BAD LAUTERBERG
natürlich im Harz

Auszeit Bad Lauterberg

Mit Sport aktiv bleiben
Wandern, Klettern und Wassersport in der Natur

Das Element Wasser
Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre

Ausflugsmöglichkeiten
Highlights hier und in der Umgebung

TOURIST-INFORMATION BAD LAUTERBERG IM HARZ

RITSCHERSTRASSE 4 · 37431 BAD LAUTERBERG IM HARZ
Wir sind eine zertifizierte Harz-Information. Weitere Infos unter
www.harzinfo.de/service/zertifizierte-harzinformationen

Tel: + 49 (0) 5524 939 00 20
E-Mail: info@badlauterberg-urlaub.de
www.badlauterberg-urlaub.de

bad.lauterberg.im.harz
Bad Lauterberg Südharz

BAD LAUTERBERG natürlich im Harz

Liebe Gäste,

herzlich willkommen bei uns in Bad Lauterberg im Harz!

Hier finden Sie den perfekten Ort zum Durchatmen, Erholen und Kraft tanken. Eingebettet in die malerische Landschaft des Südharzes vereint Bad Lauterberg im Harz Tradition, Erholung und Naturerlebnis auf einzigartige Weise.

Als staatlich anerkanntes Kneipp-Heilbad lädt Bad Lauterberg im Harz dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Unsere charmante Kleinstadt mit ihrer Bäderarchitektur, den gemütlichen Cafés und den kleinen Boutiquen sowie die inhabergeführten Fachgeschäfte lädt zum Bummeln, Verweilen und Einkaufen ein.

Und wer es sportlich mag, findet in der nahen Umgebung beste Bedingungen zum Wandern, Stand-up-Paddling, Radfahren oder im Winter zum Skifahren.

Ob für einen Kurzurlaub, eine erholsame Auszeit oder eine gesundheitsbewusste Kur – besuchen Sie uns in Bad Lauterberg im Harz!

BAD LAUTERBERG natürlich im Harz

INHALT

04 WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT
Die fünf Säulen der Kneipp-Lehre

09 EINKAUFSPARADIES
Einkaufs- und Genusserlebnis in der Stadt

10 NATURERLEBNISSE
Durch die Wälder zu Fuß oder mit dem Rad

12 HARZER WANDERNADEL
Wander-, Rad- und Hundetouren

14 MIT SPORT AKTIV BLEIBEN
Bad Lauterberg bietet sportlich Aktiven vielfältige Möglichkeiten

16 WASSERAKTIVITÄTEN
Baden, Stand-up-Paddling, Schwimmen oder Angeln

18 AUSFLUGSMÖGLICHKEITEN
Ausflugsziele und Sehenswürdigkeiten

Mehr Infos auf unserer Website
www.badlauterberg-urlaub.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Tourist-Information Bad Lauterberg im Harz
Ritscherstraße 4, 37431 Bad Lauterberg im Harz

Ein Projekt der GLC Glücksburg Consulting AG,
Albert-Einstein-Ring 5, 22761 Hamburg,
www.glc-group.com

Projektleitung, Konzept, Layout, Redaktion, Satz:
GLC Glücksburg Consulting AG, Hamburg
Titelbild: Florian Braun-stock.adobe.com und SnapVault-stock.adobe.com

Für den Inhalt der jeweiligen Darstellungen in den Gewerbeanzeigen haftet der Leistungsträger selbst.
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Vervielfältigung vorbehalten.

Stand: März 2025.
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

NATÜRLICH VITAL IM HARZ

Wohlbefinden und Gesundheit

Bad Lauterberg im Harz ist ein Ort, der Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt: Genießen Sie wohltuende Wasseranwendungen und entspannende Erlebnisse in der Natur. Hier trifft gesundes Leben auf erholsame Natur und herzliche Gastfreundschaft. Ein Besuch lohnt sich zu jeder Jahreszeit!

Wir verbinden aktive Erholung mit bewährten Gesundheitskonzepten und bieten eine perfekte Balance aus Vitalität und Entspannung. So können Sie Körper und Geist vielfältig bei uns vitalsisieren und damit in Schwung bringen. Ob ein Spaziergang entlang der Oder, eine anspruchsvolle Tour zum Großen Knollen oder Mountainbiking auf abwechslungsreichen Trails: Bewegung in der Natur steht hier im Mittelpunkt.
Umgeben von Wäldern und Bergen hat die Stadt beste Bedingungen für Wanderer und Radfahrer. Im Sommer bietet der Oderstausee Möglichkeiten zum Schwimmen und Stand-up-Paddling, während im Winter Langlaufloipen und Winterwanderwege in der Umgebung für aktive Erholung sorgen.
Für Erholung sorgt das Vitamar-Erlebnisbad und die Kirchberg-Therme mit ihren warmen Thermalbädern, Saunen und Massagen.

Zudem ist Bad Lauterberg im Harz sehr beliebt als traditionsreiches Kneipp-Heilbad mit besonderen Angeboten für Gesundheit und Wohlbefinden.

WISSEN

Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 als Sohn eines Webers geboren. Sein Ziel war es eigentlich Pfarrer zu werden. Doch eine schwere Krankheit veränderte sein Leben und mit kaltem Wasser heilte er sich selbst. Aus dieser Erfahrung entwickelte er eine ganzheitliche Gesundheitslehre - heute als Kneipp-Therapie bekannt. Sie basiert auf fünf zentralen Elementen: Wasser, Bewegung ausgewogene Ernährung, Heilpflanzen und innere Balance. Heute ist die Kneipp-Philosophie aktueller denn je: Ihre Grundprinzipien bilden gemeinsam einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes und bewusstes Leben.

© Rodica-stock.adobe.com | ©sandra Kemmerling

Die Hydrotherapie kann helfen, den Körper durch gezielte Wasseranwendungen zu beleben.
Sebastian Kneipp entwickelte die Hydrotherapie als eine ganzheitliche Methode zur möglichen Stärkung des Immunsystems und zur Förderung der Durchblutung. Seine Anwendungen basieren auf dem Wechsel von warmem und kaltem Wasser, um den Kreislauf anzuregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Dazu gehören Güsse, Bäder, Wickel und das berühmte Wassertreten.

Die Wassertherapie wird bis heute zur Prävention und Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt und gilt als sanfte, aber wirkungsvolle Naturheilmethode.

Mehr Infos auf unserer Website
Kneipp-Hydrotherapie

Die Bewegungstherapie nach Sebastian Kneipp basiert auf natürlichen Reizen und sanfter Aktivität zur Förderung der Gesundheit.
Regelmäßige Bewegung in der Natur, Barfußgehen, Wassertreten und gymnastische Übungen sollen das Herz-Kreislauf-System stärken, die Durchblutung fördern und das Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Besonders sanfte Sportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren können unterstützen. Ergänzt durch Wasseranwendungen und eine gesunde Lebensweise soll die Kneipp-Bewegungstherapie die Widerstandskraft steigern und den Organismus auf natürliche Weise harmonisieren. Besonders in Kombination mit bewusster Atmung und Entspannungstechniken kann sie zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen.

Mehr Infos auf unserer Website
Kneipp-Bewegungstherapie

Die Ernährung nach Kneipp ist saisonal, regional und maßvoll.
Frische, naturbelassene Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen und unterstützen das Wohlbefinden. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung kann unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude steigern.
Dabei geht es nicht um strenge Verbote, sondern um ein genussvolles, achtsames Essverhalten.

Nachhaltige Lebensmittelwahl, maßvolles Essen und eine natürliche Vielfalt an Nahrungsmitteln tragen zu einem bewussten Lebensstil bei.
So kann die Kneipp-Ernährung langfristig das Wohlbefinden stärken und die Lebensqualität erhöhen.

Mehr Infos auf unserer Website
Kneipp-Ernährungstherapie

Die Phytotherapie in der Kneipp-Therapie nutzt gezielt die Heilkräfte der Pflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden.
Kneipp erkannte früh den Wert von Kräutern wie z.B. Kamille, Salbei oder Johanniskraut, die bei Beschwerden sanft unterstützen können. Heilpflanzen werden als Tees, Bäder, Tinkturen oder Wickel angewendet und können entzündungshemmend, beruhigend oder stoffwechselanregend wirken.

Die Phytotherapie kann eine sanfte Alternative zur Schulmedizin sein und kann präventiv oder begleitend eingesetzt werden. Entscheidend ist die richtige Anwendung, um die positiven Effekte bestmöglich zu nutzen. In Kombination mit den anderen Säulen kann sie zu einem ganzheitlichen, natürlichen Gesundheitskonzept beitragen.

Mehr Infos auf unserer Website
Kneipp-Phytotherapie

SÄULE 5 | ORDNUNGSTHERAPIE

Mit Balance zu einem starken Immunsystem

Mehr Infos auf unserer Website
Kneipp-Ordnungstherapie

© Farknot Architect-stock.adobe.com

Die Ordnungstherapie nach Kneipp kann helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Ordnung bedeutet, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden, denn sowohl Unterforderung als auch Überforderung können langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

Zentral ist das Streben nach Balance, um innere Stabilität, Wohlbefinden und damit die Widerstandskraft zu fördern. Ordnung kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten – sei es durch strukturierte Tagesabläufe, bewusste Pausen oder gezielte Entspannungstechniken.
Durch bewusstes Leben und achtsame Routinen kann die Kneippsche Ordnungstherapie nachhaltig zu mehr Gelassenheit und Widerstandskraft beitragen.

HOLEN SIE SICH ALLE 9 STEMPEL UNSERER WASSERTRETSTELLEN-RALLYE.
Alle Wassertretstellen ausfindig machen, hinwandern, wassertreten, Stempel holen!
Und am Ende können Sie den Kneipp-Pin an der Tourist-Information erwerben. Auf geht´s!

YOGA LEHRPFAD

Mehr Balance mit Yoga

Der Yoga-Lehrpfad in Bad Lauterberg beginnt am Heikenberg und umfasst fünf Übungsstationen.
Er bietet nicht nur den Duft des Waldes, sondern auch wunderschöne Ausblicke über die Stadt. Hier können Sie im Einklang mit der Natur etwas für Körper, Geist und Seele tun.

Der Pfad ist sowohl für Geübte als auch für Yoga-Neulinge geeignet. Er ist von Mai bis Oktober geöffnet und kann kostenfrei genutzt werden. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung mitzubringen, um die Übungen komfortabel durchführen zu können. Zudem sollte man ausreichend Zeit einplanen, um die einzelnen Stationen in Ruhe zu absolvieren und die Umgebung auf sich wirken zu lassen. In der Gymnastikhalle des Haus des Gastes finden zusätzlich Yogakurse sowie Morgengymnastik statt.

© Julia Philipp

NATÜRLICH GENIESSEN IM HARZ

Ein Paradies für Shopping-Fans und Schlemmerfreunde

© Marco Schneid

Bad Lauterberg im Harz lädt Sie ein, eine wunderbare Mischung aus Shopping, Genuss und Freizeitspaß in schöner Natur zu erleben.

Die charmante Einkaufsmeile, liebevoll „Boulevard“ genannt, bietet eine Vielzahl inhabergeführter Fachgeschäfte mit individuellem Flair. Hier sind Sie nicht nur Kunde, sondern auch ein geschätzter Gast.

Stöbern Sie durch das vielseitige Angebot und entdecken Sie besondere Schätze, die es so nur hier gibt. Nach einem entspannten Einkaufsbummel laden gemütliche Cafés und Konditoreien zum Verweilen ein. Probieren Sie eine der außergewöhnlichen Torten oder genießen Sie den frisch gebrühten und in Bad Lauterberg gerösteten Kaffee.

Aber auch für Liebhaber herzhafter Spezialitäten hält die Region Köstliches bereit: Kosten Sie die berühmte Harzer Stracke, würzigen Kräuterlikör oder aromatischen Waldhonig.
Jeden Freitag von 8–13 Uhr finden Sie lokale Erzeugnisse auf dem Wochenmarkt an der St. Andreaskirche. Hier erwarten Sie frisches Obst und Gemüse, duftendes Brot aus der Region sowie handgefertigte Spezialitäten.

© WeitraWanderlust-stock.adobe.com

SPASS & ACTION FÜR DIE GANZE FAMILIE

Lebendige Erholungsoase

Im Herzen der Stadt, dem Kurpark, finden Sie eine moderne, kinderwagen- und behindertengerechte grüne Oase mit zwei Ententeichen und einer stets belebten Konzertmuschel.

Im Kurpark befindet sich ein Hotspot für Spiele, Sport und Spaß.
Die Minigolf-Anlage mit 18 Bahnen, Shuffleboard, Tischtennis, ein Outdoor-Kicker und ein Boule-Platz sorgen für jede Menge Spaß für die ganze Familie.

Eine Tennisanlage mit 4 Sandplätzen und Wingfield-Anlage und der dazugehörigen Gastronomie laden Sie zum Spielen oder Verweilen ein.

Auch außergewöhnliche Sportarten wie Headis und Fußball-Billiard können Sie hier ausprobieren. Zwei Spielplätze mit allen Geräten, die das Kinderherz begehrt, bieten ein abwechslungsreiches Paradies für die Kleinen.

Die Contrast-Band, spielt fast täglich von Mai bis September Kurparkparkkonzerte mit beliebten Hits und Evergreens in unserer Konzertmuschel.

Viele weitere tolle Veranstaltungen wie das jährlich Walpurgis-Fest und das Kinderfest finden hier statt.

Schauen Sie auf der Seite www.badlauterberg-urlaub.de nach den aktuellen Veranstaltungen.
Für das leibliche Wohl sorgt die Gastronomie im Kurhaus mit herrlicher Sonnenterrasse mit Blick auf den wunderschönen Park sowie der Gastro-Kiosk am Minigolfplatz.

ZWERGENPFAD
„Lauter Zwerge am Berge“
Ganz neu rund um den Kurpark ist unser Zwergenpfad.
Begebt euch auf die Suche nach Friedel, dem Harzer Zwerg. Erkundet den Weg „Lauter Zwerge am Berge“ und entdeckt 6 Zwerge mit ihren harzallerliebsten zwergenhaften Geschichten.

Diese können durch den Code auf dem Schild von Mama oder Papa abgespielt werden. Mit Glück findet ihr sie alle.

Der Start ist an der Scholmwehrbrücke. Den genauen Weg findet ihr auf **www.badlauterberg-urlaub.de.**

Die dazugehörigen Hefte mit allen Geschichten zum Nachlesen könnt ihr an unserer Tourist-Information erwerben.

Der Traumspielplatz lässt die die Herzen aller Kinder höherschlagen. Hier gibt es einen Kletter-Parcours, Rutschen, Schaukeln, eine Seilbahn und eine Matsch-Station.

Headis ist die moderne Trendsportart aus den USA. Eine clevere Kombination aus Kopfball und Tischtennis. Der dazugehörige Ball ist weicher. Man kann hier natürlich auch ganz klassisch Tischtennis spielen. Schläger und Bälle können vor Ort gemietet werden. Für Spieler mit eigenen Schlägern ist eine weitere Tischtennisplatte am Traumspielplatz vorhanden.

Bei uns wird Billard auf eine ganz besondere Weise gespielt – und zwar mit Fußbällen!
Mit 16 Bällen buhlen zwei Teams um den Sieg.

NATÜRLICH AKTIV IM HARZ

Durch die Wälder zu Fuß oder mit dem Rad

© manushot-stock.adobe.com

© Dhenze-stock.adobe.com

Naturbelassene Wege bieten Ruhe und Abenteuer in perfekter Balance – ideal für aktive Erholung im Grünen. Zu Fuß oder mit dem Rad durch dichte Wälder, vorbei an klaren Bächen und weiten Ausblicken.

Zu jeder Jahreszeit trägt die Natur ein neues Kleid. Eine Vielzahl an Wanderwegen von leicht bis anspruchsvoll sind in Bad Lauterberg und Umgebung ein Genuss für Geist und Seele. Natürlich gibt es auch flache Wege, die barrierefrei angelegt sind. So ist für alle Bedürfnisse etwas dabei.

Eine Vielfalt an Radwegen bieten sich für alle, die gerne mit dem Rad unterwegs sind, sei es mit dem Citybike, Rennrad, Mountainbike oder E-Bike. Es ist einfach ein Genuss, durch die Harzwälder in und um Bad Lauterberg zu cruisen.

STEMPEL-CHALLENGES

„Das Wandern ist des Müllers Lust“ und damit es auch richtig Spaß macht, haben wir einige Stempel-Wanderungen in Bad Lauterberg im Harz. Die Harzer Wandernadel mit 222 Stempeln (genaue Infos siehe Seite 15), der Harzer BaudenSteig-Stempelpass, der Karstwanderweg-Stempelpass, Wandern am Grünen Band sowie viele weiteren Begleithefte der Harzer Wandernadel. Außerdem können Sie bei uns auch „im Wasser wandern”, denn wir haben auch eine Wassertretstellen-Stempel-Rallye.
Alle Pässe und Hefte erhalten Sie bei uns in der Tourist-Information.

MIT FELLNASEN UNTERWEGS

In Bad Lauterberg im Harz wird die tägliche Gassirunde mit dem Hund zum Erlebnis. Viele Wanderwege lassen das Hundeherz höherschlagen, denn an fast jeder Ecke gibt es etwas zum Entdecken und Schnuppern.

Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch die passende Unterkunft, in der Vierbeiner herzlich willkommen sind. Viele Sehenswürdigkeiten, Cafés & Restaurants lassen sich mit Hund besuchen, der Wiesenbeker Teich und die Odertalsperre laden zum gemeinsamen Planschen ein.
Bitte beachten Sie, dass von 1. März bis 15. Juli Brutzeit ist und damit eine Leinenpflicht gilt. Im Nationalpark Harz besteht zum Schutz der Wildtiere, von denen viele gefährdet und streng geschützt sind, sogar das ganze Jahr eine Leinenpflicht für Hunde.

BUSWANDERN
Wandern Sie klimafreundlich ganz ohne Parkplatzsuche zu den Sehenswürdigkeiten in der Umgebung oder in die schöne Natur.
Wenn Sie sich eine Wanderroute ausgesucht haben, fahren Sie mit dem Bus den Startpunkt an und los geht´s. Die Wanderungen und ihre exakten Bus-Abfahrzeiten finden Sie in Echtzeit auf **www.harz-nah-dran.de**

INFO

16 Wander-Routen

Rund um Bad Lauterberg warten 16 abwechslungsreiche Wanderwege auf Naturfreunde.

Erkunden Sie Bad Lauterberg und die Umgebung des Südharzes auf zwei Rädern!
Ob gemütlich entlang der Oder, sportlich über anspruchsvolle Trails oder entspannt auf Panoramawegen – hier gibt es Touren für jedes Niveau. Entdecken Sie grüne Wälder, weite Täler und historische Orte und genießen die Natur hautnah per pedales.

BAD LAUTERBERG IST EIN PARADIES FÜR RADFAHRER.
Erleben Sie z.B. die „Südharzrunde“, eine landschaftlich reizvolle Strecke durch Wälder und Täler, oder fahren Sie „Rund um den Großen Knollen“, wo Sie beeindruckende Ausblicke genießen. Bad Lauterberg im Harz ist direkt angeschlossen an das Mountainbike-Routennetz der Volksbank Arena Harz (www.volksbank-arena-harz.de).
Planen Sie Ihre persönlichen Touren!

© Nico Kaiser

Egal, welches Bike Sie fahren - hier finden Sie die perfekte Route für Ihr nächstes Abenteuer auf zwei Rädern.
© Samo Trebizan/stock.adobe.com

Dabei helfen Ihnen die ausführlichen Beschreibungen der schönsten Motorrad-, Rennrad-, Wander-, Mountain- und E-Bike Touren unter www.touren.harzinfo.de.
Alle Infos und Touren können Sie sich inkl. Kartenausschnitt ganz einfach herunterladen und ausdrucken oder für mobile Navigation weiterverwenden.

DIE OFFIZIELLE HARZ-APP
Da in den Harzer Bergen nicht überall Internet-Empfang möglich ist, kann man sich die Informationen bereits zu Hause oder im Hotel auf seinem Smartphone abspeichern.
Die Harz-App gibt es kostenfrei zum Download im App-Store für IOS und in Google Play für Android-Geräte.

INFO

13 Rad-Routen

Rund um Bad Lauterberg im Harz warten 13 unterschiedlichste Routen auf Radfreunde.

HARZER WANDERNADEL

13 STEMPEL DICHTER AN DER WANDERKRONE

Erkunden Sie bei uns acht der 222 Stempel sowie fünf Sonderstempel der Harzer Wandernadel! Alle Stempelstellen befinden sich an herrlichen Aussichtspunkten, geologischen oder bergbaulichen Besonderheiten oder geschichtsträchtigen Orten.

Das Stempelheft, die Begleithefte, Nadeln, Bücher und Karten zur **HARZER WANDERNADEL** erhalten Sie bei uns an der Tourist Information. Sie werden auf dem Weg die wunderschöne Landschaft des Harzes erkunden.

STARTEN SIE JETZT!

01 | STEMPELSTELLE 43 Wasserscheide Weser-Elbe „Hohe Tür“
markiert den Punkt, an dem sich die Einzugsgebiete von Weser und Elbe trennen.

02 | STEMPELSTELLE 101 Einhornhöhle
befindet sich an einer der bekanntesten Höhlen des Harzes, die für fossile Funde bekannt ist.

03 | STEMPELSTELLE 115 Bismarkturm
ist auf einer Anhöhe bei Bad Lauterberg und bietet eine beeindruckende Aussicht über den Harz

04 | STEMPELSTELLE 150 Großer Knollen
liegt auf dem 687 Meter hohen Gipfel und bietet eine weite Aussicht über den Harz.

05 | STEMPELSTELLE 151 Ruine Scharzfels
befindet sich an den Überresten einer mittelalterlichen Burg mit beeindruckender Felskulisse.

06 | STEMPELSTELLE 152 Knollenkreuz
ist an einer historischen Wegkreuzung unterhalb des Großen Knollen. Sie ist ein Orientierungspunkt für verschiedene Wanderwege.

07 | STEMPELSTELLE 153 Goedeckenplatz
liegt an einer Wegkreuzung auf halber Strecke zwischen St. Andreasberg und dem Großen Knollen.

© melosine1302-stock.adobe.com

08 | STEMPELSTELLE 158 Hassenstein
befindet sich auf einer Anhöhe östlich von Bad Lauterberg und bietet einen weiten Blick über das Odertal.

www.harzer-wandernadel.de

NATÜRLICH FIT IM HARZ

Aktiv unterwegs

Bad Lauterberg im Harz bietet sportlich Aktiven vielfältige Möglichkeiten: Outdoor-Fitnessgeräte und Tennis-Außenplätze im Kurpark, Indoor-Plätze in der Kirchbergtherme, Minigolf, Boule, Stand-up-Paddling auf der Odertalsperre oder auf dem Wiesenbeker Teich, Wasserski, Klettern an der Burg Scharzfels, Angeln an den unterschiedlichen Teichen, Fahrrad fahren und wandern.

© 6okean-stock.adobe.com

Der Südharz besticht durch seine abwechslungsreiche Landschaft und bietet ideale Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten und Erholung. Frische Luft, gut ausgebaute Strecken und die natürliche Umgebung machen sportliche Betätigung hier besonders erlebnisreich.

Die Region hält wunderbare Möglichkeiten für Kletter- und Wanderbegeisterte bereit, die hoch hinaus möchten.
Ein besonderes Highlight für Kletterer ist der gut ausgestattete Klettergarten an der Burgruine Scharzfels. Er bietet verschiedene Routen mit Bohrhaken und Umlenkern und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Der Klettergarten ist gelistet beim Deutschen Alpenverein (DAV) und nur zu Fuß erreichbar. Der Aufstieg dauert etwa 30 Minuten vom Wanderparkplatz im Ortsteil Barbis, Am Zoll.

Für Wanderfreunde hält die Region um Bad Lauterberg ein vielfältiges Netz an Wanderwegen bereit.
Bekannte Routen wie der Harzer BaudenSteig, der Karstwanderweg und das Grüne Band/Harzer Grenzweg führen durch die malerische Landschaft des Südharzes. Diese Wege bieten unterschiedlichste Touren durch grüne Wälder, entlang von Flussläufen und über sanfte Hügel.
Ergänzt wird das Wanderprogramm durch Angebote des Harzklub-Zweigvereins Bad Lauterberg, der Nationalparkverwaltung, des NABU und der Arbeitsgemeinschaft Karstwanderweg.
Ein weiteres lohnendes Ziel ist der Große Knollen, ein 687 Meter hoher Berg, der über verschiedene Wanderwege erreichbar ist. Der Aufstieg wird mit einer beeindruckenden Aussicht über den Harz belohnt.

Mehr Infos auf unserer Website
aktiv unterwegs

SEEN, TEICHE UND THERMEN

Entdecke die schönsten Badeorte

WIESENBEKER TEICH
Unser UNESCO-Welterbe Wiesenbeker Teich lädt zum Baden in idyllischer Natur ein. Campinggäste und Dauerkartenbesitzer nutzen die offizielle Badestelle für eine Abkühlung.
Auch SUP ist erlaubt – einfach ein eigenes Board mitbringen. Parkplätze sind vorhanden, und die Baude bietet leckere Speisen und Getränke.

Wiesenbek 75, 37431 Bad Lauterberg
Telefon: +49 (0) 5524 2510

ODERTALSPERRE
Die 5 km lange Odertalsperre bietet ein wunderbares Wald- und Bergpanorama. Das klare Wasser ist ideal zum Schwimmen und SUP-Fahren. Über den Campingplatz erhalten Besucher gegen Gebühr Zugang zur Talsperre. Parkplätze sind vorhanden.

Glockental 1, 37431 Bad Lauterberg
Telefon: +49 (0) 1701 731463

OFFENE BADESTELLE BARBIS
Der Badeteich mit Grundwasserzulauf bietet eine Liegewiese, Spielgeräte, Beachvolleyballfeld und eine Tischtennisplatte.
Keine Badeaufsicht – Nutzung auf eigene Gefahr! Sanitäranlagen mit Duschen, Toiletten, Umkleiden sind vorhanden.

An den Mühlen 1,
37431 Bad Lauterberg/OT Barbis
Telefon: +49 (0) 5524 5303

KIRCHBERGTHERME
Die Kirchberg-Therme ist eine Wellness-Oase mit Fokus auf Saunen, Schwimmbecken, Whirlpool und Salzbad. Entspannung pur! Die Gastronomie ist von innen und außen zugänglich. Parkplätze finden Sie im Parkhaus.

Kirchberg 7 -11,
37431 Bad Lauterberg
Telefon: +49 (0) 859140

VITAMAR ERLEBNISBAD
Das VITAMAR Erlebnis- und Freizeitbad bietet Wellenbecken, drei Whirlpools, eine Megarutsche und ein Außenbecken. Wer entspannen will, nutzt den Saunabereich oder die Liegewiese. Für Kids gibt es das Kinderbecken und eine Rutsche im Außenbereich. Parkplätze sind vorhanden.

Masttal 1,
37431 Bad Lauterberg
Telefon: +49 (0) 5524 853300

ANGLERGLÜCK IN BAD LAUTERBERG
Mit Fischereischein oder Sportfischerprüfung kann am Wiesenbeker Teich, Oderfluss und Oderstausee geangelt werden. Angelkarten sind erhältlich in der Tourist-Information.
Weitere Infos beim Angelsportverein Bad Lauterberg e.V.

Tourist-Information
Ritscherstraße 4,
37431 Bad Lauterberg
Telefon: +49 (0) 5524 9390020

© lamveldman-stock.adobe.com

NATÜRLICH SPASS ERLEBEN

Die Kleinen kommen groß raus

Uns sind die kleinen Gäste sehr wichtig. Wir haben für Familien mit Kindern so einiges zu bieten. Entdecken Sie gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten, die wir für Sie bereithalten!

Schon allein im Kurpark kann man einige Zeit verbringen auf den Spielplätzen, der großen Minigolf-Anlage, dem Outdoor-Kicker, Shuffle-Board, Tischtennis und den Highlights Headis (Trendsportart aus den USA) und Fußball-Billiard. Das VITAMAR Erlebnis- und Freizeitbad bietet eine große, schnelle Rutsche, ein Wellenbecken, einen Babypool und einen Outdoor-Pool für Kinder.

Im Mitmach-Atelier oder in der Kunst-Werkstatt „Gänseblümchen“ in Bad Lauterberg kann man töpfern, bemalen und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Außerdem gibt es zwei Rätsel-Touren für Kinder: die Stadt- und Wander-Challenge führt Sie an alle interessanten Orte in Bad Lauterberg im Harz und Umgebung, so auch die Brockenbande-Rallye „Der verlorene Zauberring“. Am Ende wartet natürlich eine kleine Belohnung an unserer Tourist-Information.

Ein großer Spaß ist es auch mit der Seilbahn auf den Hausberg zu fahren, um dort ein leckeres Eis zu essen oder auf den Bismarckturm zu wandern, um dort dem Waschbären „Hallo“ zu sagen. Auf dem Zwergenpfad „Lauter Zwerge vom Berge“ können die Kleinen sechs Zwerge mit lustigen Geschichten finden. Und wer Harzer-Wandernadel-Prinzessin oder -Prinz werden möchte, der kann auch bei uns dafür wertvolle Stempel sammeln. Hat man elf Stempel erwandert, kann man in der Tourist-Information eine Urkunde und einen Anstecker erwerben.

Kleine Tierfreunde finden in den Nachbarorten zwei Kinderbauernhöfe, wo sich so richtig austoben können.

Viel Spaß, liebe Kinder,
in Bad Lauterberg im Harz.

Stadt- und Wander-Challenge Bad Lauterberg im Harz und Umgebung

Macht euch auf den Weg, die Stadt mit der Umgebung zu erkunden. Hier gibt es viel zu entdecken und zu erraten.

Das Rätselheft dazu bekommt ihr an unserer Tourist-Information. Wenn ihr alle Antworten gesammelt habt, gibt es dort eine kleine Überraschung und eine Urkunde für euch.

Auf dem Weg könnt ihr auch gleich ein paar Stempel der Harzer Wandernadel sammeln. Wo diese genau zu finden sind, steht im Aufgabenheft.

Ritscherstraße 4,
37431 Bad Lauterberg im Harz,
Telefon: 05524 9390020

Rätseltour „Der verlorene Zauberring"

Sucht zusammen mit der Brockenbande den verlorenen Zauberring auf dem geschichtsträchtigen Industriedenkmal Königshütte. Die Rätseltour ist anspruchsvoll und bedarf sicher ein bisschen Hilfestellung. Das Rätselheft dazu bekommt ihr an unserer Tourist-Information.

Königshütte 1,
37431 Bad Lauterberg im Harz

MITMACH-Atelier

Das Mitmach-Atelier bietet die einmalige Gelegenheit, sich im kreativen Bereich auszuprobieren. In familiärer, gemütlicher Atmosphäre wird getöpfert und gemalt. Dabei entstehen unter kompetenter Anleitung tolle Kunstwerke und Gebrauchskeramik wie z.B. ein Schmunzeldrachen.

Hauptstr. 80, 37431 Bad Lauterberg im Harz, Telefon: 0176 45853525, ecksteinsabine0@gmail.com, www.mitmachatelier-eckstein.de

Kunst-Werkstatt „Gänseblümchen“

Nach dem Motto „Ich mach das jetzt mal selber“ könnt ihr hier mit verschiedenen Materialien gestalten und nach Herzenslust kreativ werden. Die monatlichen Veranstaltungen sind aufgelistet unter www.badlauterberg-urlaub.de.

Christina Sievers, Barbiser Str. 130, 37431 Bad Lauterberg im Harz/OT Barbis, Telefon: 0152 33651200, Anmeldung erbeten!

Alpakawanderung

Die Wanderungen finden mehrfach im Monat am Wochenende statt. Einfach ankommen und dem Alltagsstress entfliehen in der Alpakawelt Königshagen. Hier lernt ihr nebenbei viel Wissenswertes über diese besonderen Tiere.

Königshagener Ring 7, 37431 Bad Lauterberg im Harz/OT Barbis, info-Alpakaweltkoenigshagen@gmx.de, Telefon: 05524 931584 oder 01590 6848271

Annettes Kinderbauernhof

Auf Annettes Kinderbauernhof im Nachbarort Bartolfelde gibt es Ponys, Hasen, Hunde und viele andere Tiere. Zweimal im Monat finden hier Events statt. Zusätzlich könnt ihr auch einen individuellen Termin anfragen. Eine Anmeldung ist hier erforderlich.

Bartolfelder Straße 43, 37431 Bad Lauterberg im Harz/OT Bartolfelde, annetteskinderbauernhof@t-online.de, www.annetteskinderbauernhof.com, Telefon: 05524 5627 oder 0171 4967149

Holt euch die Krone und werdet Wanderprinzessin oder Wanderprinz!

Acht Stempel bringen euch in Bad Lauterberg diesem Ziel näher. Wenn ihr alle elf Stempel zusammen habt, kommt in die Tourist-Information und holt euch eure Urkunde ab, denn wir sind eine zertifizierte Tourist-Information der Harzer Wandernadel. Wir sind auch eine der wenigen Vertriebsstellen, in der ihr das Prinzessinnen- und Prinz-Abzeichen kaufen und sogar ein T-Shirt dazu bestellen könnt.

Außerdem gibt es hier ein Sonderheft der Harzer Brockenbande als Begleitheft der Harzer Wandernadel.

Mehr Infos auf unserer Website
Ausflugsziele

UNSERE HIGHLIGHTS IN BAD LAUTERBERG

Sehens-würdigkeiten

Odertalsperre

Die Odertalsperre staut die Oder, einen Zufluss der Rhume. Sie dient dem Hochwasserschutz, der Niedrigwasseraufhöhung sowie der Energieerzeugung. Der Stausee lädt zu Aktivitäten wie Angeln, Stand-up-Paddling und Surfen ein, während malerische Wanderwege die Umgebung erschließen. Das Wasserkraftwerk von 1933 wurde 2015 modernisiert und versorgt rund 1.500 Haushalte mit grünem Strom.

Odertalsperre, Campingplatz Glockental, 37431 Bad Lauterberg im Harz, Telefon: +49 (0) 1701 731463

Einhornhöhle

Die Einhornhöhle ist die größte begehbare Höhle des Westharzes mit einer Ganglänge von fast 700 Metern. Hallen und Dome sind durch niedrige Gänge verbunden.
Im 17. Jahrhundert wurde erkannt, dass hier keine Einhörner, sondern Höhlenbären lebten. Die Höhle ist eine Stempelstelle der Harzer Wandernadel. Ein besonderes Erlebnis ist der Blick durch die Deckenöffnungen der Blauen Grotte, die das geheimnisvolle Höhleninnere in ein magisches Licht tauchen.

Im Rott, 37412 Herzberg am Harz – Scharzfeld, Telefon: +49 (0)5521 997559

Industriedenkmal Königshütte

Die Königshütte in Bad Lauterberg ist ein eindrucksvolles Industriedenkmal, das die Geschichte der Eisenverarbeitung im Harz erzählt.
Gegründet im 18. Jahrhundert, zeugen Hochofen, Gießereihalle und Maschinenfabrik von der industriellen Vergangenheit. Besucher können während der regelmäßigen Führungen das Gelände erkunden und einen Einblick in die historische Produktion erhalten. Die Termine finden Sie unter www.badlauterberg-urlaub.de

Königshütte, Königshütter Straße 6, 37431 Bad Lauterberg im Harz Telefon: +49 (0)5524 852727

Burgbergseilbahn

Die Burgseilbahn in Bad Lauterberg verbindet das Stadtzentrum mit dem 420 Meter hohen Hausberg. In wenigen Minuten führt die Fahrt hinauf zu einem Panoramablick über das Harzer Vorland. Oben lädt ein Bergcafé zur Einkehr ein, während Wanderwege durch die ruhige Natur führen. Die Seilbahn ist eine der ältesten Deutschlands.

Heikenbergstraße 20 37431 Bad Lauterberg im Harz, Telefon: +49 (0)5524 920920

DDR-Grenzturm Bartolfelde

Der ehemalige DDR-Grenzturm zwischen Bartolfelde und Bockelnhagen steht noch im Originalzustand und gehört zum „Grünen Band“. Heute ist das Gebiet ein Naturschutzgebiet mit idyllischen Wanderwegen. Rund um den Turm laden große Stühle und Tische zur Rast ein.

Am Grünen Band, Bockelnhagener Str. 37431 Bad Lauterberg/OT Bartolfelde

Wiesenbeker Teich

Der Wiesenbeker Teich gehört zum „Oberharzer Wasserregal“ und damit zum UNESCO-Welterbe. 1715 zur Wasserversorgung des Bergwerks „Aufrichtigkeit“ angelegt, diente er später der Königshütte. Heute lädt die idyllische Landschaft zum Wandern und Verweilen ein.

Wiesenbek 1 37431 Bad Lauterberg im Harz Telefon: +49 (0) 5524 2510

Schlossberg Schutzhütte

Die Burg Scharzfels ist die Ruine einer mittelalterlichen Befestigungsanlage. Seit ihrer Errichtung im 10. Jahrhundert galt sie als uneinnehmbare Festung. Auf einem über dem Odertal aufragendem Dolomitfelsen liegen die Reste der ehemaligen Burg Scharzfels.

Schlossbergweg, 37431 Bad Lauterberg im Harz, Telefon:+49 (0)5524 997099

Burgruine Scharzfels

Der gut eingerichtete Klettergarten an der Burgruine Scharzfels bietet verschiedene Touren mit Bohrhaken und Umlenkern. Der Klettergarten ist fußläufig in ca. 30 Minuten ab dem Wanderparkplatz Zoll im Ortsteil Barbis zu erreichen. Stempelstelle der Harzer Wandernadel.

Schlossbergweg, 37431 Bad Lauterberg im Harz, Tel.: +49 (0)5524 997099 www.burgruine-scharzfels.de

Heimatmuseum

Das Heimatmuseum Bad Lauterberg gibt Einblick in die mittelalterliche Stadtgeschichte und die Bergbauvergangenheit des Harzes. Neben historischen Werkzeugen, Kunstguss und Öfen werden alte Handwerksberufe lebendig. Sonderausstellungen ergänzen die Dauerausstellung.

Ritscherstraße 13, 37431 Bad Lauterberg im Harz, Telefon: +49 (0)5524 9390020

SPANNENDE AUSFLUGSZIELE

Ausflüge in die nahe Umgebung

DIE HARZER SCHMALSPURBAHNEN

Fahren Sie von verschiedenen Punkten des Harzes auf den höchsten Berg im Mittelgebirge Harz, den Brocken, mit seinen 1.141 Metern. Oben angekommen können Sie die gigantische Sicht genießen, ein Selfie am beschilderten Brocken-Stein machen, sich stärken und sogar übernachten. Unsere Tourist-Information ist eine der wenigen Verkaufsstellen für Harzer Schmalspurbahn-Tickets (Brockenbahn) außerhalb des Streckennetzes. Wir stellen Ihnen die Tickets ohne Datum aus. Diese sind unbegrenzt gültig. Um das Ticket zu nutzen, tragen Sie lediglich bei Fahrtantritt das aktuelle Datum ein. Informieren Sie sich über das Wetter vorab auf unserer Webcam. **Den aktuellen Fahrplan finden Sie unter www.hsb-wr.de oder wenden Sie sich an uns in der Tourist-Information.**

ZISTERZIENSERKLOSTER WALKENRIED – UNESCO WELTERBE

Entdecken Sie die **Klosteranlage bei einer geführten Tour** oder bei einem Spaziergang auf dem Kloster-Erkenntnisweg. Bestaunen Sie die gotische Kirchenruine und die vollständig erhaltene Klausur sowie wichtige historische Gebäude aus nachklösterlicher Zeit.

DER WURMBERG BRAUNLAGE

Ganz in der Nähe finden Sie die **Bergerlebniswelt Wurmberg**, das perfekte Ausflugsziel für die ganze Familie.

Der Wurmberg ist mit 971 Metern der höchste Gipfel Niedersachsens.

Hier können Sie Monster-Roller und Mountaincarts im Sommer oder Ski und Schlitten im Winter fahren.

Die längste Seilbahn Norddeutschlands mit 2800 Metern bringt Sie auf den Berg oder Sie entdecken die herrliche Natur per pedes. Wer Eislaufvergnügen möchte, hat am Fuße des Berges in der Eishalle die Möglichkeit dazu.

HÖHLEN & BERGWERKE

Bad Lauterberg im Harz ist umgeben von vielen geschichtsträchtigen Höhlen und Bergwerken, in denen Führungen gebucht werden können:
Entdecken Sie die urzeitliche Iberger Tropfsteinhöhle mit dem HöhlenErlebnisZentrum in Bad Grund, die faszinierende Untertagewelt Tropfsteinhöhle Rübeland mit der Baumanns- & Hermannshöhle.

Ebenso spannend sind das Erlebnisbergwerk Rabensteiner Stollen in Harztor/Netzkater, das Bergwerk Grube Samson in St. Andreasberg, das Weltkulturerbe Rammelsberg mit der größten Buntmetalllagerstätte weltweit und mehr als 3.000 Jahren Geschichte.

ACTION & FUN IN BAD SACHSA

Clip´n climb Harz, der Kletter-Fun für alle ab vier Jahre, mit kinderleichtem, vollautomatischem Sicherungssystem, ist eine einzigartige Kletterlandschaft für die ganze Familie. Einfach einklinken und allein losklettern mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Das Regenbogenland bietet eine großartige Indoor-Schlechtwetteralternative für die Kleinen. Hier kann man frei toben an diversen Spielgeräten wie Trampolin, Rutschen, Bällebad, etc. Auch gibt es eine Eislaufhalle, eine Bowlingbahn und ein Indoor-Tenniscourt.

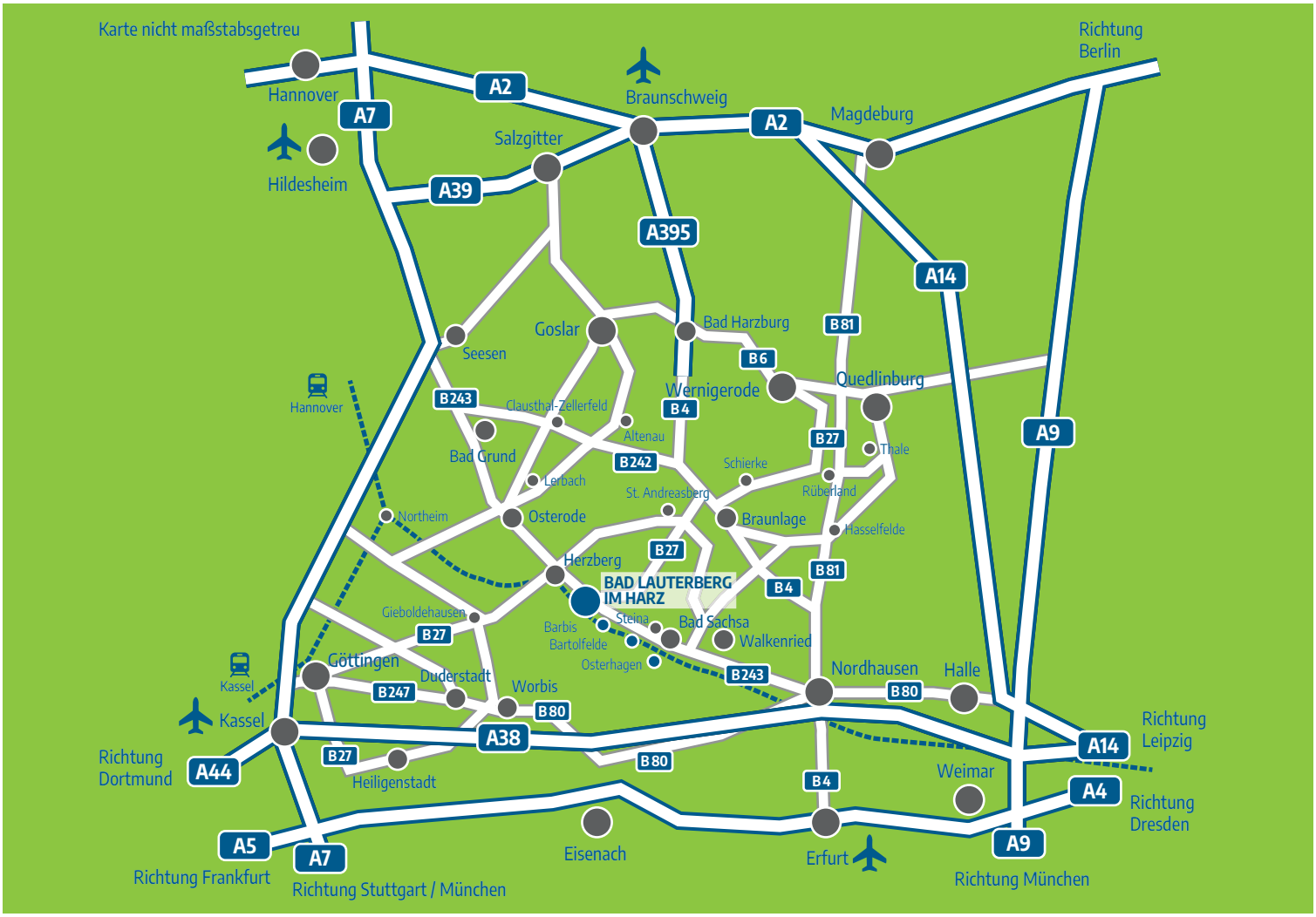
Im Vogelpark Harzfalkenhof können Sie Adler, Falken, seltene Schneegeier und andere Greifvögel beobachten. Dort werden regelmäßige Flug-Shows veranstaltet. Der **Märchenwald** in der Nähe bringt den Kindern bekannte Märchen im Außengelände näher.

FÜR TIER-FANS

Der **Bärenpark Worbis,** das **Wildkatzengehege an der Marienteichbaude,** das **Luchs-Gehege Bad Harzburg** oder die **Vogelauffangstation Osterode** lassen Herzen von Tier-Fans höherschlagen.

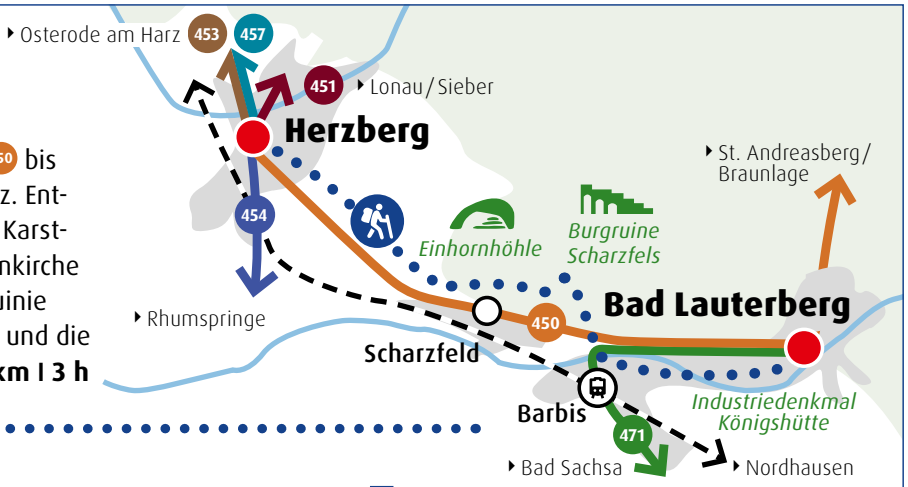
ÜBER DEN BÄUMEN

Wer die Natur von oben sehen möchte, der schaut sich den einzigartigen **Baumwipfelpfad in Bad Harzburg** an und schwebt mit der Baumschwebebahn Harz, die direkt dort hinführt, oberhalb der Bäume durch die Lüfte. Etwas schneller fliegen kann man mit der **Megazipline 1000 Meter über die Rappbodetalsperre.** Wer in Höhen schlendern will, geht über **die Hängebrücke Titan-RT.**
Wer mutig ist, macht **Wallrunning** und wagt sich senkrecht die Wand hinunter, **Gigaswing** – einen Pendelsprung mit 70 Meter freiem Fall oder **Ultrashot** – das weltweit einmalige Katapult.



Von Herzberg nach Bad Lauterberg

Fahren Sie von Bad Lauterberg mit der Linie 450 bis zur Haltestelle Marktplatz in Herzberg am Harz. Entdecken Sie während der Wanderung auf dem Karstwanderweg den Juessee in Herzberg, die Steinkirche in Scharzfeld, die Einhornhöhle und die Burgruinie Scharzfels, das Industriedenkmal Königshütte und die Altstadt Bad Lauterberg. **Wanderung ca. 15 km | 3 h**



Kostenfrei unterwegs mit HATIX*

Buswandern

Von Herzberg nach Bad Lauterberg

Beim Buswandern geht's von fast überall klimafreundlich und ohne Parkplatzsuche zu Naturschönheiten, Ausflugszielen und Höhepunkten. Einfach Wanderroute aussuchen, Startpunkt anfahren und loswandern. Diese Wandertour und ihre **exakten Bus-Abfahrtszeiten finden Sie in Echtzeit** auf

www.harz-nah-dran.de

HATIX HARZER URLAUBS-TICKET

VSN Verkehrsverbund Süd-Niedersachsen
sicher · zuverlässig · umweltbewusst

*Gästebeitragspflichtige Übernachtungsgäste in den teilnehmenden Gemeinden erhalten das Ticket kostenfrei. Gäste in Osterode am Harz sind vom Gästebeitrag befreit.