

Für Sie bei uns ...
... ein volles Programm

Aktiv- und Wohlfühlangebote

Zur aktiven Unterstützung und zum Wohlfühlausgleich Ihrer Terrainkur nachstehend eine Auswahl der vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen unser Luftkurort Lautenthal bietet:

- Kurpark, Waldfreibad, Hallenbad, Innerstetausee (Schwimmen, Surfen), Kegelbahn
- Geführte Wanderungen, Themen- und Juniorenwanderungen, Nordic Walking-Wandern
- Geführte Mountainbike-Touren, Radfahren, Inlineskaten
- Laufen, Walking, Nordic Walking Training und Abnahme Sportabzeichen, Nordic Walking – Kurse (2 Tage)
- Trimpfad mit Wassertret- und Armbecken nach Kneipp
- Gymnastik, Frühgymnastik, Wasser- und Warmwassergymnastik, Aqua-Aerobic, Schwimmen, Tauchen
- Funktionstraining, Tanztherapie und Gymnastik bei Rheumabeschwerden



- Wanderführungen durch die Bergstadt, über den Bergbau- und den Geologie-Lehrpfad
- Skiwandern, Langlauf, Rodeln
- Betreuungsprogramm für Gästekinder mit vielen Aktivitäten
- Sauna, Außensauna, Solarium, Fitnessgeräte
- Massage, Wohlfühlmassage, Maniküre, Pediküre, Nagelstudio, Friseur
- Allgemeine und gesundheitliche Vorträge
- Folklore- und Brauchtumsabende, Konzerte, Kurkonzerte, Lesungen und vieles mehr

Touristinformation Lautenthal

In allen Fragen rund um Ihren Aufenthalt bei uns in Lautenthal stehen Ihnen die freundlichen Mitarbeiter der Touristinformation gerne zur Verfügung.

Darüberhinaus bieten wir Ihnen im Tourist INFO-Shop unterschiedliches Kartenmaterial und nützliche Accessoires für Ihre Touren.



... Gesundheit für Alle
zu jeder Jahreszeit !

STAATLICH ANERKANNTER LUFTKURORT

LAUTENTHAL



WO DER HARZ AM SCHÖNSTEN IST...

Harz

Aktiv & Gesund



Tourist INFO Lautenthal

Kaspar-Bitter-Straße 7b
38685 Lautenthal / Oberharz

Fon +49 (0) 53 25 / 44 44

Fax +49 (0) 53 25 / 69 17

Mail info@lautenthal-harz.de

Web www.lautenthal-harz.de

Wellness für Körper & Seele willkommen in der Natur

Willkommen in Lautenthal

Als staatlich anerkannter Luftkurort bietet Lautenthal mit seinem schonenden Klima des Mittelgebirges und bester Luft optimale Rahmenbedingungen für einen Urlaub ganz im Zeichen der Gesundheit und des Wohlfühlens.

Luftmessungen über die Dauer von einem Jahr vor der Erteilung des Prädikats gewährleisten, dass im qualitäts-zertifizierten Kurort nach strengen Grenzwerten keine Luftverunreinigungen in der Atmosphäre vorhanden sind. Das dazu vom Deutschen Wetterdienst erstellte Gutachten muss regelmäßig wiederholt werden.

Das Klima

Das europäische Mittelgebirgsklima Lautenthals in einer Höhe von 300-600 m ü.d.M. mit der Filterfunktion der Wälder (der Wald filtert Aerosole, Partikel, Gase und vor allem xenobiotisches Ozon) und unterschiedlichen Strahlungs- und Luftbedingungen kann therapeutisch genutzt werden. Bei dekompensierten Erkrankungen wirkt das Bioklima entlastend und schonend für die Körperfunktionssysteme durch fehlende Wärmebelastung („Schwüle“). Diese ist unentrinnbar und kann gegebenenfalls schädigende Wirkung haben. Als thermischer Reiz nutzbar ist dagegen der Kältereiz, da er durch angepasstes Verhalten dosiert eingesetzt werden kann.



Outdoor aktiv per pedes & Pedal

Die Klimatherapie

Jeder Urlaub bei uns sollte unter Klima-Aspekten mit längeren und häufigeren Freiluftaufenthalten („outdoor“) verbunden sein. Dosierte Bewegung, auch per Rad, unter Berücksichtigung der körperlichen Konstitution und Belastbarkeit trainiert und übt durch zusätzliches Training der Thermoregulation mehr als „indoor“-Bewegungstherapie. Die Klimatherapie im Mittelgebirge findet Anwendung unter anderem

- bei Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Asthma, chronischer Bronchitis oder Nasennebenhöhlen-Entzündungen
- bei Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen wie zum Beispiel Herzinfarkt, Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, arteriellem Bluthoch- oder -niederdruck, Erkrankungen der Lymphgefäße
- oder auch bei Atemwegserkrankungen im Kindesalter wie Neigung zu Katarrhen, Pseudokrupp und Erkrankungen der Lymphorgane oder chronischer Bronchitis



Bleib gesund bei uns geht's rund

Die „Terrainkur“ als Klimatherapie

Die klassische Terrainkur ist eine spezielle Form der Bewegungstherapie. Sie zeichnet sich durch leistungsangepasste Belastung, Ganzkörpertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben aus. Sie wird durch normales bzw. zügiges Gehen (Wandern) oder Radfahren auf speziell ausgewiesenen Terrainkurwegen durchgeführt.

Hierbei handelt es sich hauptsächlich um Rundwanderwege mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen. Deren Besonderheit liegt im Mittelgebirge weniger allein in der zurückzulegenden Entfernung als vielmehr in den zu überwindenden Höhenunterschieden.

Unterstützt wird die Terrainkur durch eine Vielzahl von Aktivangeboten. Natürlich gehören zum Wohlbefinden auch Wellness-Angebote, Vorträge zur Gesundheit und andere, sowie Konzerte und weitere Unterhaltungsveranstaltungen.

Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: das Herz-Kreislaufsystem arbeitet ökonomischer, die Atemtätigkeit wird angeregt, Muskeln, Gelenke und Bänder werden gekräftigt. Der gesamte Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert, der Kalorienverbrauch spürbar erhöht. Die Möglichkeiten einer Terrainkur sind zur aktiven Prävention für den gesundheitsbewussten Kurgast ein besonderes Angebot.



Wanderwege Gesundoasen pur

Terrainkurwege in Lautenthal ...

Für Ihre ganz individuelle Kur bietet der Luftkurort Lautenthal neben vielen anderen vom Harzklub gut ausgeschilderten und gepflegten Wanderwegen speziell 16 Terrain-Wander- und Rundwanderwege. Mit einer Länge von 2,0 bis 8,3 km und zu überwindenden Höhenunterschieden zwischen 30 und 280 Metern ist es jedem möglich, den Einstieg in die Kur entsprechend der gesundheitlichen Verfassung und körperlichen Leistungsfähigkeit selbst zu bestimmen.

Eine genaue Beschreibung der Wege finden Sie in dem Harzklub-Heft „Wanderungen rund um Lautenthal“, welches in der Tourist INFO erhältlich ist.

... und wie man sie nutzt

Beginnen Sie am besten auf ebenem Weg mit ca. 100 Schritten in der Minute und erhöhen Sie die Schrittfrequenz bei sicherer Gehtechnik bis zu 140 Schritten. Jeder einzelne Übungsgang sollte mindestens 30 Minuten dauern und das Training möglichst einmal täglich durchgeführt werden. Eine erhebliche Leistungssteigerung erfordert der Übergang von der Ebene zur ersten größeren Steigung. Die Wege im bergigen Gelände sollten daher erst dann begangen werden, wenn das Gehen in der Ebene mühelos ist.

Die Terrainkur kann ohne ärztliche Verordnung von jedermann durchgeführt werden. Jedoch sollte bei gesundheitlichen Einschränkungen, wie auch im Zweifelsfall, ärztlicher Rat eingeholt werden.

