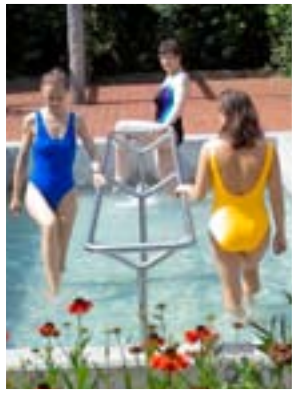


Hitzacker

Der junge Kneipp-Kurort an der Elbe



Wellness, Gesundheit und Erholung

Herzlich Willkommen ERHOLUNG ZWISCHEN

HIMMEL UND ELBE

Glückwunsch! Sie planen Ihren Erholungs- und Kururlaub. Wir setzen alles daran, dass Sie sich entspannen, Kraft schöpfen und mit vielen Anregungen in den Alltag zurückkehren.

Kleine Stadt mit großem Charme

nannte Claus von Amsberg, Prinz der Niederlande, seine Geburtsstadt Hitzacker (Elbe). Elbe und Jeetzel umfließen die historische Fachwerkinsel mit lauschigen Gassen. 2008 wurde die Hochwasserschutzanlage eingeweiht, die die Altstadt und die Jeetzelniederungen vor Elbefluten schützt. Ein technisches Kunstwerk, das Ingenieure mit Städteplanern, Umwelt- und Denkmalschützern umgesetzt haben.

Nach Hitzacker der Gesundheit wegen

Die Klima- und Luftgutachten bescheinigen dem Kneipp-Kurort Hitzacker (Elbe) Heilanzeigen für Herz- und Gefäßerkrankungen, nicht entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparats, Stoffwechselleiden und allgemeine Erschöpfungszustände. Im Tretbecken im Kneipp-Kur-Garten, dem Marwedeler Münchhof und am Wellnesszentrum „Relaxx“ bringen Sie den Kreislauf in Schwung, ein Barfußpfad schlängelt sich durch ein Wäldchen. Auf der historischen Fachwerkinsel können Sie sich im Vorbeigehen im Kneippschen Armbecken erfrischen. Kneipp-Rosen duften in vielen Gärten und Parks und Sie werden duftende Energiekräuter kennen lernen, die in Kräuterspiralen gedeihen.

Sie planen eine offene Badekur?

Dann wenden Sie sich bitte an den **Badearzt**

Dr. Christoph Schmieta

Lanke 7, 29456 Hitzacker (Elbe)

Tel. 058 62/3 67

Die **Kneipp-Therapeutinnen** (Bademeisterinnen) beraten Sie. Vereinbaren Sie Termine mit

Marianne Münchow

Bauernstraße 12, 29456 Hitzacker (Elbe)

Tel. 058 62/76 07

Doris Tkatsch

Geesterding 7, 29456 Hitzacker (Elbe)

Tel. 058 62/75 00

Die **Kur- und Touristinformation** ist professioneller Partner für die Gestaltung Ihres Kur-Urlaubs.

Rufen Sie an 058 62/9 69 70, mailen Sie an hitzacker@elbtalae-wendland.de oder schauen Sie vorbei Am Markt 7, 29456 Hitzacker (Elbe).

Viele Informationen unter www.hitzacker.de

KNEIPP IST HOCHAKTUELL

Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel. (Pfarrer Sebastian Kneipp)

„Wir sind Kneipp“, jubelte Badearzt Dr. Christoph Schmieta, als 2010 die Anerkennung zum Kneipp-



Dr. Christoph Schmieta

Kurort überreicht wurde. „Kneipp ist hochaktuell, er appelliert an die eigene Verantwortung.“ Das ganzheitliche Gesundheitskonzept, so Dr. Schmieta, ermögliche es jedem Menschen, mit einfachen Mitteln etwas für die Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten zu tun. „Der Kneipp-Kurort Hitzacker ist bestens geeignet, dies zu vermitteln.“

Der Badearzt rät: „Fragen Sie Ihren Hausarzt und Ihre Krankenkasse nach einer offenen Badekur oder ambulanten Vorsorgeleistungen.“



Wo Kneipp einfach Spaß macht

Impressum

Herausg.: Elbtalau-Wendland Touristik GmbH, Rundling
Lübeln 2, 29482 Küsten, Tel.: 058 41/9 62 90
in Zusammenarbeit mit der Stadt Hitzacker (Elbe)

Auflage: 10.000

Gestaltung: Kai Flemming (Dannenberg), Tel.: 058 61/98 52 75
Frank Hautog (Göttien), Tel.: 058 41/96 17 33

Redaktion: Maria Horn (Dannenberg), Tel.: 058 61/8 06 99 09
Marianne Baron, Rathaus Hitzacker (Elbe)

Druck: Druckhelden.de, 97638 Mellrichstadt

Bildrechte: Wieczorek (1, 3, 4, 6, 7, 10, 13, 14, 15), Horn (4, 15),
EWT (11), Schulze (11), Flemming (1), Schütt (4, 14),
Münchow (7)

Haftungsausschluss:

Dieses Verzeichnis dient lediglich der Absatzförderung und Information. Vertragsverhältnisse kommen nur zwischen dem Gast und dem jeweiligen Leistungsträger zustande. Aus falschen Angaben oder nicht erfüllten Zusagen des jeweiligen Leistungsträgers kann gegenüber dem Herausgeber dieses Prospektes keine Schadensersatzpflicht abgeleitet werden.

WASSER

ERHOLSAME BLICKE IN DIE ELBTALAUE

Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser.“

Willkommen in der Wohlfühl-landschaft am großen Strom

Prickelndes Tautreten am Morgen, Radeln, Joggen, Walken in geschützter Natur – die Flusslandschaft Elbe ist eine Wohlfühl-landschaft. Und mitten drin lädt der Kneipp-Kurort Hitzacker (Elbe) zum Urlaub nach der Gesundheitsphilosophie des Wasserdoktors. „Hier wird Kneipp gelebt“, attestierte die Bäderkommission zur Verleihung des Prädikats im Januar 2010. Willkommen im jungen Kneipp-Kurort!

Kurbetrieb nach altbewährtem Muster? Nein, in Hitzacker (Elbe) finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zum Wohlbefinden und Genesen. Kneipp-Therapeutinnen, ein Badearzt, Physiotherapeuten, Apotheker, Ernährungsberater und die Teams in den Hotels mit Kneipp-Einrichtungen behandeln und beraten Sie. Sie erleben Wellness à la Kneipp und nehmen viele prickelnde Anregungen mit in den Alltag.

Kneipp ist der Vater der ganzheitlichen Therapie.
(Kneippverband)

Wassergüsse, Wickel, Waten

Als Kurgast werden Sie nach Anweisungen des Badearztes mit Wassergüssen, Wickel und Wellnessanwendungen umsorgt. Als Urlaubsgast werden Sie die vielfältigen Kneippischen Anregungen zur gesundheit-



lichen Prävention schätzen. Planen Sie ein paar Urlaubstage mehr ein. Ganz nach Ihren Wünschen wohnen Sie in gastfreundlichen Hotels, Ferienwohnungen

oder Privatzimmern und stimmen die Kurbehandlungen mit Ihrer Kneipp-Bademeisterin ab. Fragen Sie nach Gastgebern, die sich im Kneipp-Kurort Hitzacker (Elbe) auf die Wünsche der

Kneippkur- und Urlaubsgäste eingestellt haben.

Wasser ist Lebens-, Gesundheits- und Schönheitselixier.
(Kneippverband).

Ausflüge zwischen Wolken und Wasser

Im Hafen liegen die MS „Elbestar“ und das historische Zollboot „Hitzacker“ vor Anker. Sie werden die Fahrt durch eine der schönsten Flusslandschaften Europas genießen. Die Kapitäne erzählen von Flora, Fauna und der wechselhaften Geschichte des ehemaligen Grenzflusses. Auf einem Feuerwehrboot erkunden Sie mit dem Echolot die Tiefen und Untiefen der Elbe. Lassen Sie sich gemächlich auf dem Floß treiben oder mieten Sie ein Kanu für die individuelle oder geführte Tagestour.

Sonnenuntergang über der Flusslandschaft mit Seadlern am Himmel, Bibern am Ufer bescheren Glücksmomente zwischen Wolken und Wasser.

Für die Reise in die Bronzezeit ist der Einbaum das richtige Fahrzeug. Das urzeitliche Boot liegt auf dem Hitzacker See am Archäologischen Zentrum. Zum Sonnenbaden und Entspannen lockt das „Hiddo“-Freibad mit Riesenrutsche und einladendem Gelände.

Der Blick ins Blaue hat therapeutische Wirkung.
(Kneippverband).



DUFTENDE KRÄUTER, KÖSTLICHE MENÜS

ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS IN ALLER RUHE

Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft.“

Frische Genüsse von Gärten und Feldern, aus Wald und Wasser

Was für eine Fülle auf den Märkten der Region. Die Landwirte im Biosphärenreservat wirtschaften nachhaltig, Bäche und Seen haben „Forellenwasserqualität“, in der Elbe werden Stint, Wels und Zander gefangen.

Wild und Pilze aus den Wäldern, Früchte von den Streuobstwiesen – Mutter Natur deckt reichlich den Tisch.

Die Chefköche haben die regionale Küche zeitgemäß verfeinert und achten auf saisonale Frische.

Sie laden im Vorfrühling

zum Stintessen ein, servieren frisch geernteten Spargel im Mai und Juni, mediterrane Gerichte im Sommer und verwöhnen die Gäste mit herbstlichen „Wildwochen“.

Vegetarier finden eine Fülle von ausgewogenen Gerichten auf den Speisekarten, Diätköche können spezielle Wünsche erfüllen und Ernährungsberaterinnen empfehlen, wie Sie sich gesund ernähren. Ganz im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp, der selbst kein Kostver-

ächter war, sondern die Kunst des maßvollen Genusses für sich und seine Patienten entdeckt hatte.

Die Natur ist die beste Apotheke

„Wo man hintritt, ein Heilkraut“, staunte ein Gast nach einer der beliebten Kräuterwanderungen durch

die artenreiche Elbtalaue. In der Gärtnerei werden Energiekräuter als duftende Souvenirs angeboten, im Kneipp-Kur-Garten lädt eine



Kräuterspirale zum Verweilen ein, im Freilichtmuseum „Archäologisches Zentrum Hitzacker“ wuchert ein Wildkräutergarten, wird uraltes Wissen gehütet und weitergegeben.

Wie wirken Weißdorn, Kamille, wilder Hopfen, Schafgarbe, Brennnessel? Fragen Sie die Kneipp-Bademeisterinnen und lassen Sie sich in den Apotheken Ihr Elixier zubereiten.



Sagenhafter Panoramablick vom Weinberg

Sonnenreich und regenarm ist das Klima in der Elbtalaue. Was wunder, dass hier seit Jahrhunderten Wein geerntet wird. Vom „geziemenden Tropfen“ schrieb Merian (1593-1650), von Spätlese spricht der Moselwinzer, der die Ernte zu „Hidesacker Weinbergströpfchen“ keltert. Ein seltener Tropfen, der nur einmal im Jahr, zur Weinlese im Oktober, ausgeschenkt wird. Was für eine Ehre, wenn Ihnen die Weinkönigin oder ein Weinbergszwerg ein Glas davon kredenzt.

Vom Frühling bis Spätherbst ist der Weinberg ein Eldorado für Kräuterkenner und Liebhaber seltener Gewächse. Oben angekommen genießen Sie den Panoramablick über die Altstadt und die Flusslandschaft.



HIER FINDEN SIE IHREN RHYTHMUS

MACHEN SIE IN HITZACKER DEN ERSTEN SCHRITT

Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

Mit zwei Stöcken durch die Natur

Der „Wasserdoktor“ hätte zwei Stöcke in die Hand genommen und sich auf den „Nordic-Walking-Parcours“

rund um Hitzacker begeben. Die Namen der fünf Rundkurse lassen Naturerlebnisse schon ahnen. Die „Froschtour“ (3,3 km) führt den Altarm der Jeetzel entlang, auf der „Ameisentour“ (4,2 km) lernen Sie den Weinberg, die hügelige



Klötzie und die Wolfsschlucht kennen. Über Berg und Tal führen die „Elbholz-Touren (4,8 und 5,5 km) und für einen Ganztagsausflug eignet sich die 17,5 km lange „Vogeltour“ entlang des Elbufers. Halten Sie inne an Standorten mit Rundblick und genießen Sie die „Natur-erleben-Pfade“ mit vielen Informationstafeln. Auf den „Kneipp-Terrainwegen“ werden Sie animiert, Kreislauf und Muskeln zu trainieren. Zum ersten Mal walken? Schließen Sie sich im Kneipp-Kur-Garten den Touren mit Nordic-Walking-Trainerinnen an. Stöcke können ausgeliehen werden.

Setzen Sie sich Ziele!

Die Festung Dömitz, Schloss Bleckede, die wendländischen Rundlingsdörfer, die Göhrde sind gut mit

dem Fahrrad zu erreichen. Auf den Halbtages- und Tagestouren finden Sie die schönsten Picknickplätze, sehen Feldstein- und Fachwerkkirchen, radeln durch

Dörfer, Feld und Flur. Hunderte Kilometer Radwege laden dazu ein. Leihräder? Na klar. Suchen Sie ein Passendes aus.



Führungen durch das Biosphärenreservat

Die Landschaft ist als „Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalau“ geschützte Natur, die zu ausgedehnten Spaziergängen einlädt. Wenn Sie mehr über die Wunder der Natur erfahren wollen, schließen Sie sich einer geführten Tour an. Zertifizierte Gästeführer zeigen Ihnen, wo Biber, Storch und Seeadler ihre Reviere haben.



Die Kur- und Touristinformation bucht Stadt- und Landschaftstouren, hält Rad- und Wanderführer für Sie bereit.

- Wandern im Naturpark Elbhöhen-Wendland, im Biosphärenreservat Niedersächs. Elbtalau, in der Göhrde, dem ehemaligen kaiserlichen Jagdrevier
- Reiten in der als „pferdefreundliche Region“ ausgezeichneten Landschaft mit gastfreundlichen Reiterhöfen
- Hochseilgarten nahe dem Kneipp-Kur-Garten
- Kneipp aktiv „Mehr als Wassertreten“ von Mai bis Oktober jeden letzten Dienstag im Monat
- Aquafitness zweimal wöchentlich im „Parkhotel Hitzacker“ mit Kneipp-Therapeutin Doris Tkatsch
- Boule-Bahnen und Minigolf



URLAUB IM KLANG DER FLUSSLANDSCHAFT

ENERGIE FLIESSEN LASSEN - IN DIE BALANCE KOMMEN

Pfarrer Sebastian Kneipp:

„Erst als ich daranging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“

Wind in den Bäumen,

Vogelgezwitscher, Wasserplätschern – das ist die Melodie der Flusslandschaft. Ein Open-Air-Konzert, das die Sinne öffnet. Die Musik von Mutter Natur findet ihre schönste Fortsetzung während der „Musikwoche Hitzacker“ im Februar und den „Sommerlichen Musiktagen“ im Hochsommer, wenn Solisten und Ensembles die Fachwerkstadt zum Klingen bringen. Von Barock bis Moderne, vom gemeinsamen Chorsingen bis zu Gesprächen mit Künstlern und Komponisten.

Zu allen Jahreszeiten werden im Museumshof des Alten Zollhauses kleine Theater aufgeführt, wird vorgelesen und bei Weinfesten kommen Sie als Gast in gute Stimmung. Die Sankt Johannis-Kirche ist immer wieder beliebter Ort für Konzerte; ganz überraschend musizieren Künstler in Cafés und lauschigen Restaurants.

Zeit für neue An- und Einsichten

Yoga auf dem Weinberg, wenn die Sonne aufgeht, zur Ruhe kommen am Elbufer, die Balance finden beim Bogenschießen – Sie finden an vielen Kraftorten Ihren Weg zur Entspannung.

Lust auf eine Zeitreise? Im Archäologischen Zentrum Hitzacker wird die Geschichte der Urahnen spannend



und unterhaltsam vermittelt. In Vorträgen, auf Seminaren und bei vielen Mitmachaktionen.

Im Stadtmuseum „Das Alte Zollhaus“ begegnen Ihnen illustre Persönlichkeiten aus der Vergangenheit, werden Geschichten von Menschen erzählt, die am verbindenden und trennenden Elbestrom gelebt haben. Für Künstlerinnen und Kunsthandwerker ist die Elbtalau zur großen Werkstatt geworden. Während der kulturellen Landpartie, des herbstlichen Festivals „Elbgenuss“ und auf der Ausstellung „Kunst, Handwerk und Wein“ kommen Sie mit den Künstlern ins Gespräch und finden Zeit für neue An- und Einsichten.



Für Sie aktiv:

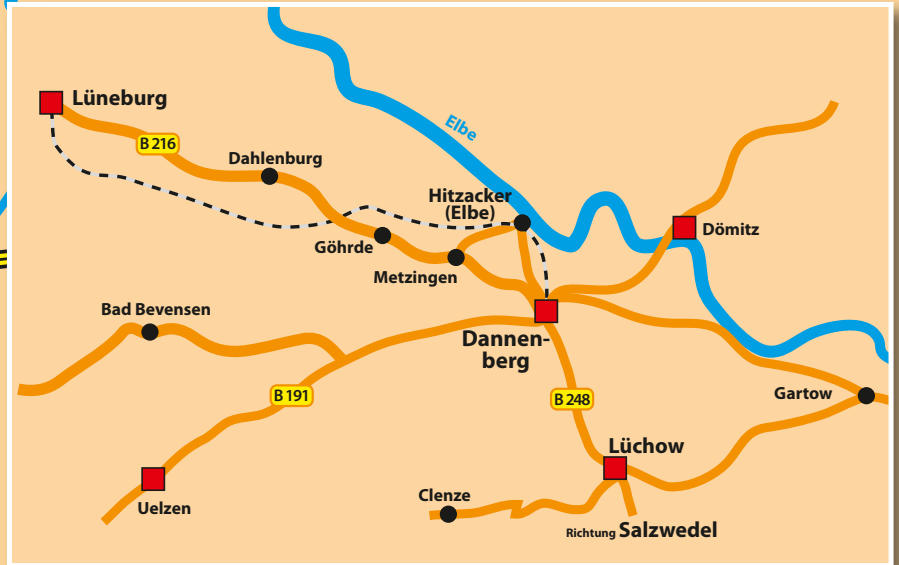
evangelische Kurseelsorge, Pastor Jens Rohlfing 05862/87 11
Kneipp-Verein, Kurarzt Dr. Christoph Schmieta 05862/367
Nicolas-Born-Bibliothek im Rathaus mit Kneippliteratur

Aktuelle Programme siehe auch:

www.musiktage-hitzacker.de	www.archaeo-zentrum.de
www.musikwoche-hitzacker.de	www.elbgenuss.de
www.museum-hitzacker.de	www.marwedeler-muenchhof.de
www.kulturelle-landpartie.de	www.verdo-hitzacker.de



Hitzacker



Die **Kur- und Touristinformation** ist professioneller Partner für die Gestaltung Ihres Kur-Urlaubs. Mit Familie, mit Freunden oder für Sie ganz individuell. Rufen Sie an: 05862/96970, mailen Sie an: hitzacker@elbtalae-wendland.de, schauen Sie vorbei: **Am Markt 7, 29456 Hitzacker (Elbe)** und finden Sie viele Informationen auch unter: www.hitzacker.de

Die Anfahrt mit dem Auto nehmen Sie aus dem **Norden** über Lüneburg (B216), aus **Nord-Osten** über Neustadt-Geleve (B191) aus **Süd-Westen** über Hannover (B191) oder Braunschweig (B248) und aus dem **Süden** über Magdeburg (B71) vor. **Von Lüneburg fährt eine Regionalbahn direkt bis nach Hitzacker (Elbe).**

Der junge Kneipp-Kurort an der Elbe