

 April bis September	<b>19:00 Uhr Geführte Abendwanderung</b> ca. 6 km jeden letzten Donnerstag im Monat unter naturkundlicher Leitung Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
	<b>19:00 - 20:00 Uhr Line Dance</b> Verschiedene Rhythmen und Tanzstile bringen das Herz – Kreislauf - System in Schwung. Treffpunkt: Klinik Fürstenhof/Sporthalle 2. UG

**Freitag:**

	<b>9:30 - 10:15 Uhr Gymnastik 60 +</b> Mobilisierung des Körpers, bei leichter Kräftigung und Dehnung. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>10:30 Uhr Gemeinsamer Spaziergang durch den Kurpark</b> mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
	<b>10:30 - 11:15 Uhr Faszientraining</b> Muskelverspannung lösen. Durch die spezielle Ansteuerung des Bindegewebes kommt es zur verbesserten Durchblutung, sowie Straffung und Steigerung der Beweglichkeit. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
	<b>15:30 Uhr Kurstadtführung</b> ca. 1,5 h Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
	<b>18:45 - 19:30 Uhr Power Workout</b> Kombination aus Kräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle

**Samstag:**

	<b>9:30 - 10:15 Uhr Nordic Walking</b> Der ganze Körper in Bewegung, Koordination verbessern und vitaler werden. Stöcker vorhanden Treffpunkt: Klinik Fürstenhof
Ostern bis 1. Nov. Sa., So. + feiertags	<b>Ganztags: freie Fahrt mit dem Naturparkbus</b> z.B. zu den Externsteinen, zur Adlerwarte Berlebeck, zum Hermannsdenkmal oder zum Freilichtmuseum nach Detmold. Abfahrt stündlich ab 10:07 Uhr an der Touristinformation am Europa-Platz.
April bis Oktober	<b>16:00 Uhr kostenlose Führung in der Dunsthöhle</b> Am Helvetiushügel

**Sonntag:**

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

**AUFGELADEN...  
ABGEFAHREN!**



**E-SHARING**  
E-Mobilität in Bad Pyrmont

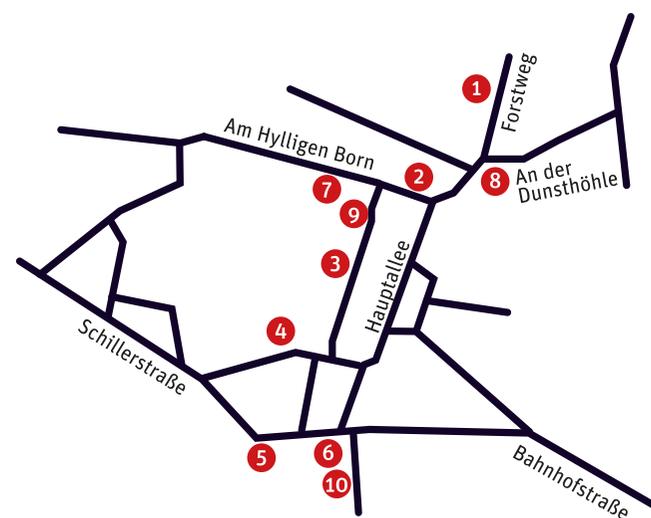


Noch Fragen??? Telefon: 05281 940 511

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



Immer auf dem richtigen Weg  
zu Ihren Urlaubs-Erlebnissen:



- 1 - Hufeland Therme
- 2 - Gesund & Glückliche-Raum / Wandelhalle
- 3 - Kurpark / Brandenburger Tor
- 4 - Schloss / Museum
- 5 - Pyrmonter Welle
- 6 - Touristinformation
- 7 - Klinik Fürstenhof
- 8 - Dunsthöhle
- 9 - Hotel Steigenberger
- 10 - Naturparkbus

Überreicht durch:

 **BAD PYRMONT**  
TOURISMUS

Bad Pyrmont Tourismus GmbH  
Europa-Platz 1, 31812 Bad Pyrmont  
Telefon 05281 940511  
info@badpyrmont.de  
[www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de)

**Öffnungszeiten:**

15.04. - 15.10.  
Mo - Fr 9-17.30 Uhr  
Sa + So 10-16 Uhr  
01.01. - 14.04. / 16.10. - 31.12.  
Mo bis Fr 10-17 Uhr  
Sa 10-13 Uhr

**BAD PYRMONT**  
AktivOase unter Palmen



**Gesund & Glückliche**

Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm  
Aktiv. Vielfältig. Flexibel.



Alle Angebote für Gäste der Pyrmont Plus Betriebe inklusive!

**Programm 2019**



# Folgende Highlights genießen Sie mit Pymont Plus täglich kostenlos:



**5\* Hufeland Therme**  
(1 x täglich zu den Öffnungszeiten für 1,5 h, Aufpreis für 3 h = 4,- €, ganztags 7,- €)



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



**E-Bike Verleih**  
(1 x täglich für 2 h zu den Öffnungszeiten der Touristinformation, nach Verfügbarkeit)



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



**Nutzung der Stadtbusse**  
(Linie 61, 62 und 63 tägl. zu den Fahrzeiten)

# Außerdem genießen Sie folgendes Wochenprogramm mit Pymont Plus kostenlos:

**Mitmachen und ausprobieren!**  
Bitte gegebenenfalls ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Bei schönem Wetter finden die Kurse draußen statt! Kein Programm an gesetzlichen Feiertagen.

- 1 Herz : bequeme Kleidung, geringe Intensität
- 2 Herzen : Sportbekleidung, moderate Herz-Kreislauf Belastung
- 3 Herzen : Sportbekleidung, hohe Intensität

(gilt für alle blau hinterlegten Programmpunkte)

**Montag:**

2 Herzen	<b>8:00 - 8:45 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
1 Herz April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Geführte E-Bike Tour</b> ca. 2 h Anmeldung erforderlich unter Tel. 940 511 Mit Pymont Plus Card nur 8,- € Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
1 Herz April bis Oktober	<b>14:00 Uhr Sanfte Bewegung</b> Für Körper, Geist und Seele mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Jeder kann mitmachen! Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle

	<b>19:30 Uhr „Medizin im Dialog“</b> Gesundheitsvorträge in der Wandelhalle, Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal
<b>Dienstag:</b>	
3 Herzen	<b>9:00 - 09:45 Uhr X – Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
2 Herzen	<b>10:00 - 10:45 Uhr Flexi Bar</b> Stabilisierung der Tiefenmuskulatur durch aktives Schwingen des Flexi Bar. Verbessert Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Parkbaden</b> Den Kurpark mit allen Sinnen erleben mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
	<b>15:30 Uhr „Musik-Quiz“ oder „Bingo“</b> Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal. Treffpunkt: Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel
April bis Oktober	<b>19:00 Uhr Kurstadtführung</b> ca. 1,5 h Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz

**Mittwoch:**

2 Herzen	<b>9:30 - 10:15 Uhr Pilates</b> Balance finden. Bauch- und Rückenmuskeln werden gestärkt, der Körper gekräftigt und gezielt der Gleichgewichtssinn geschult. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
1 Herz	<b>10:20 - 10:50 Uhr Stretch &amp; Relax</b> Entspannung erfahren. Durchatmen, zur Ruhe kommen und den Körper mobilisieren. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Damals in Pymont</b> mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen, Helene zu Waldeck und Pymont begleitet durch den Kurpark. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
nur jeden 1. Mittwoch im Monat	<b>14:30 Uhr „Pilgerpfad durch den Kurpark“</b> mit Pastorin Birgit Löhmann Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal. Treffpunkt: Kurparkeingang Brandenburger Tor
1 Herz April bis Oktober	<b>15:00 Uhr Geführte E-Bike Tour</b> ca. 2 h Anmeldung erforderlich unter Tel. 940 511 Mit Pymont Plus Card nur 8,- € Treffpunkt: Touristinformation am Europa-Platz
April bis Oktober	<b>16:15 Uhr „Offenes Singen“</b> mit Chorleiterin Beatrice Cirkel Termine im jeweils aktuellen Kur-Journal. Treffpunkt: Wandelhalle oder Kurpark-Konzertmuschel

1 Herz April bis Oktober	<b>16:30 Uhr Kraftorte Bad Pymonts entdecken</b> ca. 1,5 h mit unserem Reiki-Heiler Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
<b>Donnerstag:</b>	
2 Herzen	<b>9:00 - 09:45 Uhr Rücken in Bewegung</b> Ganzheitliche Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Rückens. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
3 Herzen	<b>10:00 - 10:45 Uhr X – Co Walking</b> Cardiotraining mit kleinen Hanteln zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
April bis Oktober	<b>11:00 Uhr Gedanken tanken</b> Denksportaufgaben für jedes Alter mit unseren ehrenamtlichen Gästebetreuerinnen. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle
	<b>15:00 Uhr Schlossführung</b> Treffpunkt: Museumskasse
2 Herzen	<b>17:45 - 18:45 Uhr Yoga</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bringt den Körper und Geist in Einklang und trainiert die Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Treffpunkt: Gesund & Glückliche Raum/Wandelhalle

