

KUR - NATUR - KULTUR

Bad Pyrmonter

KUR JOURNAL

DIE ÄLTESTE KURZEITUNG DER WELT – SEIT 1746



FOCUS

TOP
KURORT
2024

BAD
PYRMONT

FOCUS GESUNDHEIT AUSPREIS
IN KOOPERATION MIT
FACT™ „FIELD“

Februar
2024



Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte durch die Ernährung

Tipps dazu gibt es von Staatsbad-Ernährungswissenschaftlerin Maya Tessarz



Kulturelle Höhepunkte 2024	10
Staatsbad Pyrmonter gibt Hilfestellung: So sieht Ihr „Weg zur Kur“ aus	11
Machen Sie Ihr Immunsystem fit in der HUFELAND Therme von Bad Pyrmonter	14

Die PyrmontCard 365 – neues Kartensystem und bewährte Angebote

Bei so vielen attraktiven Vorteilen auch ein Geschenk zum Valentinstag



Die PyrmontCard 365 erfreut sich weiterhin einer großen Beliebtheit, auch wenn in diesem Jahr die kostenfreie Benutzung der Busse der Öffis in der Pyrmonter Kernstadt nicht mehr Bestandteil des Leistungsumfangs ist.

Denn mit dieser Karte können die Inhaber das ganze Jahr am Erlebnisprogramm Gesund&Glücklich teilnehmen. Dazu gehört der tägliche kostenfreie Eintritt zu Kulturveranstaltungen und Gesundheitsvorträgen im Erlebnisprogramm, das eine Bandbreite von Kleinkunst, Comedy, Konzerten bis hin zu Ernährungsvorträgen, Achtsamkeitstrainings und vielem mehr bietet.

Die PyrmontCard 365 bietet ein ganzes Jahr kostenfreien Zutritt in den Kurpark, ermäßigte Eintritte in die HUFELAND Therme, Rabatte bei Kulturveranstaltungen und noch vieles mehr.

Für das Jahr 2024 konnte das Staatsbad Pyrmont noch viele neue zusätzliche Partner gewinnen, bei denen die Inhaber gegen Vorlage der PyrmontCard 365 attraktive Vorteile genießen können.

Dieses neue Vorteilspaket steht seit Januar 2024 u. a. zur Verfügung:

- ▶ Ganzjährig kostenfreier Eintritt in den Kurpark (evtl. Sonderregelungen bei Veranstaltungen)
- ▶ Kostenfreie Nutzung des Medienraums in der Wandelhalle mit Tagespresse, WLAN, PC-Arbeitsplätzen u.v.m.
- ▶ Kostenfreie Nutzung des Quellenausschanks in der Wandelhalle
- ▶ Eintritt frei im Museum im Schloss (Schloßstraße 13)
- ▶ 10% Ermäßigung auf alle Massageangebote von Ayurlanka in der HUFELAND Therme (Forstweg 17)
- ▶ 10% Ermäßigung auf den Besuch der TerraPol Salz&SoleGrotte und auf die Nutzung der AlphaSphere-Klangliege in der Wandelhalle
- ▶ 20% Ermäßigung auf die Greenfee im Golf-Club Bad Pyrmont (Am Golfplatz 2)
- ▶ 5% Ermäßigung auf Ihren Einkauf im Mirabella Concept Store in der Wandelhalle
- ▶ 1,00 Euro Ermäßigung auf den Besuch der Kronenlichtspiele (Altenastraße 1)
- ▶ 2,00 Euro Ermäßigung auf den Besuch der Solewelt in der HUFELAND Therme (Forstweg 17)
- ▶ 4,00 Euro Ermäßigung auf den Besuch der Sole- und Saunawelt in der HUFELAND Therme
- ▶ Kostenfreie Teilnahme am Gesund&Glücklich Kultur- und Erlebnisprogramm mit zahlreichen Konzerten, Kleinkunst, Comedy, Cross-Over, Gesundheits- und Ernährungsvorträgen

Eine kleine Karte, die ganz viel zu bieten hat – und vielleicht auch ein perfektes Geschenk ist für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, zum Beispiel am Valentinstag.

Unter www.staatsbad-pyrmont.de/bad-pyrmont-erleben/pyrmontcard-365 kann der vollständige Leistungsumfang der PC 365 jederzeit aktuell eingesehen werden. Der Preis der Karte ist weiterhin sehr attraktiv.

Aktuelle Preise:	
Hauptkarte (1. Person)	59,00 €
Zweitkarte (2. Person, Familienangehörige im selben Haushalt)	39,00 €
Hauptkarte für KundInnen der Volksbank Hameln-Stadthagen (1. Person)	44,25 €
Zweitkarte für KundInnen der Volksbank Hameln-Stadthagen (2. Person)	29,25 €
Die PyrmontCard 365 gibt es in der Touristinformatio, Europa-Platz 1, 31812 Bad Pyrmont Tel. 05281 940511	



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kinder!

„Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten“ (Abraham Lincoln). Ich freue mich sehr auf die weitere Zukunftsgestaltung im Staatsbad Pyrmont und blicke auch gern auf das bereits Erreichte zurück. In 2023 wurde das Staatsbad Pyrmont mit zwei neuen Preisen ausgezeichnet. So erhielt das Ärzte-Team unserer Klinik DER FÜRSTENHOF den bedeutenden Europäischen Gesundheitspreis „ESPA Innovation Award“ für seine Forschung an der Verbindung von systemischer Mastozytose und Osteoporose. Und der EWILPA – Essbarer Wildpflanzenpark als Teil unserer Kurparkanlagen wurde mit dem zweiten Preis von der bundesweiten Stiftung für Mensch & Umwelt im Rahmen des Projektes „Deutschland summt“ prämiert.

Darüber haben wir uns sehr gefreut und natürlich wäre es schön, wenn das Staatsbad Pyrmont auch in 2024 mit Preisen und Auszeichnungen glänzen kann. Noch stärker im Mittelpunkt steht jedoch 2024 etwas ganz anderes: etwas, das unser allerhöchstes Bestreben ist, das unsere Kernkompetenz ist, dass unsere eigentliche Mission bei allem Tun ist. Und das ist das gesundheitliche Wohlergehen unserer Gäste und BesucherInnen. Dieses Ziel ist die tägliche Motivation des gesamten Teams, sowohl am Standort Bad Pyrmont, als auch mit der LANDGRAFEN-Klinik am Standort Bad Nenndorf. Egal, ob mit medizinischer, stationärer oder ambulanter Fachkompetenz, ob mit Grünflächen für gesundheitsfördernde Naturerfahrungen, ob mit ortsgebundenen Heilmitteln, ob mit Wissensvermittlung zur täglichen Prävention oder mit einmaligen kurdienlichen Kultur- und Freizeiterlebnissen. Alle diese Facetten machen das Team vom Staatsbad Pyrmont aus.

Mit diesem Ziel streben wir tagtäglich nach vorne und geben unser Bestes, um die Gesundheit des Menschen zu bewahren und zu fördern. Dabei werden uns in Verbindung mit unserer Kernkompetenz in 2024 zwei Schwerpunkte begleiten. Wir werden die Digitalisierung zur Prozessoptimierung in den unterschiedlichsten Bereichen weiter voranbringen und das Thema Nachhaltigkeit in unseren Prozessen und Ressourcen für die Erhaltung unseres Lebensraumes mithilfe eines neuen Nachhaltigkeits-Qualitätsmanagements noch mehr in den Fokus rücken.

Wenn Sie persönlich Entspannung zur gesundheitlichen Prävention suchen, dann möchte ich Ihnen Last but not Least die HUFELAND Therme mit der wohltuenden 2% Natursole ans Herz legen. Oder zur mentalen Entspannung mit Lachen und Fröhlich sein, das „Kleine Fest im Kurpark“, welches 2024 an zwei Terminen (26.7. und 27.7.24) im Kurpark zu Gast sein wird.

Mit der PyrmontCard 365 haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, das ganze Jahr von den entspannenden Angeboten des Staatsbades Pyrmont zu profitieren. Schauen Sie in die neue Ausgabe des Kurjournals und Sie werden viele Informationen zu unseren Angeboten erhalten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen: Bleiben oder werden Sie gesund – wir stehen Ihnen als Gesundheitspartner gern zur Seite

Maik Fin

Bad Pyrmont KUR JOURNAL

KULTUR & FREIZEIT	Übersicht Veranstaltungen im Februar	4-5
	Veranstaltungen	6-10
	Kulturelle Höhepunkte 2024	10
KUR & LEBENSFREUDE	So sieht Ihr „Weg zur Kur“ aus	11
	Machen Sie Ihr Immunsystem fit	14
	Angebote KÖNIGIN-LUISE-BAD	16-17
	Angebote der HUFELAND Therme	18-19
INNOVATION & QUALITÄT	Der Essbare WildpflanzenPark in Bad Pyrmont – ein ökologisch wertvoller Lebensraum	20
RATGEBER & SERVICE	Gesundheitstipps für den Alltag	21
	Rätsel	22
	Impressum	22



überdachte Terrasse
täglich wechselnde Mittagskarte
hauseigene Konditorei
13 wunderschöne Ferienwohnungen
durchgehend geöffnet

Café Schneidewind GmbH
Kirchstr.21 31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281/8100 www.cafeschneidewind.de

Veranstaltungen Februar 2024

Kultur-Tipps – Events – Vorträge – Stadtführungen – Touren – Wanderungen u.v.m.

Schloss & Museum

Jeden Dienstag und Donnerstag
15:00 Uhr
Jeden Samstag 11:00 Uhr
Schloss- & Museumsführung
Treff: Museumskasse im Schloss

Bis 18. Februar 2024
Tägl. außer Montag
10:00 bis 17:00 Uhr
**Christo und Jeanne-Claude |
Suzanne Levesque**
Sonderausstellung

Salz & Solegrotte Wandelhalle

Jeden Dienstag 17:00 Uhr
Autogenes Training
mit Stephanie Göbel-Gruhn

Jeden Mittwoch 16:00 Uhr
Salzmeditation Leichte
Atemübungen mit H. Henseleit

Jeden Donnerstag 16:00 Uhr
und 17:15 Uhr
Klangschalenkonzert
mit D. Ebmeyer. Bitte anmelden:
05281 / 62 15 100

**Bitte anmelden:
05281 / 62 15 100**



**Bis zum 25.02.2024
Lichterfest im Kurpark**
Das spektakuläre Lichter-
festival im Kurpark.
Donnerstag bis Sonntag
von 18:00 bis 21:00 Uhr

Jeden Dienstag

15:00 Uhr **Gästebegrüßung**
Begrüßung der neuen angereis-
ten Gäste mit Tipps & Infos für
den Aufenthalt.
KÖNIGIN-LUISE-BAD

Jeden Freitag

15:30 – 17:00 Uhr
Kurstadtführung*
Treff: Touristinfo, Europa-Platz

Jeden Samstag

Ganzjährig

09:00 Uhr Testlauf „parkrun“
Gemeinschaftlicher Lauf für
Jung & Alt (5 km).
Treff: Reisemobilhafen hinter
der Touristinfo, Europa-Platz

10:00 Uhr **Führung zu den
Palmen im Winterquartier**
Treff: Palmenhaus
Zimmermannstraße 2c
Erw. 8,00 Euro
Mit PyrmontCard 5,00 Euro

**Bitte kommen Sie in angemessener
Kleidung** (Sportkleidung,
feste Schuhe, Kopfbedeckung an
heißen Tagen usw.) und bringen
sich gegebenenfalls etwas zu
trinken, bei den sportlichen
Programmpunkten auch ein
Handtuch mit.

Donnerstag, 01.02.2024

16:30 Uhr **Rondo Pyrmont***
Klaviertrio II–Erlesene Miniaturen

19:30 Uhr **VIS-A-VIS**
Chansons, Lieder, kleine Texte und
Szenen über die deutsch-
französische Freundschaft
Theater Companie Bad Pyrmont
QUÄKERHAUS, Bombergallee 9

Freitag, 02.02.2024

15:30–17:00 Uhr
Kurstadtführung*
Treff: Touristinfo, Europa-Platz

Samstag, 03.02.2024

09:00 Uhr „parkrun“
Gemeinschaftlicher Lauf
für Jung & Alt (5 km).
Treff: Reisemobilhafen hinter
der Touristinfo, Europa-Platz

10:00 Uhr **Führung zu den
Palmen im Winterquartier**
Treff: Palmenhaus
Zimmermannstraße 2c
Erw. 8,00 Euro,
mit PyrmontCard 5,00 Euro

11:00 Uhr **Jazzy Pyrmont***
Jazz Standards

Sonntag, 04.02.2024

15:00 Uhr **Lesung:
Märchenhaftes Bad Pyrmont***
Mit Nicole Ludorff

19:00 Uhr **Pyrmont Pops***
Songs forever

Dienstag, 06.02.2024

15:00 Uhr **Gästebegrüßung**
Gesundheitszentrum
KÖNIGIN-LUISE-BAD

19:00 Uhr
Ärzte für Gäste und Bürger*
Nicht alles was zuckt ist Epilepsie
Vortrag von Dr. med. Peter
Lüdemann–AGAPLESION
EV. BATHILDISKRANKENHAUS

Mittwoch, 07.02.2024

19:00 Uhr **Pyrmont Pops***
Klappe für die Filmmusik

Donnerstag, 08.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Blues***
Let The Good Times Roll

Freitag, 09.02.2024

16:30 Uhr **Rondo Pyrmont***
Tango temperamento

15:30–17:00 Uhr
Kurstadtführung*
Treff: Touristinfo, Europa-Platz

Samstag, 10.02.2024

09:00 Uhr „parkrun“
Gemeinschaftlicher Lauf
für Jung & Alt (5 km).
Treff: Reisemobilhafen hinter
der Touristinfo, Europa-Platz

10:00 Uhr **Führung zu den
Palmen im Winterquartier**
Treff: Palmenhaus
Zimmermannstraße 2c
Erw. 8,00 Euro,
mit PyrmontCard 5,00 Euro

11:00 Uhr **Jazzy Pyrmont***
Jazz Standards

19:00 Uhr **Hauke Ströh***
Konzert Solopiano

DER GESUNDHEITS NEWSLETTER DES STAATSBADES PYRMONT



Hier geht's
direkt zur
Anmeldung!

Niedersächsisches Staatsbad
Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenangerstr. 6
31812 Bad Pyrmont

Sonntag, 11.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Pops***
Internationale Hits I

17:00 Uhr **Konzertgitarre**
mit Juan Carlos Arancibia Navarro
Fürstensaal Hotel Steigenberger
Erw. 29,00 Euro
mit PyrmontCard 26,00 Euro
Studenten 14,50 Euro
Schüler kostenlos

Dienstag, 13.02.2024

15:00 Uhr **Gästebegrüßung**
Gesundheitszentrum
KÖNIGIN-LUISE-BAD

16:30 Uhr **Ayurveda – die
Wissenschaft vom langen Leben**
Fit in den Frühling mit Ayurveda
Mit Ernährungs- und Gesundheitsbe-
raterin für Ayurveda Silke Schauer

Mittwoch, 14.02.2024

16:30 Uhr **Offenes Singen***
Mit Beatrice Cirkel

19:00 Uhr **Pyrmont Pops***
ZDF-Hitparade



18:00–21:00 Uhr
Lichterfest zum Valentinstag
Kurpark

Donnerstag, 15.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Melange***
Walzer und Polka I

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Freitag, 16.02.2024

15:30–17:00 Uhr
Kurstadtführung*
Treff: Touristinfo, Europa-Platz

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Samstag, 17.02.2024

09:00 Uhr **„parkrun“**
Gemeinschaftlicher Lauf
für Jung & Alt (5 km).
Treff: Reisemobilhafen hinter
der Touristinfo, Europa-Platz

10:00 Uhr **Führung zu den
Palmen im Winterquartier**
Treff: Palmenhaus
Zimmermannstraße 2c
Erw. 8,00 Euro,
mit PyrmontCard 5,00 Euro

11:00 Uhr **Jazzy Pyrmont***
Jazz Standards

16:30 Uhr **Pyrmont Melange***
Sehnsucht Süden

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Sonntag, 18.02.2024

11:00 Uhr **Pyrmont Melange***
Berliner Operette

11:00 Uhr **Öffentliche
Kuratorenführung durch
die Sonderausstellung**
Suzanne Levesque | Christo und
Jeanne-Claude – Seek and Hide
Museum im Schloss

16:30 Uhr **Pyrmont Melange***
Goldene Operette

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Dienstag, 20.02.2024

15:00 Uhr **Gästebegrüßung**
Gesundheitszentrum
KÖNIGIN-LUISE-BAD

16:30 Uhr **Entspannen
verstehen und erlernen***
Du hast es in der Hand –
Emotionalen Belastungen
die Stirn bieten
Mit Theo Fußgänger

Mittwoch, 21.02.2024

19:00 Uhr **Pyrmont Pops***
Welcome to Musical I

Donnerstag, 22.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Melange***
Walzer und Polka II

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Freitag, 23.02.2024

15:30–17:00 Uhr
Kurstadtführung*
Treff: Touristinfo, Europa-Platz

16:30 Uhr **Pyrmont Blues***
Let The Good Times Roll

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Samstag, 24.02.2024

09:00 Uhr **„parkrun“**
Gemeinschaftlicher Lauf
für Jung & Alt (5 km).
Treff: Reisemobilhafen hinter
der Touristinfo, Europa-Platz

10:00 Uhr **Führung zu den
Palmen im Winterquartier**
Treff: Palmenhaus
Zimmermannstraße 2c
Erw. 8,00 Euro,
mit PyrmontCard 5,00 Euro

11:00 Uhr **Jazzy Pyrmont***
Jazz Standards

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Sonntag, 25.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Pops***
Von Rock bis Pop

18:00–21:00 Uhr
Lichterfest im Kurpark

Dienstag, 27.02.2024

15:00 Uhr **Gästebegrüßung**
Gesundheitszentrum
KÖNIGIN-LUISE-BAD

Mittwoch, 28.02.2024

16:30 Uhr **Offenes Singen***
Mit Beatrice Cirkel

19:00 Uhr **Pyrmont Pops***
Internationale Hits I

Donnerstag, 29.02.2024

16:30 Uhr **Pyrmont Melange***
Walzer und Polka II



Zum Veranstaltun-
gskalender Staatsbad
Pyrmont



Veranstaltungen
Staatsbad Pyrmont



Staatsbad Pyrmont

Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont

Heiligenangerstraße 6
31812 Bad Pyrmont
Tel.: 05281 / 9569500
Fax: 05281 / 9569506

Web:
www.staatsbad-pyrmont.de

Öffnungszeiten Bad Pyrmont Tourismus GmbH

Mo., Di., Do., Fr.:
09:00–13:00 Uhr,
14:00–17:00 Uhr
Mi.: 09:00–13:00 Uhr
Sa., So.: geschlossen
Feiertags: 10:00–13:00 Uhr

Legende

- Für Kinder
- Natur erleben
- Aufführungen/Theater
- Musik
- Führung
- Gesundheit
- Ausstellung
- Mit Ticketverkauf

* Gesund&Glücklich

Veranstaltungen im Rahmen
des Erlebnisprogramms
Gesund&Glücklich
in der Wandelhalle.

Eintritt 6,00 Euro,
mit **PyrmontCard** Eintritt frei.



PyrmontCard 365



PyrmontCard Basic



PyrmontCard Plus

** PyrmontCard Plus Inklusivleistung im Rahmen der PyrmontCard Plus



PyrmontCard Plus

Veranstaltungskarten-Verkauf
Bad Pyrmont Tourismus GmbH
Europa-Platz 1
31812 Bad Pyrmont
Tel.: 05281/940511
E-Mail: info@badpyrmont.de
Web: www.badpyrmont.de

Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.



**Sonntag, 04. Februar 2024 –
15:00 Uhr – Wandelhalle**

Märchenhaftes Bad Pyrmont

Lesung mit Nicole Ludorff



Im Rahmen des Erlebnisprogramms Gesund&Glücklich liest Nicole Ludorff am Sonntag, 04. Februar, um 15:00 Uhr in der Wandelhalle Geschichten aus

ihrem Buch „Märchenhaftes Bad Pyrmont“.

Geschichten, die nicht nur die Fantasie anregen, sondern auch Bad Pyrmonts reiche Geschichte und faszinierende Orte einfangen, indem sie eine reale Verbindung zu Bad Pyrmont und historischen Persönlichkeiten herstellen. Begleitet werden die Erzählungen von zauberhaften Illustrationen der Bad Pyrmonterrinnen Monika Boos und Lucia-Christin Ludorff. Ihre Liebe zu Märchen hat sie mit ihrer Leidenschaft für Bad Pyrmont verbunden und bringt so Kindern und Erwachsenen die faszinierende Welt von Geschichten und der Geschichte Bad Pyrmonts näher.

Eintritt: 6,00 Euro
mit PyrmontCard frei

**Samstag, 10. Februar 2024 – 19:00 Uhr –
Wandelhalle**

Hauke Ströh – Konzert Solopiano

Feinster Coolpop auf dem Flügel

Im Rahmen des Erlebnisprogramms Gesund&Glücklich spielt am Samstag, den 10. Februar 2024, um 19:00 Uhr Hauke Ströh mit seinem Programm „Konzert Solopiano“ in der Wandelhalle. Der Hamburger Musiker und Komponist spielt auf dem Flügel. Seine Stücke bewegen sich in den Genres Coolpop, Jazz, Folk und moderner Klassik bisweilen mit nahezu spätromantisch-liedhaftem Charakter – nuanciert angejazzt, Kraft spendend und unter-die-Haut-gehend.

Neben vielen eigenen Kompositionen gibt es Songperlen von Simon & Garfunkel, Leonard Cohen, Sting, Katie Melua, Eric Clapton, Elvis und Procol Harum. ZEIT ONLINE schreibt: „Wenn Hauke Ströh in die Tasten haut, versprüht sein Piano New Yorker

Flair.“ Mit seinem Konzertprogramm ist er bundesweit unterwegs zwischen Alpen und Nordsee-Inseln. Schnupperstücke gibt es u.a. bei YouTube, Spotify, iTunes, Amazon und Deezer.

Eintritt: 6,00 Euro
Mit PyrmontCard frei

Mit freundlicher Unterstützung der Volksbank Hameln-Stadthagen.



**Ernährungskurs ab Montag, 05. Februar 2024 – 17:30 Uhr –
Seminarraum und Lehrküche KÖNIGIN-LUISE-BAD**

Wieder achtsam essen lernen

Weitere Angebote finden Sie hier: www.staatsbad-pyrmont.de/kursprogramm

Ist Ihr Alltag von Hektik und Stress geprägt? Haben Sie das Gefühl für Hunger und Sättigung verloren? Ist Essen für Sie eine Lösungsstrategie für emotionalen Stress? Wünschst Sie sich, beim Essen zur Ruhe zu kommen und wieder zu genießen?

In diesem interdisziplinären Kurs mit Psychologin Daniela Fritz und Ernährungswissenschaftlerin Maya Tessarz verstehen Sie die Ursachen für die Entstehung von Verhalten und Gewohnheiten und lernen Strategien zur Veränderung unerwünschter Gewohnheiten kennen. Abgerundet werden die theoretischen Anteile mit vielen praktischen Übungen und einem gemeinsamen Kochkurs.

Termine:
05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,
04.03., 11.03.2024 jeweils
montags 17:30 Uhr
Reflektionsgespräch 4 Wochen
später

Kursdauer:
6 x 2,5 h (3 x Psychologie,
1 x Ernährungswissen,
1 x Kochevent,
1 x Reflektionsgespräch)

Kursleitung: Daniela Fritz,
Psychologin; Maya Tessarz,
Ernährungswissenschaftlerin
Ort: Seminarraum und Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD
Kursgebühr: 259,00 Euro

Ihre Kursanmeldung können Sie bequem online durchführen.

Auf unserer Website www.staatsbad-pyrmont.de **kursprogramm** finden Sie alle Kurse, und können Ihren Kursplatz direkt buchen und bezahlen. Hierfür stehen Ihnen nun zahlreiche Zahlungsmöglichkeiten zur Auswahl.

Kursanmeldung:
webshop.staatsbad-pyrmont.de

Sollten Sie dennoch Unterstützung bei der Buchung



Ihres Wunschkurses benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Gästemanagement unter der Tel-Nr. 05281 15-1515 oder auch persönlich im Gesundheitszentrum KÖNIGIN -LUISE-BAD.

Dienstag, 06. Februar 2024 – 19:00 Uhr – Wandelhalle

Infoabend: Nicht alles was zuckt ist Epilepsie

Aus der Reihe Ärzte für Gäste und Bürger. Vortrag von Dr. med. Peter Lüdemann

Im Rahmen des Erlebnisprogramms **Gesund&Glücklich** referiert Dr. med. Peter Lüdemann, Chefarzt Klinik für Neurologie am AGAPLESION EV. BATHILDISKRANKENHAUS, am Dienstag, den 6. Februar 2024 um 19:00 Uhr in der Wandelhalle in Bad Pyrmont über die Ursachen epileptischer Anfälle und die Behandlungsmöglichkeiten einer Epilepsie.

Epileptische Anfälle können in jedem Lebensalter auftreten.

Früher hatte man gedacht, dass hauptsächlich Kinder betroffen sind, aber heute weiß man, dass Senioren noch häufiger betroffen sind. Der erste epileptische Anfall ist ein Notfall, der eine sofortige Klärung der Ursache erfordert. So kann beispielsweise ein epileptischer Anfall das erste Symptom einer Gehirnentzündung sein. Ein einzelner epileptischer Anfall bedeutet aber nicht automatisch, dass der oder die Betroffene eine Epilepsie entwickelt. Sollte aber doch eine Epilepsie diag-

nostiziert werden, gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten. Ziel der Behandlung ist ein möglichst „normales“ Leben.

Neben epileptischen Anfällen gibt es auch andere Anfälle, die hiermit verwechselt werden können. Das können Synkopen (Kreislaufkollaps) sein, Schwindelattacken, Bewegungsstörungen, Panikattacken, etc.

Nach dem Vortrag steht der Referent für Fragen zur Verfügung.



Eintritt: 6,00 Euro
Mit PyrmontCard frei

**Samstag, 10. Februar 2024 – 14:00 Uhr oder
Dienstag, 13. Februar 2024 – 17:00 Uhr
Interaktives Seminar und Kochevent –
Lehrküche KÖNIGIN-LUISE-BAD**

Fleischlos gut versorgt – eine gesunde vegetarische / vegane Lebensweise

Immer mehr Menschen entscheiden sich, auf tierische Lebensmittel zu verzichten oder ihren Konsum zu reduzieren. Dafür gibt es viele verschiedene Gründe wie Gesundheit, Nachhaltigkeit, Tierwohl oder Religion. Sie machen sich Sorgen, dass eine fleischlose Ernährung eintönig ist oder in Ihrem Körper nicht mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen kannst? Für diese und weitere Fragen werden Ihnen hier die Antworten geboten. Nachdem spannende Infos zur vegetarischen oder veganen Ernährung besprochen wurden, kochen wir gemeinsam leckere vegetarische und vegane Varianten von beliebten Rezepten.

Termine: Samstag 10.02.2024 ab 14:00 Uhr oder Dienstag 13.02.2024 ab 17:00 Uhr

Kursdauer: 4 Stunden interaktives Seminar und Kochevent

Kursleitung: Maya Tessarz, Ernährungswissenschaftlerin

Ort: Lehrküche im KÖNIGIN-LUISE-BAD

Kursgebühr: 75,00 Euro

Ihre Kursanmeldung können Sie bequem online durchführen. Auf unserer Website www.staatsbad-pyrmont.de/kursprogramm finden Sie alle Kurse, und können Ihren Kursplatz direkt buchen und bezahlen. Hierfür stehen Ihnen nun zahlreiche Zahlungsmöglichkeiten zur Auswahl.

Kursanmeldung:

webshop.staatsbad-pyrmont.de
Sollten Sie dennoch Unterstützung bei der Buchung Ihres Wunschkurses benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Gästemanagement unter der Tel.-Nr. 05281 15-1515 oder auch persönlich im Gesundheitszentrum KÖNIGIN -LUISE-BAD.

**Die Veranstaltungen
im Februar 2024:**



**Donnerstag, 01. Februar 2024 – 19:30 Uhr
Vis-a-vis**

Une soirée musicale sur l'amitié franco-allemand

Nach den drei ausverkauften Vorstellungen gibt es nun auf vielfachen Wunsch eine weitere Aufführung des Liederabends der Pyrmont Theater Compagnie über die deutsch-französische Freundschaft.

Seit 60 Jahren besteht nun der „Élysée-Vertrag“ zwischen Frankreich und Deutschland. Er ist ein starkes Symbol für eine endgültige Aussöhnung zwischen beiden Ländern und ein schöner Anlass, einmal einen musikalischen Rückblick auf die wechselvolle Geschichte der beiden Länder zu wagen.

Denn die gemeinsame Vergangenheit ist ja durchaus kompliziert: zum einen Kriege und Auseinandersetzungen, ein jahrelanger Chauvinismus und die fatale Mär vom „Erbfeind“ auf beiden Seiten - und gleichzeitig immer auch die Faszination auf das so andersartig empfundene Gegenüber.

In der Kunst war die kreative Auseinandersetzung mit dem jeweils Anderen schon immer

ein Thema und viele Deutsche sahen mit heimlicher Bewunderung auf das dortige „Savoir Vivre“. Und gerade der französische Chanson hat hier bei uns schnell die Herzen erobert.

Mit „Vis-a-vis“ sollen durch ganz unterschiedliche Chansons und Lieder, kleinen Texten und Szenen aus den verschiedenen Epochen die reichhaltigen Aspekte der deutsch-französischen Eigenheiten und Marotten beleuchtet werden.

Mal ernst, mal komisch - von Yvette Guilbert bis ZAZ, von Charles Aznavour über Reinhard Mey bis zu Pigor und Eichhorn. Mit Rebecca Junghans, Jeanette Wernecke, Daniel Heck und Mathias Weibrich (musikalische Leitung).

**Aufführungsort ist der Saal im
Qäkerhaus an der Bombergallee**

Karten im Vorverkauf über die Bad Pyrmont Tourismus im Infozentrum unter 05281/940511 oder unter theatercompagnie.de



Samstag, 10.02.2024 – 17:00 Uhr – Rathaus Bad Pyrmont

Weltklassik am Klavier

Miniaturen von Chopin - Beethovens letzte Sonate!"

In Europa, Asien, Nordamerika und Russland fasziniert der charismatische Klaviervirtuose **Alexey Lebedev** mit seinem ausdrucksvollen Spiel das Publikum und die Fachpresse. Ausgezeichnet mit Top-Preisen bei renommierten Wettbewerben – u. a. beim Busoni-Wettbewerb, Bozen, Maria Canals-Wettbewerb, Barcelona, G. B. Viotti-Wettbewerb, Vercelli, beim Jose Iturbi-Wettbewerb, Valencia – gehört Lebedev zur Elite am Klavier. Er wurde 1980 in St. Petersburg geboren und studierte am St. Petersburger N. A. Rimsky - Korsakov Staatskonservatorium und an der Hochschule für Musik und Theater Hannover. Wichtige künstlerische Impulse erhielt Lebedev von Mi-Kyung Kim, Dmitri Bashkurov,

Leon Fleisher und Xu Zhong. Beim Busoni Musik Festival 2010 erarbeitete er mit seinem großen Vorbild Alfred Brendel Werke von Haydn, Beethoven und Busoni. Professor Alexey Lebedev lehrt zurzeit an der Kyungsoong Universität in Busan, Korea und ist seit 2023 geschätzter Schirmherr von Weltklassik am Klavier!

Frédéric Chopin war ein französisch-polnischer Komponist, Pianist und Klavierlehrer. Seine herausragenden, einzigartigen musikalischen Werke sowie die Schönheit seiner Musik machen Frédéric Chopin zu einem der außergewöhnlichsten Komponisten der Musikgeschichte und größten Künstler seiner Zeit. Er konnte die Seele eines Klaviers

erfassen und Chopins Stimme war deutlich zu vernehmen, seine Liebe, seine Hoffnungen, sein Lachen, seine Kämpfe, seine Trauer und seine Träume. Ludwig van Beethovens letzte Klaviersonate bildet den Endpunkt jenes Experimentierens mit einer Sonate. Ihre Aura hat fast mystische Züge angenommen. Die Sonate op. 111 ist ein Musikstück, das "rätselhaft" erscheint. Die zweisätzige Sonate enthält dabei alle Momente, die das Beethovensche Oeuvre ausmachen: Gewalt, Trauer, Wut, Humor - und Trost.



Alexey Lebedev. Foto: Seo Tae Hyun

Eintritt bis 18 Jahre Eintritt frei, Erwachsene 30,00 Euro, Kurgäste 25,00 Euro

Reservierung unter 0151 125 855 27, info@weltklassik.de oder www.weltklassik.de

Sonntag, 11.02.2024 – 17:00 Uhr – Fürstensaal Hotel Steigenberger

Konzertgitarre von Carlos Arancibia Navarro

Miniaturen von Chopin - Beethovens letzte Sonate!"

„Ein unglaublicher Könnler an der Gitarre“ schrieb eine Westdeutsche Zeitung über Juan Carlos Arancibia Navarro nach einem seiner Auftritte. Die Arche möchte mit diesem Konzert den Bogen um ein Instrument erweitern, das sonst selten in klassischen Aufführungen in Bad Pyrmont spielt. Carolin Muschter und Maike Witkop sind seit einem Jahr dabei, den

Rahmen der Arche Kammermusik auf eine breitere Basis zu stellen und den Besuchern außergewöhnliche Künstler mit bekannten, aber auch außergewöhnlichen Stücken zu bieten.

Von Peru nach Bad Pyrmont, ein weiter Weg, den der Gitarrist Navarro 2006 eingeschlagen hat. Damals zog er von Peru, wo er bereits an der Hochschule unter-

richtete, nach Deutschland und ist mittlerweile Dozent an der Hochschule für Musik in Detmold. Über 400 Auftritte in Europa, Asien, Nord- und Südamerika sowie verschiedene Radio, Fernsehübertragungen und mehrere internationale Preise bestätigen die außergewöhnliche Qualität des Musikers.

In Bad Pyrmont wird er im Konzert der Arche Kammermusik Highlights der Konzertgitarre von der Klassik bis zur Moderne präsentieren. Isaac Albeniz's „Asturias“, eines der schönsten und bekanntesten Stücke, ist selbstverständlich dabei. Melodien von Joaquín Turina und Julián Arcas, den Vorvätern des Flamencos werden die Besucher im Fürstensaal begeistern. Fernando Sor, spanischer Gitarrist (1778-1839) erweiterte eindrucksvoll die damaligen tech-



nischen Möglichkeiten der Gitarre, was dem Interpreten spieltechnisch alles abverlangt. Aber auch der tunesisch-französische Komponist Roland Dyens (1955-2016) wird zu hören sein. Er war einer der kreativsten Gitarristen seiner Generation. Zum Abschluss wird Juan Carlos Arancibia Navarro sein Publikum mit „Koyunbaba“ von Carlo Domeniconi hinreißen. **Kartenvorverkauf:** Fürstenbuchhandlung, DeWeZet, Bad Pyrmont Touristik. Eintritt: 29,00 Euro, mit PyrmontCard 26,00 Euro, Studenten 14,50 Euro, Schüler: kostenlos

Aktuelle Info Ticketshop

Der Ticketshop befindet sich in der Touristinformation, Europa-Platz 1
Tel. 05281 151543, tickets@staatsbad-pyrmont.de

Aktuelle Öffnungszeiten unter staatsbad-pyrmont.de

Nds. Staatsbad Pyrmont Betriebsges. mbH
Heiligenangerstr. 6, 31812 Bad Pyrmont



Dienstag, 13. Februar 2024 – 16.30 Uhr – Wandelhalle

Ayurveda – die Wissenschaft vom langen Leben

Fit in den Frühling mit Ayurveda – Vortrag von Ernährungs- und Gesundheitsberaterin für Ayurveda Silke Schauer



Im Rahmen des Erlebnisprogramms **Gesund&Glücklich** zeigt Silke Schauer (Ernährungs- und Gesundheitsberaterin für Ayurveda) am Dienstag, 13. Februar,

um 16:30 Uhr in der Wandelhalle wie wir mit den richtigen Nahrungsmitteln Fit und ohne Frühjahrsmüdigkeit voller Energie in das Frühjahr starten können.

Oftmals geht das Gefühl des Winterblues und des bleiernen Winterschlafes direkt in die Frühjahrsmüdigkeit über. Wenn wir Pech haben, dann erwischt uns auch noch eine klassische Erkältung auf den allerletzten Metern des Winters.

Dass das nicht so sein muss, und wie das einfach und schnell umsetzbar anders laufen kann, erklärt Silke Schauer in ihrem Vortrag. Die Ernährungs- und Gesundheitsberaterin für Ayurveda

stellt anschaulich dar, was jetzt zu tun ist, um den Stoffwechsel anzukurbeln und wie wir sprichwörtlich den Winter aus unseren Knochen vertreiben können.

Als zertifizierte Ayurveda-Köchin gibt Silke Schauer darüber hinaus am Samstag, 24. Februar, um 14:00 Uhr einen Kochkurs, passend zum Thema in der Lehrküche des KÖNIGIN-LUISE-BAD. Die Anmeldung dafür erfolgt direkt über die Website des Staatsbades Pyrmont unter www.staatsbad-pyrmont.de unter der Rubrik Ernährungskurse.

Eintritt: 6,00 Euro
Mit PyrmontCard frei

Dienstag, 20. Februar 2024 – 16:30 Uhr – Wandelhalle

Entspannung verstehen und erlernen – Du hast es in der Hand

Emotionalen Belastungen die Stirn bieten – Gut geschützt in beispiellosen Zeiten. Mit Theo Fußgänger

Im Rahmen des Erlebnisprogramms **Gesund&Glücklich** beschäftigt sich am Dienstag, 20. Februar 2024 um 16:30 Uhr in der Wandelhalle Theo Fußgänger, in seinem Vortrag mit dem Thema „Du hast es in der Hand – Emotionalen Belastungen die Stirn bieten – Gut geschützt in beispiellosen Zeiten“.

Stress hat Hochkonjunktur

Durch emotional aufgeladene Ereignisse erhöht sich zunehmend die Belastung in unserer Gesellschaft. Stresshormone bringen unsere Zellen dazu, Reparaturarbeit einzustellen und in den Kampf-Flucht-Modus zu wechseln. Um dem leichter zu begegnen, werden im interaktiven

Vortrag wirkungsvolle Methoden (EFT/PEP/Klopfakupunktur) vorgestellt. Diese können gut in Eigenregie durchgeführt werden. Wenn Gefühle wie Angst, Sorgen, Wut, Ärger unverarbeitet bleiben, werden sie zur Belastung. Mit wirkungsvollen Techniken können wir das emotionale Immunsystem in bewegten, unsicheren Zeiten stärken. Die Methode bietet eine emotionale Entschlackung an und bringt unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz. Diese wirksame Selbsthilfemethode führt schnell zu beeindruckenden Ergebnissen. Mittlerweile spielen die Techniken in Psychotherapie, Coaching,



Ängsten, Traumatherapie und Schmerztherapie eine immer größere Rolle. Der interaktive Vortrag gibt Hilfen zur Selbstbehandlung und den Teilnehmern die Möglichkeit, die Techniken an sich selbst zu erleben!

Eintritt: 6,00 Euro
Mit PyrmontCard frei



Kronen-Lichtspiele

Altenaustr. 1 · Bad Pyrmont
Tel.: 05281 - 8859
www.kronen-lichtspiele.de

Februar 2024

Do+Mi, 01.+07.02.: 19.30 Uhr
Di, 06.01.: 17.00 Uhr
SO SIND WIR, SO IST DAS LEBEN
Fr, 02.02.: 19.30+So, 03.02.: 17.00 Uhr
BARBIE
Sa, 03.02.: 17.00+Mo, 05.02.: 19.30 Uhr
MONSIEUR BLAKE ZU DIENSTEN
Sa+Di, 03.+06.02.: 19.30 Uhr
PRISCILLA
So, 04.02.: 11.00 Uhr Matinée
VERMEER-Reise ins Licht
So, 04.02.: 19.30 Uhr
PAST LIVES
Do+Mo, 08.+12.02.: 19.30 Uhr
So, 11.12.: 16.30 Uhr
15 JAHRE
Fr+Di, 09.+12.02.: 19.30 Uhr
Sa, 10.02.: 17.00 Uhr
791 KM
Sa, 10.02.: 19.30+Di, 13.02.: 17.00 Uhr
DIE EINFACHEN DINGE
So, 11.02.: 11.00 Uhr Matinée
WALDECK-PYRMONT 1867-1945
So, 11.02.: 19.30 Uhr
DER GESANG DER FLUSSKREBSE
Mi, 14.02.: 19.30 Uhr
DIE INSEL DER ZITRONENBLÜTEN
Do, 15.02.: 19.30+Di, 20.02.: 17.00 Uhr
EIN FEST FÜRS LEBEN
Fr, 16.02.: 19.30+Sa, 17.02.: 17.00 Uhr
INGEBORG BACHMANN
Sa+Di, 17.+21.02.: 19.30 Uhr
So, 18.02.: 17.00 Uhr
WOCHENENDREBELLEN
So, 18.02.: 11.00 Uhr Matinée
ANSELM
So, 18.02.: 19.30 Uhr
NAPOLEON
Mo, 19.02.: 19.30 Uhr
DIE MITTAGSFRAU
Mi, 21.02.: 19.30 Uhr
LIVING BACH
Do, 22.02.: 19.30+Di, 27.02.: 17.00 Uhr
WEISST DU NOCH
Fr, 23.02.: 19.30 Uhr
WELLCOME TO NORWAY
Sa, 24.02.: 17.00+Mi, 28.02.: 19.30 Uhr
DIE UNGLAUBLICHE PILGERREISE DES HAROLD FREY
Sa+Di, 24.+27.02.: 19.30 Uhr
EIN GANZES LEBEN
So, 25.02.: 17.00+Mo, 26.02.: 19.30 Uhr
HEAVEN CAN WAIT
So, 25.02.: 19.30 Uhr
ANATOMIE EINES FALLS
Do, 29.02.: 19.30 Uhr
HOLDOVERS

KINDERKINO

Sa+So, 03.+04.02.: 15.00 Uhr
TROLLS
Sa, 10.02.: 15.00+So, 11.02.: 14.30 Uhr
Sa+So, 17.+18.02.: 15.00 Uhr
Sa+So, 24.+25.02.: 15.00 Uhr
RAUS AUS DEM TEICH
KinderkinoEXTRA – nur 4 €
DIE PFEFFERKÖRNER und der Fluch des Schwarzen Königs
Di, 20.+27.02.: 15.00 Uhr
A LINDGREN: LOTTA ZIEHT UM
KURZFILM: DER MANN, DER WIRKLICH NICHTS KANN
- Schul- und Sondervorstellungen
- jederzeit möglich
- Kino zu mieten - Infos: 0178/2181852
- Geschenkgutscheine an der Kinokasse
- Kurzfilme jeden Tag vor dem Hauptfilm
(spenden Sie 50 freiwillige Kurzfilmcents)

Kulturelle Höhepunkte 2024 – der Vorverkauf läuft schon sehr gut

Pyrmont Sommer wird ein Fest: Von Tom Gaebel bis Murzarella, vom Irischen Abend, The Queen Kings bis zu zwei Abenden „Kleines Fest“

Auch wenn die Temperaturen gerade noch nicht zum Open-Air-Genuss in den Schlosshof oder in den Kurpark in Bad Pyrmont einladen, der Kartenvorverkauf für die kulturellen Highlights laufen sehr gut, bestätigt Silke Schauer, Veranstaltungsleiterin des Staatsbades. Allein für die beiden Abende vom „Kleinen Fest“ sind schon mehr als ein Drittel aller Karten weg. Und auch die Veranstaltungen im Schloss wie das Konzert mit dem Sänger Tom Gaebel mit der Lumberjack-Big-Band, dem irischen Abend mit den „Dream Catcher“, der Auftritt der Bauchrednerkünstlerin Murzarella und der Abend mit der Tribute Band „The Queen Kings“ werden bereits sehr gut nachgefragt und Eintrittskarten gekauft.

Das Programm, das die Veranstaltungsabteilung unter der Leitung von Silke Schauer zusammengestellt hat, beinhaltet wieder einige wunderbare, besondere Events, die hervorragend geeignet sind für tolle Abende mit der Familie, mit dem Partner, mit Freunden oder auch ganz allein, denn für jeden Geschmack ist etwas dabei. Und vielleicht überraschen Sie jemanden zum bevorstehenden Valentinstag mit einer Einladung, um magische kulturelle Momente beim Staatsbad Pyrmont zu erleben. „Es sind wirklich schöne Events, die wir für 2024 zusammengestellt haben. Ich hoffe, dass das Wetter mitspielt und das Publikum traumhafte Momente erleben kann“, so Silke Schauer.



Dr. Swing, der begnadete Entertainer und hochbegabte Sänger Tom Gaebel kommt nach Bad Pyrmont. Als grandioser Big-Band-Leader bringt er keine geringere als die Lumberjack-Big-Band mit. Foto: Copyright Jürgen Schall



Extravaganter Raggle-Taggle-Folk spielt die Gruppe „Dream Catcher“ aus Luxemburg mit irischen Gassenhauern und französischen Chansons. Foto: March La Roche



Die Tribute Band „The Queen Kings“ - eine der erfolgreichsten Queen Shows in Europa – kommt nach Bad Pyrmont. Foto: Volker Beushausen

Und hier noch einmal alle Höhepunkte in der Übersicht:

Bereits im Juni kommt ein ganz besonderes Event in den großen Schlosshof. Dr. Swing, der begnadete Entertainer und hochbegabte **Sänger Tom Gaebel** kommt nach Bad Pyrmont. Als grandioser Big-Band-Leader bringt er keine geringere als die **Lumberjack-Big-Band** mit. Und so wird der Samstag, 8. Juni 2024 ein ganz besonderer Swing Abend im einmaligen Ambiente des Schlosshofes.

Nach dem großen Erfolg des ersten irischen Abends im Schlosshof, geht es am Freitag, 12. Juli 2024, weiter mit einem irisch-französischen Abend. Extravaganter Raggle-Taggle-Folk spielt die Gruppe „**Dream Catcher**“ aus Luxemburg mit irischen Gassenhauern und französischen Chansons.

Das „**Kleine Fest im großen Kurpark**“ wird es 2024 an ZWEI Abenden geben. Am Freitag, 26. und am Samstag 27. Juli 2024 verwandelt sich dann der Kurpark in eine große Bühne der

Kleinkunst, Akrobatik, Walkacts und Zauberei. Und das Beste in Bad Pyrmont gibt es das Original-Programm, zusammengestellt von Harald Böhlmann, dem „Mann mit dem Zylinder“.

Alle LiebhaberInnen der Bauchrednerkunst müssen sich unbedingt den Samstag, 17. August 2024 vormerken, denn dann kommt die Ausnahmekünstlerin **Murzarella** in den Schlosshof, die in ihrer Musik-Puppet-Show ihren Puppen Leben einhaucht und singt.

Das Beste kommt zum Schluss mit der Tribute Band „**The Queen Kings**“ am Samstag, 24. August 2024 in den großen Schlosshof. Eine der erfolgreichsten Queen Shows in Europa. Hier werden die Fans wieder nach Bad Pyrmont strömen.

Tickets für alle Veranstaltungen gibt es direkt in der Touristinformation Bad Pyrmont am Europa Platz oder online unter www.staatsbad-pyrmont.de

Staatsbad Pyrmont gibt Hilfestellung: So sieht „Ihr Weg zur Kur“ aus

Kur ist wieder Pflichtleistung der Kassen



Wir leben in einer sehr anstrengenden Zeit, der Beruf fordert uns, die Familie und dann der Krieg in der Ukraine und nicht zuletzt die hohen Kosten durch die Inflation.

So mancher fühlt sich ausgepowert, quält sich mit Herz-Kreislauf-Problemen und andere körperlichen Einschränkungen. Eine Auszeit, eine Erholung- und Entspannungszeit zum Durchatmen, Regeneration wäre jetzt genau das Richtige. Eine Kur wäre jetzt angebracht. Doch wie kommt man dazu? Das Staatsbad Pyrmont gibt dabei Hilfestellung, denn die ambulante Vorsorgemaßnahme – besser bekannt als „Offene Badekur“ oder „Klassische Vor-



sorgekur“ – ist zurück und kann jetzt als Pflichtleistung bei der Krankenkasse wieder abgerufen werden. Und seit dem 1. Juni 2021 muss sie von der Krankenkasse genehmigt werden, denn der Bundestag hat dafür die Gesetzesänderung des § 23 (2) des V. Gesetzbuches verabschiedet. In der Praxis heißt das: Ablehnungen und langwierige Widerspruchsverfahren gehören der Vergangenheit an. Somit steht allen Menschen, auch denjenigen die nicht mehr im Berufsleben stehen und im Ruhestand sind, diese attraktive Maßnahme zur Verbesserung ihrer Gesundheit zur Verfügung.

ren gehören der Vergangenheit an. Somit steht allen Menschen, auch denjenigen die nicht mehr im Berufsleben stehen und im Ruhestand sind, diese attraktive Maßnahme zur Verbesserung ihrer Gesundheit zur Verfügung.

Das Staatsbad Pyrmont berät sehr gern, wie der Weg zur Kur ist. „Gern beantworten wir Ihre Fragen zur Beantragung oder Durchführung Ihrer Kur in Bad Pyrmont“, so die Kur- und Gästeberater des Staatsbades, die unter Telefon 05281-151515 zu erreichen sind.

Das Staatsbad Pyrmont berät sehr gern, wie der Weg zur Kur ist. „Gern beantworten wir Ihre Fragen zur Beantragung oder Durchführung Ihrer Kur in Bad Pyrmont“, so die Kur- und Gästeberater des Staatsbades, die unter Telefon 05281-151515 zu erreichen sind.



Hier eine Übersicht der nötigen Schritte:

1. Zum Arzt

Der behandelnde Arzt muss die Dringlichkeit einer Kur bescheinigen und für Sie eine Kur beantragen, gegebenenfalls den geeigneten Kurort bzw. eine Einrichtung mit geeigneten Therapiekonzepten empfehlen. Die Rentenversicherungen entscheiden selbst über den Durchführungsort. Auch der Betriebs- oder Vertrauensarzt kann eine Kur in die Wege leiten. Je nach Schwere des Krankheitszustandes wird Ihr Arzt eine ambulante oder stationäre Kur empfehlen. Beide Kurformen dauern in der Regel 21 Tage.

2. Zur gesetzlichen Krankenkasse

Die Krankenkasse ist immer Ihr Ansprechpartner, unabhängig davon, ob die Kur von der Krankenkasse oder von der Rentenversicherung getragen werden soll. Dort erhalten Sie alle notwendigen Auskünfte und auch die Antragsformulare. Beihilfeberechtigte wenden sich an ihre Beihilfestelle.

3. Zum Amtsarzt

Bevor eine beantragte Kur durch Sozialleistungsträger bewilligt wird, ist eine Überprüfung der Notwendigkeit der Maßnahme durch eine neutrale ärztliche Institution optional vorgesehen (Amtsarzt, Medizinischer Dienst o. ä.). Häufig erfolgt die Begutachtung aufgrund vorliegender Krankenakten auf schriftlichem Wege. Im Einzelfall kann jedoch auch eine körperliche Untersuchung angewiesen werden.

4. Die Kosten

Wenn die Kur medizinisch notwendig ist, gibt es innerhalb des gegliederten Systems unserer Sozialversicherung und nach dem Beamtenrecht die Möglichkeit, die Kosten von einem der Leistungsträger ganz oder teilweise ersetzt zu bekommen.

Zuständig sind:

- für Krankenversicherte, sowie in der Regel für Rentner, Hausfrauen und Kinder, die selbst oder als Familienmitglieder krankenversichert sind, die gesetzliche Krankenkasse
- für den, der rentenversichert ist oder es eine bestimmte Zeit lang war, die gesetzliche Rentenversicherung
- für den, der weder rentenversichert noch krankenversichert ist und nach dem Sozialhilfegesetz als bedürftig gilt, das Sozialamt
- nach einem Arbeitsunfall (einschließlich Wegeunfall, auch bei Schul- und Kindergartenbesuch) der Unfallversicherungsträger bzw. die Berufsgenossenschaft
- für Kriegs- und Wehrdienstbeschädigte sowie Opfer von Gewalt das Versorgungsamt
- für Angehörige des öffentlichen Dienstes (soweit kein Anspruch nach den erstgenannten Punkten besteht) die Beihilfestelle
- bei ungeklärter Zuständigkeit die Hauptfürsorgestelle bzw. der überörtliche Rehabilitationsträger (z. B. Landschaftsverband)

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!*



NEU IN DER WANDELHALLE!

ENJOY
MASSIVHOLZMÖBEL
— MANUFAKTUR —

www.massivholzmoebel-hoexter.de

Salz & SoleGrotte
TerraPol
„Wie ein Tag am Meer...
in der Wandelhalle“
Info: 05281 6215100

Trinkkur mit den Bad Pyrmont
Heilquellen in der Wandelhalle

Helenenquelle
Der Hyllige Born
Friedrichsquelle



Trampel'sche Quelle
Wolfgangquelle
Hufelandquelle

Heilwasserausschank
Montag - Freitag
9-13 Uhr und 13:30-16 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertag:
10-13 Uhr und 13:30-17:30 Uhr

STAATSBAD PYRMONT
Gesundheit und Lebensfreude



**Die Wandelhalle
Bad Pyrmont
ist ganzjährig geöffnet!**

Skarabäus
PRESENTS

BANKSY
"A GENIUS MIND"
Der umstrittene
König der
Straßenkunst



DON'T FORGET TO
EAT YOUR
LUNCH AND
MAKE SOME
TROUBLE

**ONLY
FOR YOU**




Skarabäus Art store & much more
Wandelhalle /Brunnenplatz 4
31812 Bad Pyrmont
www.skarabaeus-artstore.de
Open: Do - So 10.30 - 17 Uhr
0171-2328194

Genussvoll Essen und Trinken!

Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!

Roberts
Café · Restaurant

Zur Winterzeit
auch im Januar & Februar in
gemütlichem Hüttenambiente
vor der Wandelhalle.

**Robert's
Hütte**

Eierpunsch
Teepunsch
Roibusch mit Gewürzen, alkoholfrei
Kakao
Mit Rum, Baileys oder Amaretto
Kaffeespezialitäten
Bier vom Fass
und vieles mehr...

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281 160 88 66
www.roberts-cafe.de

GASTHOF
Schellental

Jeden Sonntag im Februar:
SCHNITZELBUFFET
Ab 17 Uhr € 22,50 (Kinder bis 12 J. frei)

Ostern 31.3. & 1.4.
BUNTES BUFFET
"Vegetarisch- Vegan- mit Fleisch"
€ 27,90 (Kinder 6-12J. € 15,-)

Winter-Öffnungszeiten
Fr. & Sa. ab 17 Uhr
So. ab 12 Uhr **Bitte online
reservieren!**

www.schellental.de
Tel. (05281) 2369

RESTAURANT
EN CASA
SPANISCHE KÜCHE



SPANISCHE SPEZIALITÄTEN
& DEKOARTIKEL

Winter-Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 17-22 Uhr, Sa. + So. 11:30-14:30 u. 17-22 Uhr
Hauptallee | Bad Pyrmont | Tel. 05281 1659007
www.restaurant-encasa.de

**Argentinisches
Steakhaus**
seit über 33 Jahren
in Bad Pyrmont

SANTA ROSA
steak, fisch & mehr

vom Holzkohlen Grill

Innen-
& Außen-
Location!

Altenaustraße 4
Tel. (0 52 81) 60 77 26

Qualität pur!



RESTAURANT
PANORAMA
GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN IM HERZEN BAD PYRMONT'S

Hauptallee 3 - Bad Pyrmont
Wir freuen uns auf
Ihren Besuch.
Familie Paschalis Kapiatis

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 17:30-22:00 Uhr
Di. - Fr. von 11:30-14:00 Uhr
und 17:30-22:00 Uhr
Sa. + So. von 11:30-22:00 Uhr
Reservierung bitte unter
Telefon 05281 1684999

www.panorama-badpyrmont.de



**Hotel Restaurant Cafe
an der Hauptallee**
Inh. Achim Meyer



Kaiserplatz 1 • 31812 Bad Pyrmont
Tel: 05281 9420 • Fax: 05281 942199
info@hotel-an-der-hauptallee.de
www.hotel-an-der-hauptallee.de

Unser Restaurant ist das ganze Jahr
über für Sie geöffnet.
Auch an Sonntagen und Feiertagen.

Schlafen in historischem Ambiente:
Einzelzimmer ab 45,00 Euro inkl. Frühstück
Doppelzimmer ab 76,00 Euro inkl. Frühstück

STEIGENBERGER
HOTEL & SPA
BAD PYRMONT

AFTER WORK SPECIAL
BUY 1 GET 1 FREE

Bestellen Sie ein Getränk und erhalten Sie
ein weiteres Gratis dazu



Montags - Donnerstags von 16.00-19.00 Uhr in unserer Hotelbar



Machen Sie Ihr Immunsystem fit in der HUFELAND Therme von Bad Pyrmont

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Die kalte und nasse Jahreszeit fordert unser Immunsystem und bringt es nicht selten an die Grenzen. Erkältungskrankheiten, Corona, Grippe – der Körper muss gegen so viele Viren ankämpfen. Und das frostige, ungemütliche Wetter drückt auf die Stimmung. Da hilft es, wenn das Immunsystem fit ist und genügend Abwehrkräfte aufgebaut sind, die Stimmung steigt. Da kann ein Besuch in der HUFELAND Therme in Bad Pyrmont Abhilfe schaffen. Entspannung in der Sauna oder bei einer wunderbaren Massage, warmes Solewasser und die Ruhe in verschiedensten Formen entföhren aus dem Alltag und lassen die ersten Monate des Jahres viel angenehmer werden.

Schon das klassische Wasser-Vergnügen hat seine Besonderheiten. Bei angenehmen Temperaturen in dem zweiprozentigen Solewasser kann man im Innenbecken mit Bodensprudlern, Luftsprudeln, Massagedüsen und Nackenschwallduschen wunderbar relaxen. Wenn man durch den Ausschwimmkanal ins Außenbecken gelangt, genießt man dort Massage- und Schwallwasserdüsen, während der Blick weit über die Landschaft schweifen kann.

Ein ganz spezielles Highlight ist der riesige Saunabereich mit finnischen Saunen, eine davon ausschließlich für Damen, einem Saunarium, einem Blütendampfbad, einer sibirischen Banja, Erdsauna und Kelosauna. Ein einzigartiges Schneeparadies, ein Schweigehaus und ein großes Kaltschwimmbecken runden das Sauna-Angebot ab. Hier findet man wirklich Entspannung deluxe.

Zu den beliebten Angeboten der HUFELAND Therme zählt auch das Training des „Club HUFELAND Fit“. Mit individuell zugeschnittenen Fitness-Programmen kann man an modernsten Geräten dem Bewegungsmangel entgegenwirken und seine Leistungsfähigkeit steigern. Gerade diesem Aspekt der Prävention dient auch die Kooperation des Staatsbades als Betreiber der Therme mit mittelständischen Unternehmen der Region im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Gezielte Trainingsmaßnahmen sprechen das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat an, darüber hinaus kann man beispielsweise in einem ganzheitlichen Ansatz mit Entspannungsangeboten, Nichtraucherkursen,

Ernährungsberatung oder Atemwegstraining die Gesundheitskompetenz von Mitarbeitern erhöhen.

Auch der Bereich der Physiotherapie ist in der HUFELAND Therme auf höchstem Niveau vertreten. Ein erfahrenes Team aus Physio- und Sporttherapeuten sowie Masseurinnen sorgt mit Einzel- und Gruppentherapieanwendungen für körperliche und seelische Fitness.

Wer den Wellnessbereich der HUFELAND Therme „Ayurlanka“ betritt, wird mit dem singhalesischen Willkommensgruß „Ayubowan“ willkommen geheißen, was übersetzt so viel bedeutet wie: „Ich wünsche Dir ein langes und glückliches Leben“.

Die Angebotspalette des Ayurlanka umfasst alle denkbaren ayurvedischen Wellnessmassagen sowie klassische Massagen aus dem Kosmetik- und Spa-Bereich wie zum Beispiel die Hot Stone- oder Honig-Massage. Bei den traditionellen ayurvedischen Ölmassagen reicht das Angebot von der Abhyanga Ganzkörpermassage über die Padbahyanga Fußmassage bis hin zur Mukhabhyanga, der Gesichts- und Dekolleté-Massage. So bleiben keine ayurvedischen Wünsche offen.

In der Pyrmonter Wellness-Oase lässt sich herrlich entspannen, während man das speziell für die Revitalisierung entwickelte Wohlfühlprogramm genießt. Kein Wunder, dass die HUFELAND Therme mit ihrem vielfältigen und hochklassigen Angebot Besucher aus ganz Deutschland anzieht und begeistert. Und in der kalten Jahreszeit stärkt man sein Immunsystem, wenn man entspannt die Wärme und wohltuenden Angebote genießt.



Ruheraum



Massage



Eisgrotte



Fürstenbad



Fitness verbessert Ihre Lebensqualität

Sport und körperliche Aktivität sind gut für die Gesundheit. Wohl dosierte Bewegung, verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung und mentaler Ausgeglichenheit, verbessert Ihre Lebensqualität nachhaltig.

Ihre Gesundheit als hohes Gut gehört in professionelle Hände. Ob Sie Ihre Herz-Kreislauffunktion verbessern, die Muskelkraft aufbauen, Entspannen oder Mobilität wiedererlangen wollen – Sie werden für sich etwas passendes finden.

Mit Figur- & Ausdauer-, Gesundheits- & Entspannungskursen, Rücken- und Herkreislauftaining ist für jeden das Passende dabei. Besondere Bedeutung kommt dem aktiv betreuten Muskeltraining zu. Ein starker Muskel hält Ihren Körper gesund und beeinflusst Ihre Psyche und das Immunsystem positiv.

Lassen Sie sich von fachlich qualifizierten KurstrainerInnen motivieren und begeistern.



Inhaberin Carina Rampke
Widukindstr. 24
32676 Lügde

Tel.: 0171/5431298
E-Mail: rampkesports@gmx.de
facebook: RAMPKEsports
Instagram: rampkesports

- Personaltraining
- Fitnesskurse
BOP, Pilates, Walking,
Cross dich fit ...
- Bootcampkurse
für Groß und Klein
- Betriebssport
- Kickboxen

SPORTHAUS ROHDE
Aus Liebe zum Sport
Ihr Sportgeschäft in Bad Pyrmont

Personaltrainerin
für Outdoortraining, Running und Yoga
Jederzeit Kurse buchbar

Inh. Janyna Rohde
Brunnenstr. 28 · Bad
Pyrmont Tel. 05281 2091
sporthaus-rohde@gmx.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr 10-18 Uhr
Sa 10-16 Uhr

Janny Power
Janyna Rohde – A-Lizenz Fitnesstrainerin
Tel. +49 172 866 350 3 · JanynaRohde@gmx.de

Dein Fitness-und Gesundheitszentrum in Bad Pyrmont und Umgebung!



Das erwartet dich bei uns u.a.:

Unser moderner, top ausgestatteter Gerätepark für dein...

- individuelles Fitnesstraining,
- Kraft-Ausdauersport,
- ganzheitlicher Gesundheitssport
- Gewichtsreduktionstraining
- Rückentraining
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ernährungsberatung und Personalcoaching

Unser umfangreiches Kursprogramm:

- LesMills-Programme
- Rehasport
- Kraft-Ausdauerkurse wie cycling
- Kinder-Sport

Unser umfangreiches Wellnessangebot:

- Sauna (kostenpflichtig) mit mehreren Ruhebereichen
- Entspannungsraum mit Massagesessel (kostenpflichtig), Rollenbandmassage, Vibra-Plate
- Partnerstudio von egym-Wellpass, Hansefit und sportsnavi
- Outdoorfitnessbereich mit beach (Frühling/Sommer/Herbst)
- großer Parkplatz u.v.m.



Seit 24 Jahren in Bad Pyrmont



Und das alles gibt's selbstverständlich mit unserem motivierten und freundlichen Team, unserer familiären Atmosphäre und unserem hohen Servicegedanken, damit du dich rundum zufrieden und gut aufgehoben fühlst.

Also worauf wartest du noch!

Tel.: 05281 620074

Dein Team vom Ideal Fitness Center GmbH

Ideal Fitness Center GmbH

Dringenauer Str.12 • 31812 Bad Pyrmont
05281 620074 • www.idealfitness.de





Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

Ein Betriebsteil der Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH · Heiligenangerstraße 6 · 31812 Bad Pyrmont

Funktionstraining wegen muskulärer Haltungsschwäche

Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig, legen selbst geringe Entfernungen mit dem Auto zurück. Einseitige Belastung im Alltag oder arbeitsbedingte Fehlhaltung ziehen unsere Wirbelsäule besonders in Mitleidschaft. In dieser Therapieform helfen Ihnen kompetente Übungsleiter, falsche Bewegungsmuster des täglichen Lebens zu erkennen und zu beseitigen. Der Hausarzt kann dieses Trainingsprogramm verordnen, so dass die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Das Training wird vom Staatsbad Pyrmont in Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. angeboten.

Yoga für Kurgäste

Termin: Dienstags ab 19:30 Uhr
Kursleitung: Frau Liss
Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung Tel.: 05281/620868

Osteopathie: Die sanfte Behandlungstechnik

Termine nach Vereinbarung

Das Prinzip dieser sanften Behandlungstechnik basiert auf der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Nach einer ausführlichen Befunderhebung erfolgt eine gründliche manuelle und optische Untersuchung. Dabei wird immer über die schmerzende Körperregion hinaus der gesamte Körper einbezogen. Ausschließlich mit manuellen Techniken löst

der Osteopath Funktionsstörungen und dringt dabei von den Symptomen zu den Ursachen der Beschwerden vor. Funktionszusammenhänge des gesamten Organismus werden reguliert und normalisiert.

Preis: 36,00 Euro (20 Minuten)
70,00 Euro (45 Minuten)
95,00 Euro (70 Minuten)
zzgl. 7 % MwSt.
sofern kein Privatzept vorliegt

Kursanmeldung

Gerne können Sie sich direkt vor Ort im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD anmelden. Bombergallee 1
Telefon 05281/151703

Sie können sich auch über die Website anmelden:
www.gesundheitszentrum-klb.de

Kursanmeldung

für Versicherte AOK Niedersachsen
Wenn Sie einen Gutschein der AOK Niedersachsen für die Teilnahme an einem Präventionskurs haben, so melden Sie sich bitte direkt im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD an. Die Anmeldung über das elektronische Reservierungstool ist hier nicht möglich.

Befreiend & erfrischend Sole-Inhalationen

Das Naturheilmittel Sole wird als Wannenbad, in der Bewegungstherapie und auch 0,6–2 %ig zum Inhalieren an modernen Einzelapparaten eingesetzt.

Besonders bei:

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkältungskrankheiten
- allergisch bedingtem Bronchialasthma, chronischem Bronchialkatarrh finden Menschen Linderung ihrer Beschwerden.

Gerne können Sie sich direkt im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD anmelden.

Bombergallee 1,
Telefon 05281/151703

Die Kursgebühr

ist mit der Anmeldung zu entrichten. Für alle Kurse gilt: bei Stornierung seitens des Teilnehmenden ist eine Gebühr von 10,00 Euro zu entrichten.



Das Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD

wurde benannt nach Königin Luise von Preußen, die mehrmals in Bad Pyrmont kurte. Es ist das zentrale Gesundheitszentrum des Staatsbades Pyrmont. Hier finden alle Therapien für Kurgäste und Patienten der Region statt.

Ein kompetentes Therapeutenteam bietet Ihnen Bewegungstherapien, Krankengymnastik, Solebewegungsbäder, Massagen, Lymphdrainagen, Entspannungstherapien, Inhalationen, Naturmoorpackungen und -bäder, Solewannenbäder, CO₂-Quellgasbäder, Ernährungsberatung sowie Gesprächskreise zur Gesundheitsbildung.

Heilpraktiker und Fachärzte für Allgemeinmedizin, Psychotherapeutische Medizin, Orthopädie, und Physikalische Medizin sowie drei Badeärzte stehen Ihnen im KÖNIGIN-LUISE-BAD zur Verfügung. Außerdem haben Sie im KÖNIGIN-LUISE-BAD Ihre Ansprechpartnerin für Ihren Aufenthalt bei uns in Bad Pyrmont. Die Gästemanagerin steht Ihnen gerne unter 05281/151515 oder info@staatsbad-pyrmont.de zur Verfügung.

Das Besondere an der Bad Pyrmont Kur ist der Dreiklang von Bewegung, Entspannung und der Freude an der Natur. Muße und Ruhe stehen im Vordergrund Ihres Aufenthaltes. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Psychologen stehen Ihnen während Ihrer Kur beratend zur Seite.

Therapieangebote KÖNIGIN-LUISE-BAD

Indikationen

- Chronisch degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Orthopädische Erkrankungen
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Hauterkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Allgemeine Erschöpfungszustände

Naturheilmittel

- Naturmoorpackungen
- Naturmoorbreibäder
- Solewannenbäder
- Kohlensäure-Eisenbäder
- Stangerbäder
- Kneipp'sche Güsse
- CO₂-Quellgasbäder
- Sole-Photo-Therapie

Therapieangebote

- Osteopathie
- Manuelle Therapie
- Bobath-Therapie (für Erwachsene)
- PNF (Proprioceptive Neuro-muskuläre Faszilitation)
- Craniomandibuläre Therapie (CMD)
- Skoliotherapie
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik mit Extension

- Krankengymnastik im Solebad einzeln und Gruppe
- Beckenbodengymnastik
- Craniosakraltherapie
- Atemtherapie
- Autogenes Training und PMR
- Funktionstraining
- Pilates-Kurse
- QiGong-Kurse
- Eltern-/Kind-Schwimmen im Solebad
- Aqua-Fitness-Kurse
- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Reflexzonenmassage
- Unterwasser-Druckstrahlmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Lymphdrainage
- Apparate-Inhalation
- Akupunkturmassage nach Penzel

Niedersächsisches
Staatsbad Pyrmont
Betriebsgesellschaft mbH

**Gesundheitszentrum
KÖNIGIN-LUISE-BAD
Bombergallee 1
31812 Bad Pyrmont**

Tel. 05281 15-1703

Tel. Beratung Kuren:

05281 15-1515

info@staatsbad-pyrmont.de

Gesundheit vielfältig erleben

Das neue Kursprogramm
Ernährung, Bewegung und
Entspannung des Staatsbades
Pyrmont

Mehr Infos im neuen Flyer



„Abnehmen ohne Hungern“, das klingt gerade jetzt im Januar sehr gut, wenn die Waage ganz bestimmt falsch geeicht ist.

Auch der Titel „Wieder achtsam essen lernen“ ist für den Neustart ins noch junge Jahr bestimmt ein hilfreicher Wegweiser und der beste Start für die Umsetzung aller guten Vorsätze. Im Laufe des Jahres gibt es mehrere Kursangebote, die Aufklärung im Ernährungsdschungel bieten. Das Programm wird abgerundet mit weiteren Themen wie „antientzündliche Ernährung“ und kassenzertifizierten Kursangeboten.

Nicht nur das Thema Ernährung hat in 2024 eine große Chance auf Umsetzung, auch die Bewegung gehört sicherlich in die Rubrik gute Vorsätze für das neue Jahr und darf auf keinen Fall zu kurz kommen. Von Auspowern beim „Aqua Power Sole Biking“, bis hin zu „Harmonie für Körper und Geist“ mit Hatha Yoga und medizinischem Qigong ist für alle Wünsche und Bedürfnisse etwas dabei.

Das umfassende Ernährungs- und Sportangebot des Staatsbades Pyrmont ist jetzt mit allen seinen Kursangeboten druckfrisch auf den Markt gekommen. Die Broschüre zum gesamten Kursangebot im Gesundheitszentrum KÖNIGIN-LUISE-BAD und in der HUFELAND Therme ist im Staatsbad und in der Touristinformation vor Ort erhältlich und natürlich auch online auf der Website www.staatsbad-pyrmont.de einsehbar und sofort buchbar.

Einige Kurse sind traditionell sehr beliebt, deshalb empfiehlt es sich nicht zu lange mit der Anmeldung zu warten, denn die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Für eine bessere Orientierung und Vorab-Planung hier die Kursangebote in der **Gesamt-Übersicht**:

Ernährungsangebote:

Wieder achtsam essen lernen	ab 05.02.2024
Fleischlos gut versorgt	10.02. und 13.02.2024
Durchblicken im Ernährungsdschungel	01.06. und 06.06.2024
AOK – Aktiv abnehmen	ab Herbst 2024
Antientzündliche Ernährung	17.09. und 21.09.2024
Kulinarische Begegnungen	22.10. und 05.11.2024
Gesünder backen	09.11. und 21.11.2024
Ayurvedische Küche	24.02. und 19.10.2024

Bewegungs- und Entspannungsangebote:

Eltern- und Kind-Kurse, Wassergewöhnung und Kleinkindschwimmen	mehrere Starttermine
Aqua-Fitness mit Musik	ab 16.+18.01.; ab 06.08.+08.08.2024
AOK-Pilates	ab 24.01. und 18.09.2024
Hatha Yoga	mehrere Starttermine
Medizinisches Qigong	01.06. – 02.06.2024
Lungen Qigong	02.11. – 03.11.2024
Autogenes Training	ab 18.09.2024

Bei Rückfragen zu den einzelnen Kursangeboten können Sie sich gerne an Frau Kleine wenden. Frau Kleine ist telefonisch unter 05281/151515 erreichbar oder per E-Mail unter info@staatsbad-pyrmont.de



Öffnungszeiten HUFELAND Therme

Mo. 13:00–21:00 Uhr
 Di., Mi., Do. 09:00–21:00 Uhr
 Fr., Sa. 09:00–22:00 Uhr
 So. 09:00–21:00 Uhr



Bad Pyrmont · Forstweg 17 · **HUFELAND Therme** Tel. 05281 151750 · www.hufeland-therme.de

Ein Betriebsteil der Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenangerstraße 6 - 31812 Bad Pyrmont

Meersalzgrotte

Für die heilende Wirkung salzhaltiger Luft ist es möglich, an die Küste oder in einen Salzstollen zu reisen, oder Sie kommen einfach zu uns. In der ersten Salzgrotte Deutschlands herrscht ganzjährig ein äußerst gesundes, angenehmes, warmes Klima, in dem wertvolle Mikroelemente wie Jod, Magnesium, Eisen, Kalium und Kalzium in extrem hoher Konzentration freigesetzt werden. Das lindert in kürzester Zeit verschiedene Beschwerden wie Allergien oder Atemwegsbeschwerden, und schützt auch vor Infekten. Es entspannt durch ein faszinierendes Ambiente aus Salzapfen, Farbspielen und angenehmer Musik. Das Meersalz auf dem Boden und an der Decke sowie das Steinsalz an den Wänden verbinden vollkommen die natürlichen Eigenschaften des typischen Seeklimas mit den spezifischen Bedingungen in den natürlichen Salzkammern, die in Bergwerken herrschen. Die gesunde Ausstrahlung des Salzes haben Wissenschaftler von der Krim entdeckt. Die



ersten Salzgrotten wurden dort errichtet. Zu den krim'schen Grotten kamen auch die ersten Kosmonauten, um dort ihren Organismus nach anstrengendem Weltraumflug zu regenerieren.

Anmeldung: Tel. 05281/151750

Nutzen Sie für aktuelle Informationen auch gerne unsere Internetseite www.hufeland-therme.de

PREISE HUFELAND Therme

Schwimmen in der Solewelt

Erwachsene 2,5 Std 16,00 €
 bis 4 Std 18,00 €
 ganztägig 20,00 €

Kinder 2,5 Std 6,00 €
 4–16 Jahre bis 4 Std 7,50 €
 ganztägig 8,50 €

Kombi Sole- und Saunawelt

Erwachsene 2,5 Std 23,50 €
 bis 4 Std 25,50 €
 ganztägig 27,50 €

Kinder 2,5 Std 9,50 €
 4–16 Jahre bis 4 Std 11,50 €
 ganztägig 12,50 €

Familien 2,5 Std 47,00 €
 bis 4 Std 51,00 €
 ganztägig 55,00 €

Ermäßigung mit der PyrmontCard Basic

1,50 € auf den Kombitarif Sole- und Saunawelt

Ermäßigung mit der PyrmontCard Plus

Täglich einmalig kostenfreier Eintritt für 1,5 Std.

Ermäßigung mit der PyrmontCard 365

2,00 € auf den Eintritt in die Solewelt (nur Schwimmen) und 4,00 € auf den Kombitarif Sole- und Saunawelt; exklusiv täglich 1,5 Std. Sole- und Saunawelt für 17,00 € (Einzeleintrittspreis) oder 34,00 € (Familieneintrittspreis)

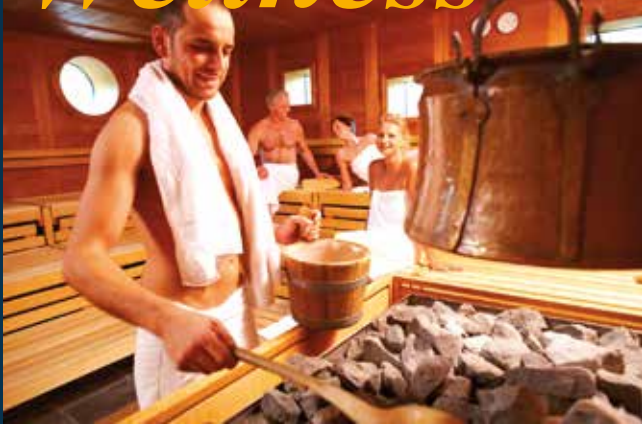
Genießen Sie unsere gemütliche Alm-Atmosphäre

Winterzauber ab November
 Die Gastronomie in der Hufeland-Therme
Schröders.

Tischreservierung
 erbeten unter 0151 20126150 oder per E-Mail an oesdorf@t-online.de

Hufeland Therme

Sauna & Wellness



Drei finnische Saunen, eine davon ausschließlich für Frauen, ein Sanarium, ein Blütendampfbad und ein einzigartiges Schneeparadies im Innenbereich. Außerdem unser märchenhaft schöner Saunagarten mit finnischer Sauna, sibirischer Banja, Erdsauna und Kelosauna, großem Kaltschwimmbekken, Schweigehaus und Duschmonolith - traumhaft gelegen in der freien Natur mit Blick über Bad Pyrmont.

HUFELAND Therme
Forstweg 17 – 31812 Bad Pyrmont
Telefon 05281/151750
info@hufeland-therme.de
www.hufeland-therme.de

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der HUFELAND Therme.
Die HUFELAND Therme ist ein Betriebsteil der Niedersächsisches Staatsbad Betriebsgesellschaft mbH

Kurgastehrerung

Zum Start ins neue Jahr wurde am 03.01.2024 Frau Claudia Puls aus Braunschweig geehrt, die zum 20. Mal bei uns in Bad Pyrmont zu Gast ist. Seit 2017 ist sie treuer Gast im Senator Hotel. Mit einem Blumenstrauß, einer Urkunde und einem kleinen Geschenk beglückwünschten wir Frau Puls zu ihrer langjährigen Verbundenheit.



**Sonntag, 18. Februar 2024 – 11:00 Uhr –
Museum im Schloss**

Öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung

**Suzanne Levesque | Christo und Jeanne-Claude
– Seek and Hide**

Am letzten Tag der Sonderausstellung „Suzanne Levesque | Christo und Jeanne-Claude – Seek and Hide“ bietet Kuratorin und Museumsleiterin Melanie Mehring am 18. Februar 2024 um 11:00 Uhr noch einen gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung an und bringt dabei den Besuchern die zwei Künstlerpositionen von Suzanne Levesque sowie Christo und Jeanne-Claude näher, die in Bad Pyrmont erstmals aufeinandertreffen.

Die Bilder des verhüllten Reichstags, der Floating Piers oder zuletzt des Arc de Triomphe des Künstlerpaares Christo und Jeanne-Claude gingen nicht nur um die Welt, sondern faszinieren und berühren unabhängig von Alter, sozialer Herkunft oder persönlichen Interessen. Beim Akt des Verhüllens wird das Objekt zwar verborgen, bleibt aber doch gegenwärtig. Diese unsichtbare Präsenz macht uns neugierig, lädt uns aber auch ein, über das Verborgene nachzudenken und das Wesentliche zu erkennen.

Bei der US-amerikanischen Künstlerin Suzanne Levesque, die in Berlin und New York arbeitet, steht die Flüchtigkeit und das alltägliche Ringen der menschlichen Existenz im Vordergrund. In ihren Bildern, Zeichnungen und Installationen geht es immer wieder um die vielen Momente, Erinnerungen und Erlebnisse, die unser Leben ausmachen und deren fragmentarischen Charakter.

Die Teilnahme an der Führung ist kostenlos.

Der Eintritt ins Museum beträgt 4,00 Euro, Kurgäste und Schwerbehinderte: 3,00 Euro, Schüler, Studenten und Arbeitslose: 2,00 Euro, Museumsvereinsmitglieder und Gäste mit PyrmontPlus Card: frei



Der Essbare WildpflanzenPark in Bad Pyrmont – ein ökologisch wertvoller Lebensraum



Seit Sommer 2020 ist der essbare WildpflanzenPark (kurz Ewilpa®) in Bad Pyrmont eröffnet – und lockt seitdem zu jeder Jahreszeit Menschen an, die sich an dem Rundweg erfreuen, die Früchte der Natur ernten und genießen. Getreu dem Motto „Gesund mit der Vielfalt der Natur“ hat das Staatsbad Pyrmont zusammen mit der Stiftung Ewilpa® und deren Initiator Dr. Markus Strauß den essbaren Wildpflanzenpark für Bad Pyrmont geschaffen.

Wir geben Ihnen hier Informationen zum Rundweg, zu den Pflanzen, zu den Rezepten, zum Initiator und stellen Ihnen noch vieles mehr vor. Ganz besonders möchten wir Ihnen unseren Film über den essbaren WildpflanzenPark (kurz Ewilpa®) in Bad Pyrmont ans Herz legen. Sie finden das Video auf www.staatsbad-pyrmont.de, auf YouTube unter dem Stichwort „Ewilpa

Bad Pyrmont“ oder über folgenden QR-Code:



Jetzt im Februar ist man bei den winterlichen Temperaturen am liebsten noch im Haus, kuschelt sich bei einer Tasse Tee und einem guten Buch ein – oder man kocht zusammen. Aus diesem Grund besteht unser heutiger Beitrag aus zwei herrlichen wilden Gerichten von Dr. Markus Strauß.



Der Wintersalat ist ein richtiger Immunbooster in den kalten Monaten.

Wilde Rezepte:

Wintersalat mit Immunbooster

Die wilden Zutaten wie Brennesselsamen, Meerrettichwurzel, Sprossen und Walnüsse sind Immunbooster für die kalten Monate. Zusammen mit den Bitterstoffen aus winterlichen Salaten und dem Blattgrün von Spinat kommt Farbe und Frische auf den Teller!

Zutaten

- 2 Handvoll winterliche Salate wie Endivien, Radicchio oder Zuckerhut
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
- 2 EL Brennesselsamen
- 5 bis 8 Walnüsse
- 1 Handvoll Sprossen, beispielsweise aus Rotklee (Alternative: Alfalfa oder Linsen)
- 1 rohe Möhre 2-3 EL natives Olivenöl
- Zitronensaft und/oder Apfelessig
- Steinsalz & Pfeffer nach Geschmack
- 2 cm einer frischen Meerrettichwurzel
- 1 TL Apfel- oder Birnendicksaft

Zubereitung

Die winterlichen Salate waschen und mundgerecht schneiden. Die Walnüsse knacken und die Hälften herauslösen. Die Möhre schälen und ebenso in kleine Stifte schneiden. Alle Zutaten der Salatsauce im Blender verarbeiten. Damit die Salate anrichten und zum Schluss die Brennesselsamen und Sprossen darüber geben.

Wilde Rezepte:

Wilde Gemüse-Pizza

Die wilde Gemüse-Pizza mit Dost, Spitzwegerich, Löwenzahnknospen und Gierschspinat ist nicht nur eine Hommage an die wilde Küche, sondern ein vielseitiges Geschmackserlebnis. Die wilden Zutaten für das Topping wachsen auf der Wiese und können natürlich auch variiert werden. Dieses Pizzarezept ist vegan.

Zutaten Pizzateig

- 500 g Dinkelmehl
- 1/2 Würfel Hefe
- reines Wasser für eine geschmeidige Teigkonsistenz
- etwas Steinsalz
- Zutaten Belag
- 4 EL gewürztes Tomatenmark
- 2 Handvoll Gierschblätter
- 1 rote Zwiebel

- 2 bis 3 Bio-Tomaten
- 1 große, rote Bio-Paprika
- 3 bis 4 Bio-Champignons
- einige Dost-Triebspitzen
- einige Löwenzahn-Knospen
- einige Spitzwegerich-Blätter
- Steinsalz & Pfeffer zum Abschmecken
- Olivenöl zum Vermischen der Toppings

Zubereitung

Aus Dinkelmehl einen klassischen Pizzateig für ein Backblech herstellen. Auf dem Blech ausrollen und das Tomatenmark dünn auftragen. Aus den zerkleinerten Giersch-Blättern und der Zwiebel ein „Spinat“ dünsten und mit den Gewürzen abschmecken. Diese Mischung ist der erste Belag. Tomaten, Paprika und Champignons werden in Scheiben geschnitten, ebenso auf dem fertigen Pizzaboden ausgelegt und mit Salz und Pfeffer

gewürzt. Nun kommen als Topping Dost, Löwenzahn-Knospen und Spitzwegerichblätter hinzu. Diese werden zuvor mit Olivenöl vermischt. Die Pizza kommt in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen und wird für ca. 20 Minuten gebacken.

Diese Pizza ist vegan. Selbstverständlich kann als Belag auch ein herzhafter Käse dazu genommen werden. Rezept: Bianca Brodbeck und Markus Strauß



Die wilde Pizza ist ein echtes Geschmackserlebnis.

„Gesundheitsstipps für den Alltag“

Wie gesund ein Mensch ist und wie alt er wird, liegt auch an der Ernährung und an vielen weiteren Faktoren wie Bewegung, Job, Stress und vielen Themen mehr. In unserer Reihe „Gesundheitsstipps für den Alltag“ möchte das Staatsbad Pyrmont den LeserInnen des Kur-Journals Tipps für zuhause geben, damit Sie gesund und fit bleiben oder werden. Heute geht es bei der Ernährungsberaterin Maya Tessarz um das Thema:

Abwehrkräfte durch Ernährung stärken

Jeden Tag ist unser Körper verschiedensten Bakterien und Viren ausgesetzt und unser Immunsystem arbeitet rund um die Uhr, um uns vor ihnen zu schützen. Eine gesunde Ernährung und ein aktiver Lebensstil spielen dabei eine entscheidende Rolle für ein starkes Immunsystem, denn sie bringen uns in eine gute Ausgangsposition und wappnen uns für mögliche Infektionen. Besonders wichtig ist dies im fortschreitenden Alter, wenn die Leistungsfähigkeit der Abwehrkräfte nachlässt. Daher ist es sinnvoll, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um das Immunsystem zu stärken und die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Ein besonders enger Zusammenhang besteht zu einer ballaststoffarmen Ernährung, wie kürzlich eine Studie des Hamburger Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zeigte. Bei einer fettreichen, ballaststoffarmen Ernährung verringern sich die von den guten Darmbakterien gebildeten, entzündungshemmenden kurzkettigen Fettsäuren. Das wiederum führt zu einer Beeinträchtigung in der Funktion der Immunzellen, von denen etwa 70 Prozent im Darm sitzen, und führt somit zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen. Be-

sonders wenig Ballaststoffe sind in Fast Food, Alkohol, Zucker und hochverarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Diese sollten also nur in Maßen verzehrt werden.

Gute Ballaststoffquellen hingegen sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte oder tiefgekühltes Obst und Gemüse und gehören daher auf den täglichen Speiseplan. Als Faustformel sollte immer die Hälfte des Tellers mit Obst oder Gemüse gefüllt werden. So wird auch eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sichergestellt.

Eine gute Versorgung mit Vitaminen gewährleistet die Funktion unseres Immunsystems. Hier ist es jedoch nicht so, dass viel auch viel hilft. Die Vitaminversorgung kann man sich wie einen Handyakku vorstellen. Ist der Akku vollgeladen, bringt die zusätzliche Zeit am Ladekabel keinen zusätzlichen Nutzen und kann unter Umständen sogar schaden. Mehr als „voll“ wird es nicht. Der Klassiker unter den Erkältungstipps „Vitamin C“ kann auch bei einer Extraportion nicht vor einer Erkältung schützen, aber unter Umständen die Erkrankungsdauer ein wenig reduzieren. Besonders viel davon steckt in Beeren, Paprika, Kohl und Zitrusfrüchten. Nahrungsergänzungsmittel werden nicht benötigt.

Häufig werden Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittel beworben, die die Abwehrkräfte stärken und vor Infektionen schützen sollen. Wer jedoch ausgewogen und abwechslungsreich isst, versorgt seinen Körper mit den benötigten Nährstoffen. Die zusätzliche Einnahme ist vor allem für jüngere Menschen meist nicht notwendig. Eine Ausnahme bildet in unseren Breiten häufig das Vitamin D. Dieses bilden wir in den Sommermonaten zwar selbst, jedoch nimmt die Eigenproduktion im Laufe des Lebens

ab und wird durch die Verwendung von Sonnencreme ebenfalls verringert. Hier können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Bei Präparaten mit einer Tagesdosis von bis zu 20 Mikrogramm (800 Internationale Einheiten) sind keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten.

Wichtig ist auch eine Portion hochwertiges Eiweiß, welches in Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten oder tierischen Produkten wie Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Fisch steckt. Mit den Scharfstoffen aus Lebensmitteln wie Ingwer, Kurkuma, Pfeffer oder Chili können wir das Immunsystem ebenfalls stärken. Viele solcher sekundären Pflanzenstoffe, die in der Pflanze zur Verteidigung gebildet werden, haben antientzündliche oder antibakterielle Eigenschaften und fördern so die Immunabwehr. Auch deshalb

sind pflanzliche Lebensmittel für unseren Körper so wertvoll.

Im Großen und Ganzen ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und farbenfrohe Lebensmittelauswahl auch für unser Immunsystem die beste Grundlage, da unser Körper so mit einer Vielzahl an Wirkstoffen ausreichend versorgt wird. Vor einer Infektion kann sie zwar nicht schützen, aber uns in eine gute Ausgangsposition bringen und uns widerstandsfähiger machen.

Quellen: FET e.V., BZfE



Ein Winter-Immun-Smoothie stärkt unser Immunsystem und kann uns gegen die Viren schützen.

Winter-Immun-Smoothie

(für 2 Portionen)

- | | |
|---------|------------------------|
| 1 | Apfel |
| 0,5 | Banane |
| | Ingwer (nach Belieben) |
| 0,5 | Orange |
| 0,25 TL | Zimt |
| | Wasser |

1. Banane und Orange schälen, Kerngehäuse des Apfels entfernen.
2. Obst grob in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren.
4. Genießen!





Raten & Gewinnen



Stufen- gestell		Klang- farbe, Akzent		heißer Jazz (amerik.)	Lang- hals- flasche		ugs.: einge- schaltet	Straßen- trans- port- mittel	Steckplatz f. Zusatz- karten/EDV (engl.)
					Körper- teil				1
getrock- nete Getrei- dehalme		zum Nenn- wert					4		
schäd- licher Stoff					Teil- nahme- bekun- dung		Abk.: Sonntag		
Gewäs- ser in Mittel- asien		Wein- geist, Spiritus		Stück Papier					
							„Mutter der Armen“ † 1997		Stadt in der Lüneb. Heide
				anderer Name f. Philip- piner		starkes Seil			
nicht dunkel	Teil der Körper- pflege		ein Insekt						
dünnes Metall- blatt							Abk.: Religion		
Abk.: Unter- hitze			behörd- liche Geneh- migung						
fest, haltbar						Haar- tracht		natür- licher Kopf- schmuck	
			Abk.: Sekunde		Kau- werkzeug				3
Art der Internet- verbindung (engl. Abk.)		Vorrats- speicher					Abk.: rechts oben		Abk.: Groß- meister (Schach)
			5		Haupt- stadt von Tsche- chien				
z. Körper- reinigung im Wasser liegen		einig. über- einstim- mend					2		

Humboldtstr. 12, Bad Pyrmont

ABRAM EDELSTEINE

Klangschalen • Ätherische Öle
Räucherwerk • Edelstein-Schmuck
Geschenkkideen • Salzlampen • u.v.m.

www.Edelsteine-Abram.de
Instagram abram_edelsteine

Lokalquelle.de

Online-Nachrichten
& Marktplatz

Lokaler Anbieter für
Bad Pyrmont, Lügde
und Umgebung.
Täglich aktuell.

Cult & Co
Alles was Frauen lieben!

Bad Pyrmont - Hauptallee
Tel. 05281 620656

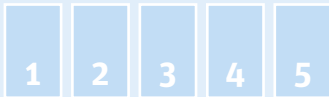
Taschen & Geldbörsen

20%

Rabatt

Öffnungszeiten:
M.-Fr. 10-13 Uhr Sa. 10-14 Uhr
und 14:30-18 Uhr So. 14-17 Uhr

Die Buchstaben in den Feldern
1 bis 5 ergeben die Lösung:



Senden Sie eine Postkarte
mit der richtigen Lösung und
Ihrer Adresse bis zum
15. Februar an:

Bad Pyrmont KURJOURNAL
Redaktion
Postfach 1151
31793 Bad Pyrmont
oder
E-Mail: info@acm-marketing.de

Rätseln und schreiben Sie weiter.
Wir freuen uns über jede Zuschrift!
Rechtsweg ist ausgeschlossen!

In diesem Monat verlosen
wir unter allen richtigen
Einsendungen:

**1 Gutschein i.H.v. 25,00 Euro der
Werbegemeinschaft Bad Pyrmont**



Die Lösung aus dem
Januar-Journal lautet:
PANIK

Die Gewinne gehen an:
M. Rumke, Lemgo
E. Wisse, Bad Pyrmont

Herzlichen Glückwunsch!

Bad Pyrmont

KUR JOURNAL

Nächster Anzeigen- und Redaktionsschluss
ist der 15. Februar 2024

Impressum
Herausgeber:
Niedersächsisches Staatsbad
Pyrmont, Betriebsgesellschaft
mbH, 31812 Bad Pyrmont,
Heiligenangerstr. 6
(Kurverwaltung),
Tel. 05281 15-01,
Fax 15-19 10,
www.staatsbad-pyrmont.de

Redaktion: Marketing Niedersächsisches
Staatsbad Pyrmont Betriebsgesellschaft mbH,
Joachim Konarek
Redaktionsanschrift: Bad Pyrmont
KURJOURNAL, Heiligenangerstr. 16,
31812 Bad Pyrmont,
Tel. 05281 9809-0,
Email: info@acm-marketing.de
Anzeigen: ACM GmbH, Geschäftsf. J. Konarek,
Bad Pyrmont, Tel. 05281 9809-0

E-Mail: info@acm-marketing.de
Gültig ist die Anzeigen-Preisliste 8/20;
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte,
Bilder und Bücher wird keine Haftung über-
nommen. Von uns gestaltete Anzeigen sowie
im Kur Journal veröffentlichte Texte dürfen
nicht zur gewerblichen Verwendung durch
Dritte übernommen werden.

Konzeption, Organisation & Vertrieb:
ACM Agentur für Creatives Marketing GmbH,
31812 Bad Pyrmont, Heiligenangerstr. 16
(Unter den Arkaden).
Mo. bis Fr. 9:00 bis 13:00 Uhr
und 15:00 bis 17:00 Uhr
Tel. 05281 9809-0, Fax 05281 980920

**Das KURJOURNAL ist online lesbar
unter www.acm-marketing.de
und www.staatsbad-pyrmont.de**

Wir drucken unser KUR-JOURNAL CO₂ neutral auf IGEPA-Papier. ProfiGloss h'f BD
glänzend mit Novaboard Protect. Bio-Farbe, basierend auf nachwachsenden Rohstoffen.

Handwerker
 und Dienstleister
 im Dienst für
 Ihr Wohlbefinden

Georg-Viktor-Str. 35
 31812 Bad Pyrmont
 Fon: 0 52 81 / 86 97

KRACHT
 DACHTECHNIK

Dach-, Wand- und
 Abdichtungstechnik
 Bauklempnerei
 SPS - Dachgauben

*einfach besser
 durchdacht!*

www.kracht-dachtechnik.de

 **Stadtwerke
 Bad Pyrmont**

Gehen Sie mit uns online!



Unser Kundenportal
 Registrieren Sie sich jetzt!

www.stadtwerke-bad-pyrmont.de

Stadtwerke Bad Pyrmont GmbH | Südstraße 3 | 31812 Bad Pyrmont



**Photovoltaik & Wärme-
 pumpen im Komplettpaket**

- Alles aus einer Hand • Persönliche vor Ort Beratung
- Festpreis ohne versteckte Kosten • Schlüsselfertige Montage



**Vereinbaren Sie einen Termin
 mit Stefan Siemens**

0177 5051075
s.siemens@solarstrom-konzepte.de

Sanitätshaus Bahmann
 Ihr Ansprechpartner für Gesundheit in Bad Pyrmont
 Ausgezeichnet mit dem **Qualitätssiegel** Hilfsmittelberatung nach Schlaganfall

Bort Generation-Serie
 Die softe Variante von Orthesen.
 Besonders angenehm zu tragen.
 Kommen Sie vorbei!
 Wir beraten Sie gerne!

Zentrale Verwaltung, Werkstatt und Lager:
 31812 Bad Pyrmont, Bahnhofstr. 62, Tel. 05281-607644
 Ladengeschäfte: 31812 Bad Pyrmont, Brunnenstr. 15, Tel. 05281-160110,
 32676 Lügde, Mittlere Str. 16, Tel. 05281-168623

DIE SPIELBANK.
 BAD PYRMONT

Automatenspielbank Bad Pyrmont
 Heiligenangerstraße 32, 31812 Bad Pyrmont
 Tel. 05281/9349-0 Fax 05281/9349-51

Ab 21 Jahren • Ausweispflicht • Suchtrisiko – Beratung unter
www.bzga.de • www.spielbanken-niedersachsen.de

Gesund & *Glücklich* SPEZIAL PROGRAMM TIPPS 2024

Auszüge aus dem Veranstaltungsprogramm
des Niedersächsischen Staatsbades Pyrmont.
Das komplette Programm 2024 finden Sie unter
www.staatsbad-pyrmont.de



Gesund & *Glücklich* SPEZIAL

Kleines Fest im großen Kurpark

Kleinkunstfestival der Extraklasse

Der Kurpark verwandelt sich in eine große Bühne für zahlreiche Künstler: Grandiose Artistik, atemberaubende Akrobatik, verblüffende Zauberei, beste Comedy, poetische Walk-Acts u. v. m.

**26./27.07.24,
17:30 Uhr, Kurpark**

Eintritt: VVK 39,- €, AK 43,- €
Veranstalter: Nds. Staatsbad Pyrmont

Das
Original an
2 Tagen



Gesund & *Glücklich* SPEZIAL

Tom Gaebel & die Lumberjack Big Band

Licence to Swing

Auf dem Programm stehen Titel aus James-Bond-Filmen und Bigband-Klassiker von Tom Jones oder Shirley Bassey.

**Sa 08.06.24, 19:30 Uhr,
Schlosshof**

Eintritt: VVK 45,- €, AK 49,- €
Veranstalter: Nds. Staatsbad Pyrmont



Gesund & *Glücklich* SPEZIAL

Murzarellas Music-Puppet-Show

**Bauchgesänge und andere
Ungereimtheiten**

Murzarella haucht ihren Puppen Individualität und Leben ein, in einer Comedy-Show voller Rasanz mit wortgewaltigen Dialogen

**Sa 17.08.24, 19:30 Uhr,
Schlosshof**

Eintritt: VVK 29,- €, AK 33,- €
Veranstalter: Nds. Staatsbad Pyrmont



Gesund & *Glücklich* SPEZIAL

Dream Catcher Raggle Taggle Folk

Ein irisch-französischer Abend

Dream Catcher sind die führende Folk-Rock-Band aus Luxemburg. Ihr Repertoire geht von irischen Gassenhauern bis zum französischen Chanson. Die Band nennt ihren Stil „Raggle Taggle Folk“.

**Fr 12.07.24, 19:30 Uhr,
Schlosshof**

Eintritt: VVK 29,- €, AK 33,- €
Veranstalter: Nds. Staatsbad Pyrmont



Gesund & *Glücklich* SPEZIAL

THE QUEEN KINGS

**More than a Tribute
to Freddy Mercury**

Die Queen Kings sind mit jährlich 120 Shows, ausverkauften Clubs und Hallen eine der erfolgreichsten Queen-Shows in Europa.

**Sa 24.08.24, 19:30 Uhr,
Schlosshof**

Eintritt: VVK 35,- €, AK 39,- €
Veranstalter: Nds. Staatsbad Pyrmont

**Kartenvorverkauf:
Touristinfo, Europa-Platz 1
Tel. 05281 940511
oder online unter
www.badpyrmont.de**