiegen. Manche Stellen erfordern einiges Fahrkönnen. Abkühlung bieten die zahlreichen Teiche an der Strecke.



## Harzer Försterstieg

Der 60 km lange „Harzer Försterstieg“ beginnt in der Kaiserstadt Goslar. Er führt über den Harz an Bad Grund vorbei über die Hochflächen um Clausthal-Zellerfeld bis nach Riefensbeek-Kamschlaken. Die Route tangiert drei Talsperren: die Grane- sowie die Innerste- und die Sösetalsperre. In Bad Grund ist der Einstieg am Schweinebraten möglich.



## Harzer Hexenstieg

Deutschlands inzwischen beliebtester Wanderweg ist der „Harzer Hexenstieg“. Er führt mit einer Länge von 97 km von West nach Ost. Von Osterode über den höchsten Berg im Harz, den Brocken, können Sie bis nach Thale zum Hexentanzplatz wandern.



## Volksbank-Arena Harz

Der Harz ist das größte Bike-Paradies im Norden. Die „Volksbank-Arena Harz“ besteht aus 62 Routen mit 1.800 km Strecke und 50.000 Höhenmeter. Zwei Routen befinden sich oberhalb Bad Grund.

Die „BG 1“ mit 31 km und 871 Höhenmetern führt Sie zu den Sautalsköpfen. Es ist eine mittelschwere Halbtagestour mit mehreren steilen Anstiegen und langen Abfahrten. Zwischendurch erwarten Sie immer wieder gut zu fahrende Single-Trails.

Sportliche Erlebnisse oberhalb Bad Grund



# BAD GRUND



Der Winter hat seine besonderen Reize. Klare, kühle Luft, eisverhangene Bäche und verschneite Tannen, Bäume und Landschaften laden zum Durchatmen in reiner Winterluft ein.

Für die Kinder finden Sie überall kleine Rodelhänge. Oberhalb Bad Grund, an einem offenen Nordhang, verläuft unsere

## Kreuzbergloipe

Sie beginnt am Taternplatz und hat als Rundkurs eine Länge von 7,51 km und bewegt sich in einer Höhenlage zwischen 503 und 597 Metern. Die kleine Loipe hat eine Länge von 5,8 km. Hier sind 93 Höhenmeter zu überwinden. Bei ausreichender Schneelage ist die Loipe mit einem Doppelspurgerät präpariert. Sie entspricht einem mittleren Schwierigkeitsgrad. Talseitig Richtung Bad Grund schließt sich ein Skiwanderweg an.

Linksseitig verläuft unsere Kreuzbergloipe, Rechterhand geht es weiter mit der Hasenbergloipe, die oberhalb unseres Nachbarortes Wildemann vorbeiführt. Auf dem Iberg haben Sie auch die Möglichkeit der Einkehr am Iberger Albertturm.

*Bad Grund erleben*





## Heilstollentherapie

– Speläotherapie –  
im **Eisensteinstollen** (seit 1989)

Die heilende Kraft der Natur nutzen, endlich wieder frei durchatmen



## Urgesunde Luft im Inneren des Iberges

Der barrierefreie Heilstollen, auch „Eisensteinstollen“ genannt, wurde im Jahr 1989 erschlossen. Umfangreiche Messungen ergaben eine kaum vergleichbare Luftreinheit im Innern des Iberges. Bad Grund ist zur Zeit der einzige staatlich anerkannte Kurort mit Heilstollen-

therapie in Niedersachsen. Zahlreiche Gutachten und Untersuchungen belegen eine Heilwirkung durch die Heilstollentherapie.



## Eine ganz natürliche Heilung

Die Atemwege werden täglich durch Abgase und andere Luftbelastungen sowie industrielle Nahrung derart stark belastet, dass der Körper sich nicht mehr genügend wehren kann. Durch die klimatischen und lufthygienischen Bedingungen im Heilstollen werden die Atemwege für einen längeren Zeitraum von diesen Belastungen befreit. Zwei Stunden täglich in fast 100-prozentiger Luftfeuchte und ebenso hoher Staubfreiheit reichen aus, hier eine Heilung oder zumindest eine Linderung der Beschwerden zu erwirken. Erfahrungen haben erwiesen, dass ein durchgehender Zeitraum von 21 Tagen ausreicht, um eine länger wirkende Heilung zu erzielen. Bei Keuchhustenrekonvaleszenz ist eine Therapiedauer von 10 Tagen ausreichend.

Detaillierte Analysen finden Sie auf unserer Internetseite: [www.heilstollen-bad-grund.de](http://www.heilstollen-bad-grund.de)



Der Eisensteinstollen (rechts) dient seit 1987 als Naturheilstätte zur Behandlung von Atemwegserkrankungen und Allergien durch Höhlentherapie [Speläotherapie]. Die Heilkraft der vorgezeichneten Kaverne beruht auf der isotonischen Verwitterung (Staubfreiheit), einem Naturphänomen, auf der gleichmäßigen Nichttemperatur und auf der hohen Luftfeuchtigkeit. Diente des Betriebsgebäude mit den sanfteren Stufen, ist ein Anlaufpunkt für Rollstühle.



## Die Therapie

Der Therapieraum, der bis zu 50 Personen Platz bietet, ist klimatisch voll in das weitverzweigte Höhlensystem des Ibers eingebunden und nach etwa 100 Metern nach Passieren der Wetterschleuse erreicht.

Während der täglichen Therapie, die auch an Sonn- und Feiertagen durchgeführt wird, liegen Sie zwei Stunden bei 7°C entspannt in einem Schlafsack, den Sie für die Dauer der Therapie von uns erhalten. Ihr Lungenvolumen wird täglich mittels Spirometriegerät und die Sauerstoffsättigung des Blutes per Pulsoximeter erfasst und dokumentiert.

Der Eisensteinstollen liegt 900 Meter vom Ortskern entfernt in einem Wasserschutzgebiet und ist nur für Fußgänger zu erreichen. Gerne können Sie aber auch unseren Transfer dorthin nutzen.

Die Heilstollentherapie, auch Speläotherapie genannt, ist nur ein Teil des umfangreichen Therapieangebotes, welche das Gesundheitszentrum anbietet. Als Ergänzung tragen unter anderem Atemgymnastik, Inhalationen, Bewegungsbäder im Solehallenbad und Massagen zum Heilerfolg bei. Erfahrungen zeigen eindeutig bei allen Altersgruppen und auch bei bereits fortgeschrittenen Krankheitsverläufen erstaunlich gute Heilerfolge.



... *irrgesund*



## BAD GRUND

Staatlich anerkannter Kurort mit  
Heilstollentherapie

### Heilanzeigen

#### Hauptindikationen:

- Perenniales Asthma bronchiale mit intrinsischem Verlauf
- Atopie mit Pollenasthma und Heuschnupfen, Neurodermitis
- Postinfektiöse bronchiale Hyperreaktivität bei chronischer Nasennebenhöhlenentzündung
- Insomnie (Durchschlafstörungen) bei intrinsischem Asthma
- Psychische Störungen bei intrinsischem Asthma
- Chronisch obstruktive Lungenkrankheit
- Rezidivierende Infektexazerbation

#### Gegenanzeigen:

- Übertragbare Krankheiten (Infektionsschutzgesetz)
- Schwere akute obere Atemwegsinfektion
- Anfallsleiden

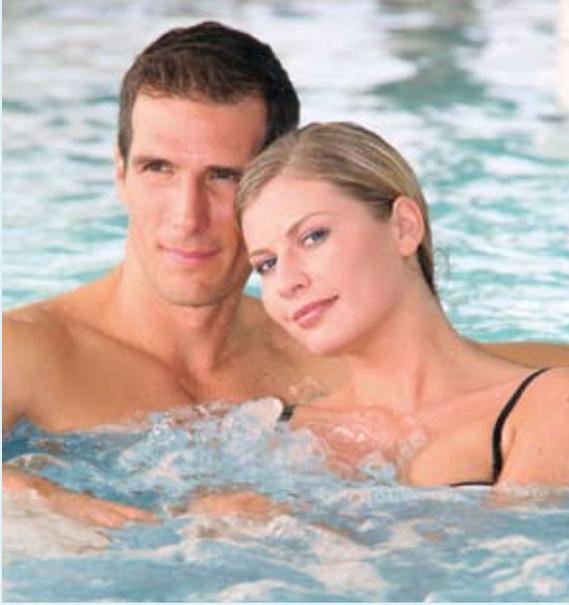
Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter [www.heilstollen-badgrund.de](http://www.heilstollen-badgrund.de)

*Irrgesunde Luft atmen*

*Zwei Stunden täglich für die Gesundheit*



## Vielseitige Angebote mitten im Herzen der Bergstadt



### Im Gesundheitszentrum

befindet sich neben der Touristinformation auch eine Physiotherapiepraxis, das Solehallenbad, ein Fitness-Studio sowie ein Bowling-Center.

### Sole für die Sinne

Unter dem Motto „Sole für die Sinne“ können Sie im 32°C warmen und mit zweiprozentiger Sole angereichertem Wasser im Solehallenbad die Seele baumeln lassen und vom Ballast des Alltags befreien.

Gerade bei rheumatischen Beschwerden oder aber auch bei degenerativen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule steigert gezielte Bewegung im Solewasser unter Anleitung eines qualifizierten Therapeuten Ihr Wohlbefinden. Ein Besuch im Solehallenbad wirkt regenerierend und verleiht neue Lebenskraft. Besonders gelenkschonend, gerade auch für ältere Menschen, ist der Muskelaufbau im Wasser. Nutzen Sie hier unser Aquacycle und treten Sie sorglos in die Pedale, oder nehmen Sie an der Wassergymnastik teil.

Aqua-Sole

Mit natürlichen Heilmethoden und Mitteln gesunden



# Linderung und Heilung mit klassischen Körpertherapien

Machen Sie gesund Urlaub und erfahren Sie in der Physiotherapiepraxis in einem Moorbreibbad mit anschließender Massage oder bei gerätegestützter Krankengymnastik Linderung Ihrer Beschwerden. Therapien verschiedener Art runden das Angebot ab. Massagen bauen nicht bloß Stress und Verspannungen ab, sondern lindern Schmerzen und stärken das Immunsystem. Vertrauen Sie hier auf unsere erfahrenen Therapeuten.

## Wege zur Kur

Unsere klassischen Therapien sind vom Deutschen Heilbäderverband, den Landeskrankenkassen Niedersachsen-Bremen (LKK) und dem Verband der Ersatzkassen (VDEK) gemäß § 125 Abs. 2 SGB V anerkannt und können über diese abgerechnet werden.

Sie können jederzeit aber auch privat zur Kur fahren und so den Kurort, Zeitpunkt und das Angebot frei wählen. Wenn die Kur aber medizinisch notwendig ist oder zur Steigerung der Erwerbsfähigkeit dient, wird Ihr behandelnder Arzt eine Kur für Sie beantragen. Die gesetzliche Krankenkasse ist immer Ihr Ansprechpartner für alle nötigen Auskünfte. Bitte bringen Sie Ihre Versichertenkarte der Krankenkasse mit.

Der Rezeptaufenthalt ist eine Alternative zur ambulanten Kur. Sie zahlen selbst die Kosten für Verpflegung, Übernachtung sowie den gesetzlichen Eigenanteil für die Therapiemaßnahmen und Heilmittel, die Ihnen Ihr Hausarzt verschreibt.

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter

[www.bad-grund.de](http://www.bad-grund.de)

Heiltherapien





## Aktiv Körper und Seele in Einklang bringen

Im modernen und mit hochwertigen Geräten eingerichteten Fitness Studio können Sie Körper und Seele in Einklang bringen. Wohlfühlen heißt fit sein. Fit sein entsprechend dem eigenen Körper.

Während Sie in unserer Therapie-Abteilung Anwendungen der klassischen Heilbehandlungen erhalten, haben Sie in unserem angegliederten Fitness-Studio die Möglichkeit, aktiv und mit Spaß Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Ob parallel zu einer Therapie-Behandlung oder als reines Fitnessstraining. Sie nutzen unsere Einrichtung nach Ihren Bedürfnissen. Ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan unterstützt Sie bei Ihrem Erfolg.



Spiel und Spaß erwartet Sie und Ihre Familie im mit drei Spellmannbahnen eingerichteten Bowling-Center. Hier haben Sie die Möglichkeit, in einzigartiger Atmosphäre ein paar gesellige Stunden bei Moonlight-, Gäste- oder Partybowling zu erleben. Die einfachen Regeln machen Bowling zu einem Sport für Jedermann, somit ist das Bowling-Center eine Sportstätte für Jung und Alt.

Freier Eintritt mit der HarzCard in das Sole-Hallenbad und das Fitness-Studio



Keine Vertragsbindung

... und Spaß beim Bowlen



# Der Harz ist voller Überraschungen



## 1 ALTENAU (25 km)

Kräuter-Park und Gewürzgalerie  
Nationalparkzentrum  
Torfhäuser  
Kristalltherme  
„Heißer Brocken“

## 2 BAD GANDERSHEIM (20 km)

Gandersheimer Domfestspiele (größtes Freilichttheater Niedersachsens)  
Weltbühne  
Heckenbeck  
Gandersheimer Dommusiken  
Portal zur Geschichte  
Vitalpark Bad Gandersheim

## 3 BAD GRUND (0 km)

HöhlenErlebnisZentrum  
Weltkulturerbe  
„Schachtanlage Knesebeck“  
Uhrenmuseum  
WeltWald Harz  
Hübichenstein  
Sole-Hallenbad 32° C  
Iberger Albertturm  
König-Hübich-Route  
Baudensteig, Försterstieg  
Mountainbikestrecken  
Volksbank-Arena Harz  
Minigolfplatz  
Sportpark Teufelstal

## 4 BAD HARZBURG (38 km)

Burgberg-Seilbahn  
Märchenwald  
Wandelhalle  
Radauwasserfall  
Bad Harzburger Soletherme  
Freibad Krodobad  
Haus der Natur  
Skyrope Hochseilpark

## 5 BAD LAUTERBERG (45 km)

Sessellift zum Hausberg  
Aussichtstürme Großer Knollen und Bismarckturm  
Kirchberg-Therme  
Vitamar Freizeit- und Erlebnisbad

## 6 BAD SACHSA (50 km)

Eislaufhalle  
Erlebnisbad  
Salztal Paradies  
NatUrzeitmuseum

## 7 BAD SUDERODE (83 km)

Calciumsolebad  
Preußenturm  
Terrainkurwege

## 8 BALLENSTEDT (105 km)

Schloss mit Schlosspark

## 9 BLANKENBURG (78 km)

Burg und Festung Regenstein  
Kloster Michaelstein  
Museum Kleines Schloss  
Kunsthändlerhof

## 10 BROCKEN (40 km)

Brockenplateau  
Kräutergarten  
Harzer Schmalspurbahnen fahren von Wernigerode, Drei-Annen-Hohne, Schierke

2 Bad Gandersheim

18 Einbeck

32 Northeim

15 Duderstadt  
26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

3 Bad Grund

47 Wildemann

39 Seesen

30 Lautenthal

21 Goslar

23 Hahnenklee

13 Clausthal-Zellerfeld

12 Altenau

31 Lerbach

33 Osterode

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

5 Bad Lauterberg

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

5 Bad Lauterberg

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

5 Bad Lauterberg

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

5 Bad Lauterberg

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

5 Bad Lauterberg

27 Herzberg

15 Duderstadt

26 Gut Herbigshagen

16 Ebergötzen

37 Schladen

44 Vienenburg

4 Bad Harzburg

29 Ilsenburg

43 Schulen-berg

38 Torfhaus

11 Braunlage

28 Hohegeiß

41 Schierke

14 St. Andreasberg

5 Bad Lauterberg

35 Scharzfeld

6 Bad Sachsa

40 Sorge

48 Zorge

45 Walkenried

8 Ballenstedt

9 Blankenburg

17 Blanka-berg

20 Gernrode

7 Bad Suderode

22 Günthersberge

25 Hasselfelde

19 Falkenstein

34 Quedlinburg

8 Ballenstedt

19 Falkenstein

34 Quedlinburg

24 Halberstadt

9 Thale

42 Thale

34 Quedlinburg

8 Ballenstedt

19 Falkenstein

25 Hasselfelde

48 Zorge

45 Walkenried

8 Ballenstedt

19 Falkenstein

34 Quedlinburg

Harz-Ziele



**11 BRAUNLAGE (35 km)**  
 Wurmbergseilbahn  
 Eisstadion  
 Monsterroller  
 Skimuseum  
 Bikepark am Wurmberg

**12 BUNTENBOCK (15 km)**  
 Harzer Klöppelmuseum

**13 CLAUSTHAL-ZELLERFELD (12 km)**  
 Glashütte  
 Kunsthandwerkerhof  
 Oberharzer Bergwerksmuseum  
 Hallenbad  
 Naturfreibad  
 Ottiliae-Schacht-Bahn  
 Mineraliensammlung der Technischen Universität  
 Oberharzer Wasserwirtschaft (Unesco Welterbe)

**14 DREI ANNEN HOHNE (47 km)**  
 Nationalpark-  
 Informationshaus

**15 DUDERSTADT (49 km)**  
 Bäderwelt Teistungen  
 Grenzlandmuseum  
 Eichsfeld  
 Fachwerkhäuser

**16 EBERGÖTZEN (48 km)**  
 Brotmuseum  
 Wilhelm-Busch-Museum

**17 ELBINGERODE (53 km)**  
 Rübeler Tropfsteinhöhlen  
 Schaubergwerk Büchenberg  
 Besucherbergwerk „Drei Kronen und Ehr“

**18 EINBECK (35 km)**  
 Städt. Museum Einbeck  
 Fachwerkhäuser

**19 FALKENSTEIN (98 km)**  
 Burg Falkenstein  
 Falkenhof Burg Falkenstein  
 Konradsburg Ermsleben  
 Landschaftspark Degenershausen

**20 GERNRODE (100 km)**  
 Alte Elementarschule  
 Harzer Kuckucksuhrenfabrik  
 Rosenburgpark/ Riedel  
 Stiftskirche  
 Größtes Thermometer der Welt

**21 GOSLAR (35 km)**  
 Weltkulturerbestadt der UNESCO  
 Kaiserpfalz  
 Rammelsberg  
 Huldigungssaal im Rathaus  
 Mönchehaus Museum  
 Goslarer Museum  
 Zinnfigurenmuseum  
 Puppen- und Musikinstrumentenmuseum  
 Goslarer Bimmelbahn  
 Stubengalerie  
 Kunsthandwerkerhöfe  
 Siemenshaus  
 Wallanlagen  
 Cabrio Bustour durch Goslar  
 Stadtrundfahrt durch die historische Altstadt

**22 GÜNTHERSBERGE (70 km)**  
 Mausefallen und Kuriositätenmuseum

**23 HAHNENKLEE (21 km)**  
 Bocksberg – Seilbahn  
 Norwegische Stabkirche  
 Edelsteinausstellung  
 Heimstube mit Paul-Lincke-Ausstellung

**24 HALBERSTADT (86 km)**  
 Daneilshöhle  
 Kunsthandwerkerhöfe  
 Gleimhaus  
 Schraubenmuseum  
 Vogelkundemuseum  
 Großes Haus und Kammerhaus  
 Nordharzer Städtebundtheater  
 Tiergarten  
 Dom und Domschatz Halberstadt  
 Liebfrauenkirche

**25 HASSELFELDE (57 km)**  
 Westernstadt  
 Pulmann City Harz  
 Blumenaumuseum  
 Harzkühlerei  
 Holzschnitzerei

**26 HERBIGSHAGEN (50 km)**  
 Heinz-Sielmann  
 Natur-Erlebniszentrum

**27 HERZBERG (28 km)**  
 Welfenschloss

**28 HOHEGEISS (48 km)**  
 Skistadion „Am Brande“  
 Heimatmuseum  
 Ski-Centrum  
 Freestyleklettern

**29 ILSENBURG (51 km)**  
 Hütten- und Technikmuseum  
 Eisenmanufaktur Fürst Stolberg Hütte  
 Klosterkirche  
 Nationalpark Informationshaus

Der Harz ist voller Überraschungen



**30 LAUTENTHAL (17 km)**  
Bergbaumuseum  
„Lautenthals Glück“  
Bergbaulehrpfad Am  
Kranichsberg

**31 LERBACH (21 km)**  
Freilichtmuseum im  
Mühlental

**32 NORTHEIM (30 km)**  
Theater der Nacht  
Waldbühne  
Northeimer Seenplatte

**33 OSTERODE (17 km)**  
ALOHA Aqua-Land  
Museum im Ritterhaus

**34 QUEDLINBURG (92 km)**  
Arbeitskreis 7kunst  
Kunstvereinigung  
Lyonel-Feiniger-Galerie  
Galerie „Weißer Engel“  
Galerie im kleinen  
Kunsthau  
Kunsthändlerkerhöfe  
Fachwerkmuseum  
Klopstockmuseum  
Schlossmuseum  
Kammerspiele u. Neue  
Bühne Quedlinburg  
Schloss Quedlinburg  
Quedlinburger  
Bimmelbahn  
Stiftskirche St. Servatius

**35 SCHARZFELD (32 km)**  
Einhornhöhlen

**36 SCHIERKE (47 km)**  
Kunsth Handwerk  
Brocken Coaster  
– Sommerrodelbahn

**37 SCHLADEN (47 km)**  
Schlangenfarm

**38 SCHULENBERG (21 km)**  
Oker-Schiffahrt  
Bike-Alpinum

**39 SEESEN (12 km)**  
Sehusa Wasserwelt  
Wilhelm-Busch-Haus  
Städtisches Museum

**40 SORGE (40 km)**  
Grenzlandschaft Museum

**41 ST. ANDREASBERG (35 km)**  
Kunsth Handwerk  
Sommerrodelbahn  
Bergsportarena  
Hochseilgarten  
Lehrbergwerk Roter Bär  
Bergbaumuseum  
Grube Samson mit  
Kanariemuseum

**42 THALE (90 km)**  
Hexenführung durch das  
Bodetal  
Tierpark Hexentanzplatz  
Sessellift zur Roßtrappe  
Sagenpavillion  
Walpurgishalle  
Hüttenmuseum  
Bau-Spiel-Haus  
Funparks Bodetal  
Harzer Bergtheater  
Klettern im Steinbachtal  
Seilbahn  
Harzbob

**43 TORFHAUS (35 km)**  
Brockenblick

**44 VIENENBURG (43 km)**  
Kloster Wöltingerode  
Eisenbahnmuseum

**45 WALKENRIED (57 km)**  
Zisterzienserkloster mit  
Museum

**46 WERNIGERODE (67 km)**  
Glasmanufaktur  
Harzkristall  
Kunsth Handwerk  
Brockenbad  
Schwimmballe  
Wernigerode  
Feuerwehrmuseum  
Harzmuseum  
Mahn- und Gedenkstätte  
Museum Luft- und  
Raumtechnik  
Lindes Planwagenfahrt  
Reiterhof  
Harzer Schmalspurbahn  
Wildpark Christianental  
Hasseröder Brauerei  
Schloss Wernigerode  
Stadtführung  
Bimmelbahn  
Tierpark

**47 WILDEMANN (9 km)**  
Bergbaumuseum  
„19-Lachter-Stollen“

**48 ZORGE (50 km)**  
Spirituosenmanufaktur  
Hammerschmiede



# Gesucht und schnell gefunden ...



## A

**ADAC:** Tel.: 05327/1286 oder 1397

**Angeln:** Taubenborner Teich

**Apotheke:**

Glück-Auf-Apotheke 05327/1422

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:15-13:00  
und 15:00-18:15, Sa.: 8:15-12:30

**Ärzte:**

Annegret Mödden und Kerstin Heisig

Markt 2, Tel. 05327-859880

Dr. med. Michael Altmann

Clausthaler Str. 9, Tel.: 05327/1011

**Augenärzte:**

Dr. Baumann, Osterode, Tel.: 05522/72700

Dr. Klingebiel, Osterode, Tel.: 05522/3399

**Kinderärzte:**

Dr. Webel/Dr. Dettmer, Gem.-Praxis

Osterode, Tel.: 05522/90010

Kindernotdienst: Tel.: 0700/ 55200552

**Zahnärzte**

Marianne v. Rath, Helmkampffstr. 40,

Tel.: 05327/ 2044

M. Schiller, Windhausen,

Tel.: 05327/ 84960

**Tierärzte:**

Dr. Grammel-Wemheuer, Cl.-Zellerfeld,

Arnikaweg 2, Tel. 05327-82626

Dr. Grammel, Osterode, Schillerstr. 17,

Tel. 05522-90060

**Ausflugsziele:**

Arboretum „WeltWald Harz“

Hübichenstein

Märchentale

Iberger Albertturm

**Autowaschanlagen:**

AVIA-Tankstelle, Clausthaler Straße 45

## B

**Bahn:**

Deutsche Bahn siehe Fahrplanauskunft

**Banken:** Volksbank, Sparkasse, Postbank

**Bäder:**

Solehallenbad Bad Grund

Aloha-Erlebniswelt, Osterode

Sehusa Wasserwelten, Seesen

Vitamar, Bad Lauterberg

Kirchberg-Therme, Bad Lauterberg

**Behindertengerechte Toilette:**

Gesundheitszentrum Bad Grund

**Betreutes Wohnen:** Tel.: 05327/8700

**Blumen:** Siehe Fleurop

**Bowling:**

Bowling-Center im Gesundheitszentrum

Bad Grund, Tel.: 05327/7007-11

**Bus-Verbindungen:**

Verkehrsverbund Süd Niedersachsen,

Tel.: 0551/998099

www.vsninfo.de

**Busparkplätze:** Schurfbergstraße

## C

**Cafés:**

Cafe Antique

Kur Café Bierhance

Café Hübichalm

Café Rialto

Eiscafé am Markt

**Campingplatz:**

Hübichalm, Elke Pöppe, Tel. 05327/3190

## D

Dirt-Parcours im Sportpark Teufelstal

## E

**EC-Geldautomat:**

Volksbank, Sparkasse

**Einkaufsmöglichkeiten:**

Nahkauf-Markt, Bad Grund

Edeka-Neukauf, Teichhütte

Aldi, Teichhütte

Schlecker, Bad Grund und Teichhütte

**Einkaufsbummel:**

Goslar, Seesen, Osterode

**Eisensteinstollen:**

siehe Gesundheitszentrum Bad Grund

## F

**Fahrradverleih:**

Fam. Fröhlich, Tel. 05327-2420

Fam. Lenz, Tel. 05327-2267

Christian Schwalt, Tel. 05327-1289

**Fahrplanauskunft:** 0180-5996633

**Feuerwehrnotruf:** 112

**Felsklettern:**

St. Andreasberg 05582/8154

**Fitness:**

Fitness-Studio im Gesundheitszentrum

**Fleurop:**

Blumenfachgeschäft Reinecke

**Freundliches WC:**

Versch. Geschäfte u. Lokale in Bad Grund

**Friseure:**

Friseursalon Ellen, Tel. 829686

Sandras Haarschneiderei, Tel. 829012

Friseursalon Winkel, Tel. 1304

Friseursalon Wurm, Tel. 1498

**Fundsachen:**

Siehe Rathaus Windhausen

## G

**Gaststätten:** siehe Restaurants

**Geldautomaten:** siehe Banken

**Gesundheitszentrum Bad Grund:**

Schurfbergstraße 2, Tel. 05327/7007-10

**Geführte Mountainbiketouren:**

siehe Fahrradverleih

**Geführte Wanderungen durch**

**das Arboretum:**

Dietmar Mann, Tel. 0171 – 5658517

Matthias Lenz, Tel. 05327-2267

**Grillplatz:**

Schweinebraten (Tel. 05327/2364)

## H

**HarzCard:**

Freier Eintritt bei über 100 Ausflugszielen und Attraktionen im Harz mit der 48-Std.-Harzcard (gilt 48 Std. ab der ersten Nutzung) und der 4-Tages-Harzcard (gilt an 4 frei wählbaren Tagen)

**Harzer Höhlen:**

Bad Grund, Rübeland, Scharzfeld

**Harzer Teiche** in der Nähe:

Hahnebalzer Teiche, Prinzenteech,

Flambacher Teiche, Haderbacher Teich

**Hexenbesenführerschein:**

Kurhotel Alter Römer, Tel. 05327/708-0

**Hochseilgarten:**

Bad Harzburg, St. Andreasberg

**Hundewald:** Wildemann,  
www.hundewald-harz.de

**Höhlentherapie:**

im Eisensteinstollen

(siehe Gesundheitszentrum Bad Grund)

## I-J

**Internetzugang:**

Kur- und Sporthotel Alter Römer

## K

**Kanu:**

St. Andreasberg, Tel. 05582/8154

**Kegeln:** Badenhausen, Osterode

**KFZ-Reparaturen:** siehe ADAC

**Kirche:** St. Antoniuskirche (ev.)

**Kindergarten:**

Wirbelwind, Tel.: 053271753

**Kino:**

Kinowelt Herzberg, Cineplex Goslar

**König-Hübich-Route:**

Horizontaler Wanderweg um Bad Grund  
mit 7 Einstiegen

**König-Hübich-Brunnen:**

Markt vor der St. Antoniuskirche und im  
Hübichweg

**Kosmetik:**

Sylvia Kirchhoff, Kosmetik & Fußpflege,  
Tel. 05327-1533

Institut Karola, Badenhausen,

Tel. 05522/951290

**Krankengymnastik:**

siehe Gesundheitszentrum Bad Grund

**Krankenhäuser:**

Kliniken Herzberg und Osterode GmbH,  
Herzberg, Tel. 05521/866-0

Asklepioskliniken Schildautal, Seesen,  
Tel. 05381/74-0

**Kuren:**

Gesundheitszentrum Bad Grund,  
Schurfbergstr. 2, Tel. 05327/7007-10

## L

**Loipen:** siehe Skilanglauf

## M

**Massagen und med. Anwendungen:**

Gesundheitszentrum Bad Grund,  
Schurfbergstr. 2, Tel. 05327-7007-10

Infos A-Z



Ute Zimmer, Eichelbachtal 10, Tel. 2537  
Birgit Sturm, Markt 11, Tel. 869676

**Mietwagen:** siehe Taxi

**Minigolf:** Clausthaler Straße

**Mountainbikeverleih:** s. Fahrradverleih

**Museen:**

Bergbaumuseum am Knesebeck,  
Tel. 05327-2826,  
Führungen Apr.-Okt. Di-So 11 u. 14 Uhr,  
Nov.-März Do u. So 11 u. 14 Uhr

HöhlenErlebnisZentrum,

Tel.: 05327-829391,

Di-So 10-17 Uhr, Juli-Aug. und in

Ferienzeiten auch montags geöffnet

Uhrenmuseum, Tel. 05327-1020

Di-So 10-18 Uhr, feiertags auch  
montags

Dorfmuseum Windhausen

(Tel. 05327/4417)

## N

**Nagelstudio:**

Inas Naildesign Tel.: 05327/2964

**Notrufnummern:**

Polizei 110

Notfallrettung 112

Notarzt 112

Feuerwehr 112

Gift-Notruf 05 51 - 19 24 0

Geldkarten-Sperr-Notruf 11 61 16

Krankentransport Leitstelle Osterode

im Harz, Notruf-Nr. 19 222

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon: 07 00 - 01 01 02 03

Kinderärztlicher Notdienst

Telefon: 07 00 - 55 20 05 52

Augenärztlicher Notfalldienst

Telefon: 07 00 - 77 66 88 99

Tierärztlicher Notfalldienst

(tägl. 24 Std.) Tel. 0 55 22 - 9 00 60

**Nordic Walking:**

(siehe Veranstaltungsprogramm)

## O

**Oberharzer Wasserwirtschaft:**

(siehe Seite 9 Bergbaumuseum)

**Öffentliche Toiletten:**

Gesundheitszentrum Bad Grund

„Freundliches WC“, versch. Geschäfte  
und Lokale

**Optiker:**

Finden Sie in Osterode, Seesen,

Clausthal-Zellerfeld

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Tel. 05327/1819 oder 1216

## P

**Polizei:**

Polizeinotruf 110

Polizeistation Bad Grund, Clausthaler

Straße 2, Tel. 05327 - 1421

**Post:**

Postagentur Bad Grund, Clausthaler

Straße 1, Tel. 05327-2445

## R

**Rathaus:**

Windhausen, An der Mühlenwiese 1,

Tel. 05327/580

**Reiten:**

Windhausen, Tel. 05327/5330

Eisdorf, Tel. 05522/82703

**Restaurants & Cafés:**

Restaurant „Altes Backhaus“

Helmkampffstr. 3, Tel. 05327-2750

(Mittwochs Ruhetag)

Waldgaststätte „Iberger Albertturm“

Tel. 05327-1535, (Freitags Ruhetag)

Restaurant „Zum gemütlichen Stübchen“,

Clausthaler Str. 37, Tel. 05327-1389

(Dienstags Ruhetag)

Parkhotel Flora

Schurfbergstraße 1 Tel.: 05327/83910

Kur- und Sporthotel „Alter Römer“

Markt 2, Tel.: 05327/7080

(Dienstags Ruhetag)

Restaurant Kreta

Clausthaler Straße 5,

Tel.: 05327/829161

Café Rialto

Clausthaler Str. 36, Tel.: 05327/869882

Café Hübichalm, Taubenborner Straße,

Tel. 05327-829442 (Di Ruhetag)

Elgins Schnellimbiss, Am Markt

Pizzeria „Pizzaleo“, Hübichweg

**Rundfahrten/Reisedienste:**

Reisedienst Mosig

Tel. 05327-2445 und 2511

Taxi Grupe, Tel.: 05327/2266

## S

**Sauna:**

Sauna im Eichelbachtal, Tel. 05327-2537

**Schlittschuhlaufen:**

Taubenborner Teich

**Schneemann-Bau im Sommer:**

am Iberger Albertturm (s. Ausflugsziele)

**Schwimmen:** siehe Bäder

**Segeln:** Innerstetalsperre, Northeimer

Seenplatte

**Seilbahnen:**

Bad Harzburg, Bad Lauterberg,

Braunlage, Hahnenklee, Thale

**Ski alpin:**

Braunlage, St. Andreasberg, Hahnenklee,

Schulenberg

**Skilanglauf:**

Kreuzbergloipe und Hasenbergloipe,

Einstieg Taternplatz

**Solarium:**

Gesundheitszentrum Bad Grund

Sauna im Eichelbachtal

**Souvenirs:**

A-Z Kneistler

Buchhandlung Dörpmund

Mosig Geschenkideen

**Spielplätze:**

Am Taubenborn, Am Georgstollen,

Sieber bei Herzberg

**Stauseen:** Siehe Talsperren

## T

**Talsperren:**

Ecker-, Grane-, Innerste-, Oder-, Oker-  
und Sösetalsperre

**Tankstelle:**

AVIA Station, Clausthaler Straße 45

**Taternplatz:**

Parkplatz und Ausgangspunkt  
für Wanderungen und Start der  
Kreuzbergloipe

**Taxi:** Taxi Grupe, Tel. 05327/2266

**Tennis:**

Tennisplätze im Sportpark Teufelstal

**Toiletten:**

Gesundheitszentrum Bad Grund

„Freundliches WC“,

versch. Geschäfte und Lokale

**Touristinformation:**

siehe Gesundheitszentrum Bad Grund

## U

**Unesco Weltkulturerbe:**

Oberharzer Wasserwirtschaft

Teiche, Gräben und Anlagen im

gesamten Oberharz sowie die

Schachtanlage Knesebeck Bad Grund,

die Altstadt Goslar und das

Bergwerk Rammelsberg, Goslar

## V

**Volksbank-Arena Harz:**

Mountainbikestrecken verschiedener

Schwierigkeitsgrade durch Harzer

Berge.

**Verkehrsverbund Niedersachsen:**

siehe Busse ([www.vsninfo.de](http://www.vsninfo.de))

## W

**Wanderrouten:**

König-Hübich-Route, Baudensteig

Försterstieg, Hexenstieg

**Wassergymnastik:**

Gesundheitszentrum Bad Grund

**Wasserfälle:**

Altenau, Bad Harzburg, Braunlage,

Lonau, Romkerhall

**Wassertreten:**

Laubhütte und Kaiserquelle

**Wintersport:**

Langlauf: Kreuzbergloipe

und Hasenbergloipe, Einstieg am

Taternplatz

**Wochenmärkte:**

Die. und Sa. in Osterode

Do. 18-22 Uhr Bergbauernmarkt von

Mai-Okt. in Clausthal-Zellerfeld

**Wohnmobilparkplatz:** Abgunst

## Z

**Zimmervermittlung**

siehe Gesundheitszentrum Bad Grund

