

# SILBER-THERME

# aktuell

Angebote Wissenswertes Veranstaltungen Gewinnspiel

## DAS GÄSTE-MAGAZIN



## Natürlich zu Fuß Wandern im Kurort Warmbad

### Terrainkurweg 5: Kleiner Brandring Weglänge: 2,1 km

Die Route des kleinen Brandrings folgt der Fahrte seines „großen Bruders“, beginnend im Ortszentrum an der Lindenallee hinein ins Brandwaldgebiet – teils auch über offenes Gelände entlang der Wiesen und Felder, überwiegend aber durch den idyllischen Erzgebirgswald. Im gesamten Streckenverlauf ist lediglich ein einziger spürbarer Höhenunterschied zu bewältigen. Geht man den kleinen Brandring entgegen dem Uhrzeigersinn, spart man sich den anstrengenden Aufstieg. Man beachte, dass jener – nach Verlassen des großen Brandrings – über teilweise

unwegsames und unbefestigtes Gelände führt und ein gewisses Maß an Trittsicherheit erfordert. Zurück auf den Spuren des großen Brandrings verläuft der verbleibende Streckenanteil ohne gravierende Steigung über gut ausgebaute Wanderwege zurück zum Ausgangsort.

**Liebe Gäste,**  
die dunkle Jahreszeit neigt sich dem Ende und das Frühjahr steht vor der Tür. Wir freuen uns auf das Erwachen der Natur und begrüßen Sie mit unseren aktuellen Angeboten in unserem Gästemagazin „Silber-Therme aktuell“. Bleiben Sie aktiv und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden rund um das Warmbader Thermalheilwasser. Mit einem herzlichen „Glück Auf“ grüßt Sie das Team der Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH



### WAAGERECHT

2 Buchstaben: BP

3 Buchstaben:  
MAR – SAK – HUT –  
OPR – AZE – INI –  
ROI

4 Buchstaben: BULE

5 Buchstaben: SPINT

6 Buchstaben: RHESUS

7 Buchstaben:  
AGENTEN – ZISCHEN  
– MASTIFF

8 Buchstaben: AGNUSDEI

9 Buchstaben:  
HELMFRIED –  
TECHNIKER

10 Buchstaben:  
BATONROUGE –  
HERZLEIDEN

13 Buchstaben:  
TRANSHIMALAJA –  
SCHATZGRAEBER  
– HAUTKRANKHEIT  
– HAWAIGITARRE –  
HUNDREDWEIGHT

### SENKRECHT

2 Buchstaben:  
UJ – DD – TV – EG – KB – NF – HN – MO

3 Buchstaben:  
ISR – LSN – HIE – BWL – RGW – DAH – LUI –  
SEM – BND – UNS – NON

4 Buchstaben:  
ELIO – ETRE – RHEA – ERAT – NECK – TUBA –  
CRIS – AMOR

Der Gewinner der letzten Ausgabe mit dem Lösungswort „Peeling“ ist: Frau Gudrun Dittrich aus Dresden – Herzlichen Glückwunsch!

5 Buchstaben: PIPPI – ANNIE

7 Buchstaben: NASTASE

10 Buchstaben: HISPANIOLA

13 Buchstaben:  
FESTUNGSACHAT – AKKREDITIEREN –  
VICTORIAINSEL – ENGLISHSETTER –  
WEITERBILDUNG

### LÖSUNG

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Einsendeschluss: 15.5.2014

Bitte senden Sie eine Postkarte/E-Mail oder ein Fax mit dem richtigen Lösungswort unter dem Kennwort **Rästel – Silber-Therme aktuell** an: **Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH Am Kurpark 3, 09429 Wolkenstein OT Warmbad Fax: 037369 151-17 oder E-Mail: info@warmbad.de**

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und erscheint in der Ausgabe Juni 2013 „Silber-Therme aktuell“.

**Zu gewinnen gibt es: einen Präventionskurs Ihrer Wahl**

## Informationen:

Kur- und Gesundheitszentrum  
Warmbad Wolkenstein GmbH  
Am Kurpark 3  
09429 Wolkenstein OT Warmbad  
Tel. 037369 151-15 · Fax 037369 151-17  
info@warmbad.de, www.warmbad.de

IMPRESSUM  
Herausgeber: Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH  
Layout: BUR Werbeagentur GmbH  
Fotos: Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH, BUR Werbeagentur GmbH

## Silber-Therme Warmbad



Schließtage der Silber-Therme:  
23. - 27. Juni

**SUPER-SOMMER-PREISE** vom **1.6.** bis **31.8.2014**



Fotos: Katrin Albrecht

## BERGSTADT WOLKENSTEIN

Staatlich anerkannter Erholungsort



wandern,  
entdecken,  
erholen

29. Mai – 1. Juni **BURGFEST**  
zu Himmelfahrt  
jeden 1. Sonntag  
im Monat Schlossführungen  
10.30 Uhr / 14.30 Uhr

[www.stadt-wolkenstein.de](http://www.stadt-wolkenstein.de)  
Museum und Gästebüro im Schloss Wolkenstein · Tel. 037369 87123  
mit Ausstellung „Land der Amethyste“



## Wir bringen neuen Schwung in Ihren Alltag

**Smovey – der Allrounder unter den Therapiegeräten mobilisiert, kräftigt und entspannt**

Unsere neuen handlichen, etwa 0,5 kg schweren Schwungringe können auf vielfältige Weise in therapeutische und sportliche Bewegungsprogramme integriert werden. Beim Schwingen der Ringe werden Stahlkugeln im Spiralschlauch rhythmisch be- und entschleunigt. Dabei entstehen gefühlte Vibrationen von 60 Hz. (unserer normalen Herzfrequenz), die das Schwingen unbeschwert und automatisch aktivierend wirken lassen. Neben dem Training verschiedener Muskelgruppen bis hin zur Tiefenmuskulatur wird beim schwingvollen Einsatz der Smovey`s auch der Stoffwechsel aktiviert, das Lymphsystem angeregt und der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, vor allem Schultergürtel-Nacken-Armbereich, Rücken sowie Becken und Beine erzielt. **Ob bei Bewegungseinschränkungen und Verspannungen, Defiziten im Kraft-/Ausdauerbereich oder bei Übergewicht – mit regelmäßigen Smovey-Übungen werden diese in kürzester Zeit verringert.** Diese kleinen Fitnessgeräte können auch für Bewegungsprogramme im Wasser oder beim Walking eingesetzt werden.

Starten Sie mit uns in ein schwingvolles Jahr Therapie und Fitness.

Gern bieten wir Ihnen in der Krankengymnastik oder bei Kursangeboten den Einstieg in die Trainingsmöglichkeit für Jedermann.

Ihr Team der Physiotherapie

## Präventionskurse 1. Halbjahr 2014 Bewegungsgewohnheiten

<b>Rückenschule</b> (alle Krankenkassen)	17.03. – 26.05.2014	10 Kurseinheiten zu je 60 min montags von 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Aqua Compact</b> (alle Krankenkassen)	29.04. – 17.06.2014 07.05. – 02.07.2014 26.04. – 14.06.2014	8 Kurseinheiten zu je 45 min fortlaufend dienstags von 19.00 – 19.45 Uhr mittwochs von 19.00 – 19.45 Uhr samstags von 9.00 – 9.45 Uhr
<b>Aqua Seniorengymnastik</b>	29.04. – 17.06.2014	8 Kurseinheiten zu je 45 min dienstags von 9.30 – 10.15 Uhr
<b>Pilates</b> (alle Krankenkassen) – Grundkurs	20.03. – 05.06.2014	10 Kurseinheiten zu je 60 min donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Seniorengymnastik</b> (alle Krankenkassen)	12.03. – 14.05.2014	10 Kurseinheiten zu je 60 min mittwochs von 14.00 – 15.00 Uhr



## Stressmanagement

<b>Entspannung / PMR</b> (alle Krankenkassen)	04.03. – 06.05.2014	10 Kurseinheiten zu je 60 min dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr
---	---------------------	--

*Geschenkidee zum Valentinstag*

**Verschenken Sie zum Valentinstag am 14. Februar ein Verwöhnangebot rund um das Warmbader Thermalwasser.**

**Wir beraten Sie gern!**

Alle Angebote auch online unter [www.warmbad.de](http://www.warmbad.de)

## WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN...

Unter diesem Motto laden wir Sie am

**1. März 2014 zur Saunawacht**

in die Silber-Therme Warmbad ein! Reisen Sie mit uns durchs Land und machen Sie halt an einigen der schönsten Flecken Deutschlands! Von 18.00 Uhr bis 1.00 Uhr erwartet Sie ein buntes Programm mit abwechslungsreichen Saunaaufgüssen, Geschichten und Erzählungen in der Sauna, einem kulinarischen Ausflug am Buffet inklusive 1 Freigetränk, Livemusik und noch vieles mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr Team der Silber-Therme Warmbad

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 037369 151-15!

Karten erhalten Sie zum Preis von **29,50 €** (inkl. Therme) - im Vorverkauf oder an der Tageskasse.

**Ein wichtiger Hinweis:**  
Der reguläre Saunabetrieb endet an diesem Tag 17.00 Uhr!



## Veranstaltungshighlights 2014 auf einen Blick

**14. – 15. Juni Gemeinsames Kurparkfest**  
im Kurort Warmbad mit Thermalbad Wiesenbad u. a. mit ON AIR, den Ulans, Schiffsmoellclub Ehrenfriedersdorf, Kindertanzgruppe Schönbrunn, Marienberger Blasmusikanten und Feuerwerk

**22. Juni – 7. September** jeden Sonntag 15.00 Uhr **kulturelle Veranstaltungen** auf dem Konzertplatz im Kurpark Warmbad (siehe Programm Kurparksaison 2014)

**29. Juni Erzgebirgische Philharmonie Aue**  
Beginn: 15.00 Uhr, Tageskasse 12,00 €

**20. Juli Sommerkonzert mit Rudy Giovaninni**  
Beginn: 14.00 Uhr  
Vorverkauf: 10,00 €; ab 07.07.: 13,00 €

**7. September 12. Open Air der Volksmusik**  
mit Vincent und Fernando  
Beginn: 14.00 Uhr, Vorverkauf: 10,00 €  
ab 25.08.: 13,00 €

**4. Oktober Saunafest** in der Silber-Therme Warmbad

**30. November Pyramideanschieben**  
(1. Advent) im Kurort Warmbad (16.00 Uhr)



## Rezeptidee

### Kartoffel-Brokkoli Auflauf



#### Zutatenliste für 4 Personen

- 500 g Brokkoli
- 2 EL Butter, zum Einfetten
- 2 Eier
- 5 Kartoffeln, groß
- 60 g Käse, gerieben
- 250 ml Milch
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Pfeffer
- 250 g Quark (mager)
- 1 TL Salz

Geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden, gewaschenen Brokkoli in kleine Röschen teilen. Gemüse in einem Topf mit kochendem Wasser geben und einige Minuten kochen lassen. In einer Schüssel Milch, Quark, Eier und Gewürze verrühren.

In eine gefettete Auflaufform Kartoffel und Brokkoli geben, Milch-Quarkmischung darüberleeren und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.

## WELLNESS – WINTER AKTION

noch bis 31. März 2014

Informationen im Wellness-Bereich „Jungbrunnen“  
Tel.: 037369 151-50