



„HARZlich“ willkommen im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg


aktiv & gesund
Heikenberg
Bad Lauterberg

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.
- 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 werfen, in die Altpapiertonne gegeben werden. 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	bis 5 Personen:	2,00 €
	ab 6 Personen:	1,00 €

	Fahrzeiten	Anmelden bitte bis:
<i>Montag bis Samstag:</i>	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
<i>Sonn- und Feiertags:</i>	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 Wander- und Ausflugstipps.

Wir organisieren für Sie

alles, was uns möglich ist.

Käuflich erwerben können Sie bei uns:

Wanderkarten, aktuelle Zeitungen und Zeitschriften, Ansichtskarten - auch mit Briefmarken, Körperpflegeprodukte sowie kleine Mitbringsel.

Leihen/Mieten können Sie bei uns:

Bademantel:	€ 6,00
Carport:	€ 5,00 pro Tag
Crossgolf-Equipment:	€ 10,00 pro Tag
Föhn:	kostenlos
Garage:	€ 6,00 pro Tag
Kosmetikspiegel	kostenlos
Nordic Walking Stöcke:	kostenlos
Schirm:	kostenlos
Wecker:	kostenlos
Wandernavi:	kostenlos

Gratis erhalten Sie bei uns:

Stadtplan von Bad Lauterberg
Museumsführer
HATIX Busticket

Für die Kleinen

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



Das Restaurant:

Küchen-Leitung: Marion Catalano

Restaurantleitung: Marion Hickmann Tel: 159



Öffnungszeiten

Mo - So:	7.45 - zzt. 11.30 Uhr
So. - Do:	15.00 - ca. 21.00 Uhr
Fr. - Sa:	15.00 - ca. 21.30 Uhr

Bitte beachten Sie auch aktuelle Änderungen auf dem Aushang am Restaurant

Buffetzeiten:

Frühstück	7.45 - 10.00 Uhr Ein frühes Frühstück ist nach Absprache möglich
Mittag	11.45 - 13.00 Uhr - Zurzeit nur auf Anfrage
Abend	18.00 - 19.30 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.

Bitte beachten Sie, dass die aktuellen Hygiene-Richtlinien aufgrund Covid-19 einzuhalten sind!

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 von 15.00 - 17.30 Uhr geöffnet. Hier haben Sie einen weiten Blick auf Bad Lauterberg und den Stöberhai

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 **41,00 €**

Großes Gesundheits-Paket:

2 Massagen 20 Min., 2 Aroma-Wärmeauflagen, 2 Wechselgüsse, 1 Fuß- und 1 Armbad **83,00 €**

Kleines Massage-Paket: 2 Massagen 10 Minuten nach Absprache

22,00 €

Großes Massage-Paket: 2 Massagen 20 Minuten nach Absprache

36,00 €

Aroma-Wärmeauflagen-Paket: 2 Aroma-Wärmeauflagen

22,00 €

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

77,00 €

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

25,00 €

... oder einzelne Kneippanwendungen mit oder ohne Rezept ab 5,00 €

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

Temperatur: ca. 28°C



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 **Bocciakugeln** 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:**
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.
Garage: Stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Preis pro Tag € 6,00. Sie finden diese im Wohnkomplex „Eichenkopf“.
- I:**
Internet: In jedem Zimmer haben Sie Zugriff auf das W-Lan-Netz „Heikenberg“. 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 schwenken.
 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:

Sonn- und Feiertags werden die Zimmer nur bei Gästewechsel gereinigt. Wünschen Sie eine Reinigung Ihres Zimmers auch am Sonn- oder Feiertag, so geben Sie bitte einen Tag vorher Bescheid.

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!

Minutenpreise:	Ortsnetz	€ 0,30
	Deutschland	€ 0,30
	Europa A	€ 1,00
	Europa B	€ 2,00
	USA & Kanada	€ 2,00
	Welt A (Auskunft an der Rezeption)	€ 2,00
	Welt B (Auskunft an der Rezeption)	€ 2,50
	Welt C (Auskunft an der Rezeption)	€ 3,00

Es werden ausschließlich Minutenpreise mit einer Taktung von 60 Sekunden berechnet.

Für jede angefangene Minute fällt der ganze Minutenpreis an.

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
Telefonauskunft:	0 - 11833 (Achtung! Sehr teuer!)
Taxi-Ruf:	0 - 1515 oder 05523 - 2400

Allgemeinmediziner / Badeärzte	Dr. Fröhlich Dr. Nebel Dr. Levin Dr. Friedrichs Dr. Schäfer	0 - 997 57 20 0 - 859 292 0 - 2140 0 - 80 431 0 - 931 220
Augenarzt:	Dr. Phillipi	0 - 3745
Apotheke:	Am Postplatz Kur-Apotheke	0 - 2675 0 - 2185
Orthopädie	Dr. Oribko / Dr. Reimer	0 - 997 57 20
Hals-Nasen-Ohrenarzt:	Dr. Schumann	0 - 809 48
Zahnarzt:	Dr. Dittmer Dr. Reim	0 - 4727 0 - 2933
Fußpflege:	Frau Winter	0 - 1457 - kommt auch ins Hotel
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 Haarstudio Harmonie	0 - 2462 0 - 999014