

# SupaGolf

## Spielspaß für jedermann im Kurpark

**Kontakt:**  
Verleihstation HEIDE SPA  
Tel.: 034243 / 33675  
[www.heidespa.de](http://www.heidespa.de)

**Öffnungszeiten\***  
von Ostern bis Ende Oktober  
Mo, Di, Do, Fr: 11 – 21 Uhr  
Mi: Ruhetag  
Sa und So: 11 – 16 Uhr  
(letzte Ausleihe 1,5 Stunden  
vor Schließung)

\*Änderungen vorbehalten.  
Tagesaktuell unter [www.bad-dueben.de](http://www.bad-dueben.de)



[www.bad-dueben.de](http://www.bad-dueben.de)



### Gehen Sie sich gesund!

Das Moorheilbad Bad Düben (ca. 100 m ü NN) liegt im nördlichen Teil Sachsens am Rande der Dübener Heide und der Muldeniederung. Das Gelände ist durch nahezu gleichbleibende Höhenlagen mit leichten Kuppen gekennzeichnet. Charakteristisch sind die großen zusammenhängenden Waldflächen der Dübener Heide im Norden und die großen Agrar- und Wiesenflächen im Süden der Kurstadt. Entlang der Terrainkurwege können kulturhistorische Einrichtungen wie die Obermühle und der Kurpark sowie landschaftlich attraktive Abschnitte erlebt werden. Zielpunkt eines Terrainweges ist der Gesundbrunnen, eine sagenumwobene, eisenhaltige Quelle mit Unterstand.

### Die Terrainkur als Bewegungstherapie

Die klassische Terrainkur ist eine spezielle Form der Bewegungstherapie im Moorheilbad. Sie zeichnet sich durch leistungsangepasste Belastung, Ganzkörpertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben aus und wird durch normales bzw. zügiges Gehen durchgeführt. Die Terraintherapie bewirkt eine Normalisierung der vegetativen Funktionen des Organismus: Das Herzkreislaufsystem 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 Terrainkur ist insbesondere für Herz-Kreislauf-Patienten als auch zur aktiven Prävention für den Gesundheitstouristen ein besonderes Angebot.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen, gesundheitsfördernden Aufenthalt.











## Terrainkurwege

leichte Wege zum Gehen









## Verlauf der Terrainkurwege (TK)

 TK1	Kurpark-Ring	ca. 1,3 km	20 min	4,5 km/h	
 TK2	Waldkrankenhaus-Ring	ca. 5,2 km	1:15 h	4,5 km/h	
 TK3	Zielweg Gesundbrunnen	ca. 3,4 km	50 min	4,5 km/h	
 TK4	Rundweg Gesundbrunnen	ca. 7,0 km	1:50 h	4,5 km/h	
 TK5	Kirchenholzrunde	ca. 7,6 km	2:00 h	4,5 km/h	

## Leistungsanforderung

-  bis 50 Watt schwach belastbar
-  bis 50 Watt schwach belastbar, anspruchsvolle Teilstrecken

## tangierte überregionale Rad- und Wanderwege

-  Heide-Biber-Tour
-  Radwanderweg Berlin - Leipzig



## Kurmittelhaus

HEIDE SPA  
Bitterfelder Str. 42, 04849 Bad Dübener Heide  
Tel: 034243 / 33633  
info@heidespa.de, www.heidespa.de

Badelandschaft & Saunawelt,  
Kurmittelabteilung, Therapieanwendungen  
(u.a. Mooranwendungen, Krankengymnastik),  
Wellness & Beauty (u.a. Massagen),  
VitalCenter mit Gesundheits- und Fitnesskursen, Restaurants  
Mo - So 10.00 - 22.00 Uhr

## Badearzt

Dipl.-Med. Sabine Eimann  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Badeärztin  
Gustav-Adolf-Str. 15 (altes Moorbad), 04849 Bad Dübener Heide  
Tel: 034243 / 792181  
Anwendungen im Reha-Zentrum und im HEIDE SPA

## MediClin Reha-Zentrum Bad Dübener Heide

Gustav-Adolf-Str. 15, 04849 Bad Dübener Heide  
Tel. 034243 / 79-0  
Fax: 034243 / 25081  
info.bad-dueben-reha@mediclin.de  
www.reha-zentrum-bad-dueben.de

## Touristinformation

Touristinformation Bad Dübener Heide  
NaturparkHaus, Neuhofstraße 3A, 04849 Bad Dübener Heide  
Tel.: 034243 / 52886  
tourismus@bad-dueben.de  
www.bad-dueben.de

## Impressum

Herausgeber:  
Stadtverwaltung Bad Dübener Heide, Außenstelle Touristinformation,  
Tel.: 034243 52886, tourismus@bad-dueben.de, www.bad-dueben.de  
Fotos: Touristinformation Bad Dübener Heide, M. Seidel, fotolia  
Layout und Druck: Verlagshaus „Heide-Druck“, www.duebener-wochenspiegel.de

Änderungen vorbehalten/Angaben ohne Gewähr