



KurBausteine

für Ihren Aufenthalt in Bad Marienberg



Photo: Florian Trykowski

SCHÖN, DASS SIE HIER SIND!

Liebe Kurgäste,

herzlich willkommen in Bad Marienberg!
Es freut mich sehr, dass Sie unsere Stadt für Ihre Erholung gewählt haben. Genießen Sie die frische Luft, unsere schönen Parks und Wälder, die Ihnen Entspannung und Gesundheit bieten.

Ergänzend zu den Verordnungen Ihres Badearztes finden Sie hier weitere Maßnahmen, die den Erfolg Ihrer Kur unterstützen können. Ihr Badearzt berät Sie und gibt Ihnen entsprechende Empfehlungen dazu.

Unsere Innenstadt lädt zum Bummeln und Verweilen ein, unsere Restaurants und Cafés

freuen sich darauf, Sie mit regionalen Spezialitäten zu verwöhnen. Für Ihre Unterhaltung sorgen regelmäßige Veranstaltungen und Konzerte.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt. Unsere Stadt ist stolz darauf, Ihnen eine Oase der Ruhe und Gesundheit bieten zu können.

Herzlich willkommen!

Mit freundlichen Grüßen
Sabine Willwacher
Stadtbürgermeisterin Bad Marienberg



Tourist-Information Bad Marienberg
Wilhelmstr. 10, 56470 Bad Marienberg
☎ 02661 7031 🌐 www.badmarienberg.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do 08:00 - 12:30 und 13:30 - 17:00 Uhr
Fr 08:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 17:00 Uhr (Mai - Okt.)
13:30 - 15:30 Uhr (Nov. - April)
Sa 09:30 - 12:30 Uhr (Mai - Okt.)



MarienBad

 Bismarckstraße 65
56470 Bad Marienberg

 02661 1300
 www.marienbad-info.de

Als Kurgast erhalten Sie mit der Gästekarte auf alle Angebote und Eintrittspreise eine Ermäßigung.

Wassergymnastik

Unter qualifizierter Anleitung im Bewegungsbad bei 34° warmem Wasser.

Wann: montags, mittwochs und freitags
jeweils 10:30 Uhr und 11:30 Uhr
(nicht an Feiertagen)

Dauer: ca. 20 Minuten

Kosten: im Eintrittspreis enthalten

Aquafittraining

Unter qualifizierter Anleitung mit Musik im Aktivbad.

Wann: montags, mittwochs und freitags
jeweils um 9:15 Uhr
(nicht an Feiertagen)

Dauer: ca. 30 Minuten

Kosten: im Eintrittspreis enthalten

Saunadorf

Nach finnischem Vorbild mit mehreren Saunen und Sauna-Zeremonien.

Wann: Di bis So (dienstags: Damensauna)

Kosten: ermäßigter Eintrittspreis mit Gästekarte


Wellnessangebote

Z. B. Thai-Massage, Basaltsteinmassage, Anti-Stress-Massage und vieles mehr.

Wann: Termine nach Vereinbarung

Kosten: Selbstzahler


Kneipp-Therapie-Wege

An jedem Startpunkt haben Sie die Wahl zwischen einem von 3 Schwierigkeitsgraden. 

Startpunkte:

I Apothekergarten **D** Landhotel Kristall

B Wildpark Hotel

Geringste Schwierigkeit (Länge: ca. 1,3 km) 
Ohne Einschränkungen für Jedermann geeignet, streckenweise auch für die Rollstuhlfahrer.

Mittlere Schwierigkeit (Länge: ca. 2 km) 
Weniger geeignet für Personen:

- Mit Herzmuskelschwäche und fortgeschrittener Herzkranzgefäß-Mangeldurchblutung und Zustand nach frischem Herzinfarkt (bis ca. 3 Monate zurückliegend).
- Mit Bluthochdruckwerten um 170 / 90 mmHg oder darüber
- Mit stärkerer Gehbehinderung

Stärkste Schwierigkeit (Länge: ca. 3,2 km) 
Nicht geeignet für Personen:

- Mit fortgeschrittener Herzmuskelschwäche und ausgeprägter Herzkranzgefäß-Mangeldurchblutung und Zustand nach frischem Herzinfarkt (bis ca. 5 Monate zurückliegend).
- Mit Bluthochdruckwerten um 160 / 90 mmHg und darüber.
- Mit bereits leichter Gehbehinderung

Aktiv in der Natur

Wandern

9 Rundwanderwege von 4,3 km bis 18,4 km
www.badmarienberg.de/wandern

Nordic Walking

3 Nordic Walking Strecken von 4,7 bis 17,4 km
www.badmarienberg.de/nordic-walking


Radfahren

6 Fahrrad-Rundstrecken von 15,3 bis 45,1 km
www.badmarienberg.de/radtouren


E-Bike-Verleih: Steig-Alm Hotel

Kosten: 24,00 € pro 1/2 Tag; 5,00 € pro Helm
Tel. 02661 5810, Mail: info@steig-alm.de

Trimm-Dich-Pfad

Kostenloser Sport-Parcours am Wildpark mit einer Länge von ca. 3 km und 20 Übungen.
Startpunkt: Parkplatz am Wildpark 

Wildpark Bad Marienberg

Ein 4 km langer Rundweg führt durch das reizvolle Wald- und Wiesengelände.
Eintritt frei, jederzeit zugänglich 

Weitere Infos unter
www.badmarienberg.de/aktiv-natur

Die 5 Säulen nach Kneipp:



Kraft der Kräuter



Leben in Bewegung



Innere Balance



Gesundheit und Genuss



Kraft des Wassers

Kneipp-Verein

Tanja Weber: 0170 8584149

www.kneipp-badmarienberg.de

After-Work-Kneipp (H)



Sie lernen nach und nach die 5 Kneippschen Säulen kennen. Rund um diese Themen bekommen Sie einfache und praktische Tipps für zu Hause und erlernen, wie man das Wassertreten (Kneippen) richtig anwendet.

Treffpunkt: Kneipp-Tretbecken am Barfußweg

Wann: mittwochs um 18.30 Uhr (Sommer)

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: Teilnahme kostenlos mit der Gästekarte, mitzubringen sind ein kleines Handtuch, dicke Socken und bequeme Kleidung.

Kneipp-Anlagen



Wassertretbecken und Armbäder (in den Sommermonaten).

- (J) Im Kurpark hinter der Touristinformation
- (F) Am Waldweg oberhalb der Sebastian-Kneipp-Straße
- (L) Am Christian-August-Kahm-Weg
- (H) Am Barfußweg

Information rund ums Thema Kneipp, sowie weitere Angebote und Aktionen des Kneipp-Vereins, wie Kräuterwanderungen oder Aktionen zu Gesundheitsthemen finden Sie auf der Homepage des Kneipp-Vereins oder im Veranstaltungskalender auf www.badmarienberg.de/veranstaltungen

Wäller Sportgemeinschaft

02661 64267

www.wsg-badmarienberg.de

Nordic-Walking-Treff (A)



Treffpunkt: Parkplatz am Wildpark

Wann: Sommer Winter

Mittwoch 18:15 Uhr 13:00 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Anmeldung: Katja Kranz-Noll, Tel. 02661 6066

Kosten: Teilnahme kostenlos mit der Gästekarte

Lauf-Treff (G)



Treffpunkt: Friedhof Langenbach

Wann: Sommer Winter

Sonntag 09:00 Uhr 09:00 Uhr

Dienstag 18:00 Uhr 16:00 Uhr

Freitag 18:00 Uhr 16:00 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Anmeldung: Heinz Cappel, Tel. 02661 6755, Susanne Hufer, Tel. 02661 7221

Kosten: Teilnahme kostenlos mit der Gästekarte

Touristinfo (M)

Wilhelmstraße 10
56470 Bad Marienberg

02661 7031

www.badmarienberg.de

Geführte Wanderungen und Stadtführungen



An mehreren Terminen in der Saison, siehe Veranstaltungskalender unter www.badmarienberg.de/fuehrungen

Kosten: mit der Gästekarte kostenlos

Kurkonzerte



Open-Air Konzerte von Mai bis September

Treffpunkt: Konzertmuschel im Kurpark

Wann: sonntags, um 16:00 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: kostenlos



ATLAS Sport (E)

Gartenstraße 47
56470 Bad Marienberg

02661 7081

www.atlassport.de

Gesundheitsorientierter Fitness-Club, anerkanntes „Dr. Wolff Rückenfitness-Zentrum“, moderner Gerätebereich, umfangreiches Kursangebot, Wellness- und Saunabereich. Nach Absprache steht ein Personal-Trainer zur Verfügung.

Wann: Mo bis Fr 08:00 - 22:00 Uhr
Sa u. So. 09:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: Tages- oder Wochenkarte möglich (Ermäßigung mit Gästekarte)





KurBausteine für Ihren Aufenthalt in Bad Marienberg

Naturheilpraxis Iris Decker

Westerburger Str. 7 02661 9844892
56470 Bad Marienberg www.hp-iris-decker.de

Heilpraktikerin
Leistungen für Selbstzahler.



Fußreflexzonentherapie, Schröpfbehandlung
Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn / Breuss
und weitere. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin.

Naturheilpraxis Tanja Weber

Tanneneck 7 02661 9825930
56472 Großseifen

Heilpraktikerin, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Leistungen für Selbstzahler.
ganzheitlich - natürlich - individuell



Fußreflexzonentherapie, Schröpfbehandlung
Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn / Breuss
und weitere. Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin.

Praxis für Naturheilkunde und Psychotherapie Martina Gies-Dick

Nisterstr. 4 0160 4238888
56472 Lautzenbrücken www.gestaltwiese.com

Heilpraktikerin. Leistungen für Selbstzahler.
Tiergestützte Therapie mit Alpakas und Lamas
auf dem Alpakahof Pegasus.



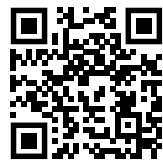
Schädelakupunktur, Klassische Homöopathie,
Gesprächstherapie und weitere.
Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin.

Physiotherapeuten

Nehmen Sie auch gerne die weiteren
Angebote unserer Physiotherapeuten
in Anspruch wie beispielsweise Massagen,
Moorauflagen, Rotlicht-Anwendungen,
Rückenfit-Kurse, Reha-Sport, Yoga,
Bodyfit-Kurse, Autogenes-Training
und vieles mehr.



Eine Übersicht unserer Physio-
therapeuten finden Sie unter:
www.badmarienberg.de/physio



Heilstollentherapie

Heilstollen der Grube Bindweide



Die Heilstollentherapie in einer fast allergen-
und staubfreien Luft führt zu einer Entlastung
der Atemwege und ist geeignet bei COPD,
Asthma, Long-Covid, bei Problemen mit den
Nasennebenhöhlen und bei Allergien. Die Ruhe
und die Kühle im Berg beruhigen zusätzlich.

Entfernung: ca. 15 km – Termine auf Anfrage
Bindweider Straße 2, 57520 Steinebach/Sieg
Tel.: 02747-5760 345 | www.bindweide.de

