



„HARZlich“ willkommen im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg

 **Bund**
Kneipp HOTEL
aktiv & gesund
Heikenberg
Bad Lauterberg



alle Infos auch
online über diesen
QR-Code
unter
www.heikenberg.de

Verehrte Gäste

Wir begrüßen Sie recht herzlich
und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Wir möchten Ihnen Behaglichkeit, Fröhlichkeit und Ruhe vermitteln,
damit Sie Kraft für Ihren Alltag schöpfen können.

Lassen Sie sich anregen, aktive Gesundheitspflege
von innen und außen kennenzulernen -

eben:

„Wellness à la Kneipp“

Ihr Team vom Heikenberg

In dieser Mappe finden Sie einige wichtige Hausinformationen.

Allgemeine Informationen:

- Anreisetag: Die Zimmer stehen Ihnen ab 13.00 Uhr zur Verfügung
- Abreisetag: Bitte bis 10.00 Uhr
Late Check-out ist nach Absprache gegen Gebühr gerne möglich
- Rauchen: Wir sind ein Nichtraucher-Hotel.
Stand-Aschenbecher stehen im Außenbereich zur Verfügung.
Auf den Balkonen dürfen Sie rauchen, solange hierdurch keine Gäste gestört werden.
Aschenbecher erhalten Sie bei unserem Reinigungspersonal.
- Ruhe: Bitte nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Mitgäste!
Ganz besonders von 13.00 - 15.00 Uhr und von 22.00 - 7.00 Uhr.
- Datenschutz: Bitte beachten Sie, dass Papierabfälle, welche Sie in Ihren Papierkorb geben, in die Altpapiertonne kommen. Dokumente mit personenbezogenen Daten können Sie gerne an der Rezeption schreddern lassen.

Stadtfahrten

4 x täglich mit Anmeldung

Abfahrt 1: Vor unserem Hoteleingang

Abfahrt 2: Vor dem „Haus des Gastes“

Fahrpreis pro Fahrt /Person	1 Person:	4,00 €
	2 Personen:	3,00 €
	3-5 Personen:	2,00€
	6-8 Personen:	1,00 €

Fahrzeiten

Anmelden bitte bis:

Montag bis Samstag:

ca. 10.00 Uhr	9.00 Uhr
ca. 12.00 Uhr	9.00 Uhr
ca. 15.00 Uhr	12.00 Uhr
ca. 17.00 Uhr	12.00 Uhr

Sonn- und Feiertags:

ca. 09.30 Uhr	9.00 Uhr
ca. 12.00 Uhr	9.00 Uhr
ca. 15.00 Uhr	12.00 Uhr
ca. 17.00 Uhr	12.00 Uhr

Die Anmeldeliste finden Sie in dem Holzbuch an der Rezeption.

Wir behalten uns vor, in Ausnahmefällen Fahrten rechtzeitig abzusagen.

Sie möchten zu einer anderen Zeit in den Ort? Gerne bestellen wir Ihnen ein kostenpflichtiges Taxi.

Unsere Abteilungen stellen sich vor:

Hoteldirektor: Thomas Hickmann
freut sich jederzeit über Fragen, Wünsche, Anregungen, Lob und Kritik.

Der Haupteingang / Zimmerschlüssel:

Der Eingang ist täglich 7.30 - 20.00 Uhr schlüsselfrei geöffnet.
Bei **Abreise** geben Sie den Schlüssel bitte **persönlich** dem Rezeptionspersonal.

Die Rezeption Telefon: 165

Leitung: Alexandra Brandt

Öffnungszeiten: 8.00 bis 13.00 Uhr
15.00 bis 20.30 Uhr

Die Kasse ist bis 19.45 Uhr geöffnet



Wir beraten Sie gerne

Möchten Sie einen Ausflug machen? Bei uns bekommen Sie Tipps für Wanderungen und Ausflüge.

Wir organisieren für Sie

alles, was uns möglich ist. - Schauen Sie doch einmal in unser Holzbuch auf dem Rezeptionstresen!

Käuflich erwerben können Sie bei uns:

Wanderkarten, Ansichtskarten - auch mit Briefmarken, Körperpflegeprodukte sowie kleine Mitbringsel.

Leihen/Mieten können Sie bei uns:

Bademantel:	€ 6,00
Carport:	€ 10,00 pro Tag
Crossgolf-Equipment:	€ 10,00 pro Tag
Föhn:	kostenlos
Kosmetikspiegel	kostenlos
Nordic Walking Stöcke:	kostenlos
Schirm:	kostenlos
Wecker:	kostenlos
Wandernavi:	kostenlos

Für die Kleinen

Spielzeug, Malstifte, Blöcke
Kinderbetten, Wickeltisch
WC-Sitz-Verkleinerung
Hochstuhl

Gratis erhalten Sie bei uns:

Stadtplan von Bad Lauterberg
Museumsführer
Prospekte für Ausflugsziele



Das Restaurant:

Küchen-Leitung: Marion Catalano
Restaurantleitung: Marion Hickmann Tel: 159



Öffnungszeiten regulär: 7.30 - ca. 10.30 Uhr
15.00 - ca. 22.30 Uhr

**Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten täglich
auf den Aushängen am Restaurant und im Fahrstuhl**

Buffetzeiten:

Frühstück	Montag - Freitag	7.30 - 10.00 Uhr
	Sonn- und Feiertags:	7.30 - 11.00 Uhr
	Ein frühes Frühstück ist nach Absprache möglich	
Mittag	11.45 - 13.00 Uhr	- Zurzeit nur auf Anfrage
	Gerne können Sie sich beim Frühstück ein Lunchpaket bestellen.	
Abend	18.00 - 20.00 Uhr	

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auf Anfrage bis zzt. 20.00 Uhr einen Imbiss aus unserer „Kleinen Karte“ wählen.

Nachmittags: 15.00 - 17.30 Uhr können Sie Kaffee, Kaffeespezialitäten und Kuchen (auch Vollwertkuchen) aus eigener Konditorei oder einen leckeren Eisbecher genießen. Gruppen melden Sie bitte am Vortag an. Danke

Zu den Buffetzeiten haben wir für Sie einen **festen Sitzplatz** reserviert. Unser Servicepersonal zeigt Ihnen diesen gerne.

Wir bieten Ihnen sowohl ein **Normalkost-** als auch **Vollwertkostbuffet** (vegetarisch) an.

Auf **Allergien** und **Unverträglichkeiten** nehmen wir gerne Rücksicht.

Sonderkost besprechen wir gerne mit Ihnen und bereiten diese gegen einen kleinen Aufpreis individuell zu.

Anmerkung:

Unser Essensangebot am Buffet ist eine Vertrauenssache zwischen Gast und Vermieter und dient nicht der ganztägigen Verpflegung.

Möchten Sie Speisen vom Buffet mitnehmen, so bezahlen Sie diese bitte beim Servicepersonal.



In der *Klönstube*, im *Restaurant* oder auf der *Sonnenterrasse* können Sie bei einem Glas Wein, Bier oder anderen Getränken zwanglos klönen oder spielen.

Eine kleine Getränkeauswahl steht **auch nach Feierabend** in dem Kühlschrank **in der Klönstube** für Sie bereit. Bitte tragen Sie die entnommenen Getränke in die bereitliegende Liste mit Namen und Zimmernummer ein. Wir vertrauen Ihnen!

Genießen Sie den herrlichen Blick auf die Himmelshöhe und den Harzer Sonnenuntergang.

Das **Panorama-Dachcafé** ist während der Sommermonate meist 15.00 - 17.30 Uhr geöffnet. Hier haben Sie einen weiten Blick auf Bad Lauterberg und den Stöberhai. Bitte beachten Sie ggf. geänderte Öffnungszeiten auf dem Aushang.

Veranstaltungen / Freizeitprogramm:

- Das Fitness- und Freizeitprogramm finden Sie
- im Aushang an der Pinwand vor dem Restaurant
 - in dem Holzbuch an der Rezeption
 - zum Mitnehmen in den Prospektständern im Fahrstuhl und an der Rezeption

Anmelden können Sie sich, indem Sie sich in die Anmelde Listen in dem Holzbuch eintragen.

Die aktuellsten, verbindlichen Informationen finden sie täglich auf der Kreidetafel im Foyer neben der Litfaßsäule.

Weitere Veranstaltungen in und um Bad Lauterberg erfahren Sie aus dem Monatsprogramm der Kurverwaltung an der Litfaßsäule.

Der Wellness-Bereich

Unser Wellness- (Snoezel-) Raum

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit zum Entspannen



- Wasserklangbett:** legen Sie Ihr Ohr auf's Wasserbett und genießen Sie
- Lichtspiel:** schwelgen Sie in Ihrer Lieblingsfarbe
- Schaukel:** versetzen Sie sich zurück in Ihre Kindertage

Den Snoezelraum finden Sie in Ebene 0 gegenüber dem „Großen Saal“.
Bitte tragen Sie an der Tafel davor Ihren Entspannungstermin selbst ein
- es sollten mindestens 30 Minuten sein!

Die Finnische- und Dampfsauna im Saunabereich sowie die **Wärmekabine** im Schwimmbad stehen unseren Hausgästen kostenlos zur Verfügung



Bitte melden Sie an der Rezeption an, wenn Sie die Sauna nutzen möchten.

Gerne können Sie die Sauna auch privat buchen.
Preise pro Person für 2 Stunden, bei Belegung mit:

- | | |
|-------------|---------|
| 1 Person: | € 11,00 |
| 2 Personen: | € 7,00 |
| 3 Personen: | € 6,00 |
| 4 Personen: | € 5,00 |

Die Kneipp-Bäder- und Wellnessabteilung

Leitung: Janine Ehrhardt Tel. 162

**Unsere Empfehlung falls Sie keine Kur machen:
Gönnen Sie sich Gesundheit zum Vorzugspreis mit einem unserer Pakete:**

Kleines Gesundheits-Paket:

1 Massage 20 Min., 1 Aroma-Wärmeauflage, 1 Armbad, 1 Wechselguss **61,00 €**

Großes Gesundheits-Paket:

2 Massagen 20 Min., 2 Aroma-Wärmeauflagen, 2 Wechselgüsse, 1 Fuß- und 1 Armbad **122,00 €**

Kleines Massage-Paket: 2 Massagen 10 Minuten nach Absprache

40,00 €

Großes Massage-Paket: 2 Massagen 20 Minuten nach Absprache

52,00 €

Aroma-Wärmeauflagen-Paket: 2 Aroma-Wärmeauflagen

31,00 €

Wellness-Paket: 1 Aroma-Wärmeauflage, 1 Ganzkörpermassage, 1 Indische Kopfmassage

106,00 €

Wellness à la Kneipp-Paket: 1 Armbad mit Zusatz, 1 Teil-Massage à 10 Minuten, 1 x Heiße Rolle

41,00 €

... oder einzelne Kneippanwendungen mit oder ohne Rezept ab 9,00 €

Zum Beispiel unsere **allergikerfreundliche Aroma-Wärmeauflage.**

Folgende Aromen stehen zur Auswahl: **Heublume, Melisse, Rosmarin, Eukalyptus, Wachholder**

Termine: Ihre Anwendungstermine können Sie dem Aushang an der Pinwand entnehmen oder nachmittags an der Rezeption erfragen.
Nach Absprache können Sie auch abends oder am Wochenende Anwendungen erhalten.

Beratung: Montag - Freitag 8.40 - 9.20 Uhr



Der Hotelgarten - für alle Sinne



Entspannen im Freien

In unserem schönen Garten lassen Sie einfach mal die Seele baumeln und sich die Sonne auf den Bauch scheinen...
Auflagen für die Sonnenliegen nehmen Sie sich bitte neben der Mehrzweckhalle weg und legen diese nach Ihrem Sonnenbad auch wieder dorthin zurück. Vielen Dank!

Testen Sie Ihren Tastsinn

Lassen Sie sich von einer zweiten Person über den Barfußpfad führen.
Haben Sie alle Materialien erkannt?



Riechen - fühlen - schmecken

Lassen Sie sich verzaubern vom Duft unseres Kräutergartens und lernen Sie neue Kräuter kennen.



Spaß für die Kleinen

Ein wenig versteckt im Wald stehen die Kleinen im Vordergrund. Entdeckt gemeinsam die Natur und unsere Spielgeräte

Bewegung und Fitness

Das Schwimmbad ist täglich geöffnet: 7.00 - 22.00 Uhr

Wassertiefe: 134 cm



Einen **Bademantel** können Sie gegen eine einmalige Gebühr von € 6,00 pro Bademantel an der Rezeption leihen.

Fitnessprogramm in der Mehrweckhalle

Wir bieten **zzt. ein eingeschränktes Fitnessprogramm** mit unseren hervorragenden, kompetenten Bewegungstherapeuten an.

Möchten Sie mitmachen, so melden Sie sich bitte wie ausgeschrieben an.



Das aktuelle Fitnessprogramm finden Sie:

- aktuell auf der Tafel im Foyer
- wöchentlich im Holzbuch auf dem Tresen der Rezeption
- zum Mitnehmen im Foyer, im Fahrstuhl und vor dem Restaurant

Fitness auf eigene Faust

Unsere Mehrweckhalle können Sie bei Verfügbarkeit sehr gerne auch privat nutzen.

Hier können Sie zum Beispiel Tischtennis oder Basketball spielen.

Tischtennisschläger und -bälle liegen in der Mehrweckhalle für Sie bereit

Fitness mit Geräten

Direkt neben der Mehrweckhalle im Fitnessraum stehen verschiedene Geräte bereit.

Fitness im Freien

In der Mehrweckhalle finden Sie **Boccia**kugeln zum Spielen auf unserer Boccia-Bahn im Garten.

An der Rezeption können Sie Crossgolf-Equipment mieten.

Probieren Sie einmal unseren schönen Yoga-Lehrpfad und Kneippaktiv-Pfad aus. Dieser ist auch für Anfänger geeignet. Einen Flyer für den Yoga-Lehrpfad finden Sie im Prospektständer am Hoteleingang und Infos zum Kneipp-Aktivpfad erhalten Sie an der Rezeption.

*Wir wünschen Ihnen allzeit viel Spaß bei Ihren Bewegungsübungen in unserem Hause.
Mögen Sie auch dadurch Gesundheit erlangen und erhalten!*

Was finde ich wo?

B:

Bücherei: In Ebene 0 von der Haupttreppe aus links.

Bäder- und

Wellnessabteilung: Über die Haupttreppe oder mit dem Fahrstuhl in Ebene 0.

C:

Carports: Auf dem unteren Parkplatz stehen Carports für Sie bereit. Gerne können Sie diese für die Dauer Ihres Aufenthaltes mieten. Nicht vermietete Carports können bei Verfügbarkeit genutzt werden, müssten dann allerdings geräumt werden, wenn diese gemietet werden

D:

Dachterrasse: In Ebene 4 durch das Restaurant hindurch.

E:

Elektro-Ladestation: Auf dem unteren Parkplatz ganz hinten links.

F:

Fahrradraum: Ganz hinten sich unterhalb der Mehrzweckhalle.

Vom Garten aus von hinten in das Mehrzweckhallen-Gebäude hinein.

Fernsehraum: Unsere Gaubenstube auf Ebene 3 können Sie als Fernsehraum nutzen.

Großübertragungen sind auch im „Großen Saal“ und im Restaurant möglich.

Fitnessraum: Vom Haupteingang kommend geradeaus durch das Haus hindurch.

Aus dem hinteren Ausgang hinaus, durch den Glasgang, nach

ca. 10 m rechts in das Nebengebäude hinein. Hier dann geradeaus.

G:

Gaubenstube: In Ebene 3 von der Haupttreppe aus links herum.

Großer Saal: Über die Haupttreppe in Ebene 0, hier links herum.

I:

Internet: In jedem Zimmer haben Sie Zugriff auf das W-Lan-Netz „Heikenberg Gast“. Sie wählen einfach das Netzwerk Heikenberg aus und akzeptieren über das Anmeldefenster die AGBs.

K:

Kneippstube: Ebene 4 im Restaurant rechts.

Klönstube: Ebene 4 von der Treppe aus links.

Kofferraum: Rechts neben der Rezeption.

Für kurzfristiges Unterstellen Ihres Gepäcks an An- und Abreisetagen.

Kleiner Saal: In Ebene 0 gegenüber dem „Großen Saal“.

Kneipp-Badeabteilung: Über die Haupttreppe in Ebene 0.

L:

Lehrküche: Vom Haupteingang kommend geradeaus durch das Haus hindurch.

Aus dem hinteren Ausgang hinaus, durch den Glasgang, nach

ca. 10 m rechts ins Nebengebäude. Dort die Treppe hinunter

M:

Mehrzweckhalle: Vom Haupteingang kommend geradeaus durch das Haus hindurch. Aus dem hinteren Ausgang hinaus, durch den Glasgang, nach ca. 10 m rechts ins Nebengebäude. Hier dann sofort rechts.

P:

Parkanlage: Hinter unseren Häusern laden Außenanlagen mit vielen Bänken und kleinem Goldfischteich zum Verweilen ein. Sonnenliegen können Sie sich hinter dem Gartenhaus holen - Auflagen befinden sich in der Mehrzweckhalle gleich rechts am Eingang. Bitte denken Sie an das Zurückbringen der Auflagen. Danke!

Parkplatz:

Kostenfreie Parkflächen stehen für Sie rund ums Hotel zur Verfügung. Bitte legen Sie den Parkausweis mit Ihrer Zimmernummer gut sichtbar hinter die Windschutzscheibe, damit wir die Fahrzeuge zuordnen können.

R:

Restaurant: In Ebene 4 rechts.

S:

Schwimmbad: Über die Haupttreppe in Ebene 0, rechts durch die Badeabteilung hindurch.
Schulungsraum: Vom Haupteingang kommend geradeaus durch das Haus hindurch. Aus dem hinteren Ausgang hinaus, durch den Glasgang, nach ca. 10 m rechts ins Nebengebäude. Dort die Treppe hinunter.

Sauna:

In Ebene 0 von der Treppe aus am Wassertretbecken vorbei in den kleinen Gang linker Hand.

T:

Tischtennis: In der Mehrzweckhalle. Schläger und Bälle erhalten Sie an der Rezeption.
Tagungsraum Park: Vom Haupteingang kommend geradeaus durch das Haus hindurch. Aus dem hinteren Ausgang hinaus, durch den Glasgang, nach ca. 10 m rechts ins Nebengebäude. Dort die Treppe hinunter.

W:

Wellnessraum: Über die Haupttreppe in Ebene 0, hier links herum.
Wassertretbecken: Über die Haupttreppe in Ebene 0 durch die Glastür hindurch.

Z:

Zimmer:	101 - 113	Ebene 1 vom Fahrstuhl aus links
	120 - 133	Ebene 1 vom Fahrstuhl aus rechts
	201 - 218	Ebene 2 vom Fahrstuhl aus links
	220 - 233	Ebene 1 vom Fahrstuhl aus rechts
	301 - 318	Ebene 3 vom Fahrstuhl aus links
	321 - 333	Ebene 3 vom Fahrstuhl aus rechts

Sicherheits-Informationen:

Aus Brandschutzgründen sind eigene Elektrogeräte (z.B. Tauchsieder) nicht gestattet!

Umwelt-Informationen:

Der Umwelt und uns allen zuliebe bemühen wir uns, dieses Haus als umweltbewussten Betrieb zu führen. Wenn Sie einen Handtuchwechsel wünschen, legen Sie bitte das gebrauchte Handtuch in das Waschbecken.

Wenn Sie Ihr Zimmer verlassen, drehen Sie die Heizungen etwas herunter und schalten Sie Licht, Radio und TV aus. Sicherlich finden Sie selbst einen Weg, sich auch beim Baden, Duschen oder Waschen umweltgerecht zu verhalten.

Zimmer-Informationen:

Aus ökonomischen und ökologischen Gründen wird Ihr Zimmer regulär am **Dienstag und am Freitag gereinigt.**

Wünschen Sie an anderen Tagen eine zusätzliche Zimmerreinigung, so hängen Sie bitte das Reinigungswunsch-Schild bis 11.00 Uhr mit der grünen Seite nach außen an Ihre Tür.

Wünschen Sie generell keine Zimmerreinigung, so hängen Sie das Schild bitte mit der roten Seite nach vorne an die Tür.

Telefon:

Möchten Sie telefonieren,

so wählen Sie eine „0“ (Null) vorweg, dann haben Sie das Amt. Nun sogleich die von Ihnen gewünschte Telefonnummer weiterwählen - bitte die „0“ (Null) Ihrer Ortsvorwahl nicht vergessen!

Es fallen für Sie keine Telefongebühren an. Sondernummern und Auslandsgespräche sind nicht möglich.

Bei Hausgesprächen

von Zimmer zu Zimmer die entsprechende Zimmernummer anwählen (gebührenfrei).

Wenn Sie von außerhalb angerufen werden möchten,

haben wir eine Durchwahlnummer direkt zu Ihrem Zimmer:

05524 - 857- nun folgt Ihre Zimmer-Nr.!

Wichtige Telefonnummern im Haus:

Rezeption:	165
Hoteldirektor Herr Hickmann:	166
Bäderabteilung:	162
Restaurant:	159
Küche:	158

Wichtige Telefonnummern außer Haus:

Hoteldirektor Herr Hickmann:	0 - 0170 - 580 17 19 im Notfall
Ärztlicher Notdienst:	0 - 116 117
Polizei-Notruf:	0 - 110
Feuerwehr & Krankenwagen:	0 - 112
Kreiskrankenhaus:	0 - 05521 - 866-0
Polizeirevier:	0 - 9630
Taxi-Ruf:	0 - 1515 oder 05523 - 2400

Allgemeinmediziner / Badeärzte	Dr. Fröhlich Dr. Nebel Dr. Levin	0 - 997 57 20 0 - 859 22 22 0 - 999 50 60
Augenarzt:	Dr. Phillipi	0 - 3745
Apotheke:	Am Postplatz Janssen-Apotheke	0 - 2675 0 - 852 88 83
Orthopädie	Dr. Oribko / Dr. Reimer	0 - 997 57 20
Hals-Nasen-Ohrenarzt:	Dr. Kessel	0 - 809 48
Zahnarzt:	Dr. Friedrich Dr. Reim	0 - 3379 0 - 2933
Fußpflege:	Frau Bischoff	0 - 867 40 96
Kosmetik und Fußpflege:	Frau Bäger Frau Dombrowsky-Schmidt	0 - 55 81 - kommt auch ins Hotel oder 0152 - 02 01 26 67 0 - 998 5 777
Friseur:	Salon Fiedler Salon Rudolph Cut & Go	0 - 2462 0 - 99 99 91 0 - 174 82 19 103