



# DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

*Sanatorien, Wellness & Spa*

[www.swietokrzyskie.travel](http://www.swietokrzyskie.travel)





Die Woiwodschaft Świętokrzyskie umfasst 11 691 km<sup>2</sup> (also kaum 3,7% der Landesfläche) und zählt etwa 1,3 Mio. Einwohner (ca. 3,4 % der gesamten polnischen Bevölkerung). Sie besteht aus 14 Kreisen und 102 Gemeinden, darunter die Stadt Kielce mit Kreisrecht. Die größte Stadt der Region ist Kielce (200 000 Einwohner) - gleichzeitig Woiwodschaftshauptstadt sowie wirtschaftliches und touristisches Zentrum der Region Świętokrzyskie. Ihr folgen Ostrowiec Świętokrzyski (74 000), Starachowice (55 000), Skarżysko-Kamienna (49 000), Sandomierz (25 000) und Końskie (23 000). Die Nachbarwoiwodschaften sind: Kleinpolen, Schlesien, Łódź, Masowien, Lublin und Karpaten-Vorland.

Die Woiwodschaft Świętokrzyskie erstreckt sich fast ausschließlich auf dem hügeligen Gelände der Kleinpolnischen Hochebene. Ihre Ost- und Südgrenze bildet die Weichsel und ihre Westgrenze – der Fluss Pilica. Das Kieler Hochland nimmt den Nordostteil der Woiwodschaft ein, ihr Westabschnitt entfällt auf die Przedborska-Hochebene, und den Südteil der Woiwodschaft bildet der Ostabschnitt des Nida-Beckens. Die gesamte Region liegt am linken Ufer des Weichsel-Flussgebiets. Die größten Flüsse der Region sind die Weichsel, Pilica, Kamienna, Nida und Czarna.

Die Woiwodschaft kennzeichnet eine abwechslungsreiche Landschaft. Die Geschichte verflechtet sich hier mit der Legende, und die imposanten Bau- und Naturdenkmäler bringen uralte Zeiten näher und veranschaulichen das jahrhundertealte Kulturgut der Region. Ganz besonderes Augenmerk verdient das Świętokrzyskie-Gebirge, das mit gutem Grund als Fremdenverkehrszentrum dieses Landstriches bezeichnet wird. Der Name Świętokrzyskie rührt von der Reliquie des Heiligen Kreuzes (Święty Krzyż), die im hiesigen Bernhardinerkloster auf dem Berg Łysa Góra aufbewahrt wird. Das Świętokrzyskie-Gebirge verläuft von West nach Ost durch den Mittelteil der Woiwodschaft. Dieser neben den Sudeten älteste Gebirgszug Polens und einer der ältesten Europas misst an seiner höchsten Stelle 612 m ü.d.M. Dabei handelt es sich um den Berg Łysica im Gebirgszug Łysogóry. Die Woiwodschaft Świętokrzyskie gehört zu den ökologisch saubersten Woiwodschaften Polens. Hervorzuheben sind ebenfalls die mannigfaltige geologische Struktur und Geländegestalt dieses Landesteils, seine klimatischen und hydrologischen Bedingungen sowie die außerordentliche Vielfalt der Pflanzen- und Tierwelt. Kein Wunder also, dass 67% der Woiwodschaftsfläche unter Naturschutz stehen. In dieser Hinsicht gehört die Region in Polen zu den Spitzenreitern, was nicht zuletzt darauf zurückzuführen ist, dass sich auf dem Woiwodschaftsgebiet bedeutende Elemente des europäischen Öko-Netzes NATURA 2000 und des Programms ECONET befinden.

Dank ständiger Investierung in die Fremdenverkehrswerbung, dem Ausbau des Beherbergungsnetzes sowie der besseren Markierung der Wander-, Reit- und Fahrradwege zieht die Woiwodschaft Świętokrzyskie von Jahr zu Jahr mehr Touristen an.

*„Welch herrliches Land, vom blauen Band der Nida umschlungen, die zur Weichsel hastet, wie die Tochter in die Arme der Mutter ...“. Auf diese Weise drückte der Schriftsteller Adolf Dygasiński sein Entzücken über die Ponidzie genannte Landschaft aus.*

Ponidzie erstreckt sich fast vollkommen auf dem Gebiet des Nida-Beckens. Diese magische Landschaft ist berühmt durch ihre europaweit größten Gipslager, die Naturschutzgebiete mit seltenen Steppenpflanzen, die bunten herbstlichen Wälder, Bildstöcke, Baudenkmäler sowie die weltbekannten Schwefel-Sole-Quellen. Im Ponidzie-Land liegen u.a. die Städte Jędrzejów, Pińczów, Busko-Zdrój, Wiślica und Nowy Korczyn, die allerhand Attraktionen zu bieten haben. Kennzeichnend für die Landschaft von Ponidzie ist das Nida-Flusstal mit reizvollen Mäandern und Altwassern, das nicht nur einen wichtigen ökologischen Korridor darstellt, sondern auch unzähligen Wasser- und Sumpfvögeln Obdach bietet.

**ERHOLUNG ist ganz einfach eine effektive, der Gesundheit dienliche Freizeitgestaltung. Bewegung, Sport und Erholung sind dem menschlichen Organismus unentbehrlich. Sie stärken das Herz, halten den Kreislauf in Schwung und festigen das Muskel-Knochen-System. Darüber hinaus versorgen sie die Körperzellen mit ausreichend Sauerstoff, verzögern den Alterungsprozess und tragen zur guten Kondition bei.**

Ponidzie ist ebenfalls der ideale Ort für die Freunde aktiver Erholung wie Wanderer, Radler, Paddler, Reiter und Drachenflieger sowie für all jene, die sich ganz einfach unbeschwert erholen und ihrer Gesundheit Gutes tun möchten. Ein hervorragendes Kleinklima, sonniges Wetter, der unmittelbare Kontakt mit der von der Industrie verschont gebliebenen Natur, die vielen Heilquellen und Anwendungen auf höchstem Niveau bewirken, dass Busko-Zdrój und Solec-Zdrój alljährlich von Tausenden Kurgästen aus Polen und Europa aufgesucht werden. Was sie gerade in diese Heilbäder führt, ist die Gewissheit, dass man eben dort die Gesundheit wiedererlangt, körperliche und seelische Kraft tankt und in neuer Schönheit erstrahlt.

*Nach der Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit des Menschen „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen“.*



Kajaktour auf der Nida

# BUSKO-ZDRÓJ UND SOLEC-ZDRÓJ ÜBER 170-JÄHRIGE HEILBADTRADITION

## BUSKO-ZDRÓJ

### „Beschreibung des Kurortes“

Das berühmte Busko-Zdrój  
ist schon fast hundert Jahre  
in aller Munde.

Schließlich wirkt es ja auch  
wahre Wunder,  
dieses heilkräftige Bad.

Das Klima wie erträumt.  
Herrliche Umgebung.  
Am Fuße des Świętokrzyskie-Gebirges.  
Eine berückende Augenweide.

Prächtige Wälder, bunte  
Blumenuiesen.  
Am Horizont smaragde Gipfel.  
Die Klagen über schlechte  
Zeiten verstummen,  
Wenn die Gesundheit  
neu erwacht.

Und das wird sie hier ganz bestimmt,  
denn Busko-Zdrój ist ja dafür berühmt.  
Ob im Schwefel-, Sole-, Kohlensäure- oder Jodbad,  
der Schmerz sucht unweigerlich das Weite ... (...)

(Frei nach AWI – Adam Wilusz)



**BEGEHRENSWERT UND EWIG JUNG DURCH WASSER AUS BUSKO-ZDRÓJ - „Buskowianka-Zdrój“**  
– natürliches Mineralwasser, abgefüllt seit 1960 von der „Heilbad Busko-Zdrój AG“ in Busko-Zdrój. Ergänzt auf natürliche Weise den Mineralienhaushalt des Organismus, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt gegen Erschöpfung und stillt hervorragend den Durst. Beugt Osteoporose, Verdauungsstörungen und Beschwerden des Muskel-Nervensystems vor.

Busko-Zdrój gehört zu den wichtigsten Heilbädern Polens und liegt im Südschnitt der Woiwodschaft Świętokrzyskie, ca. 50 km südlich von Kielce und 80 km nördlich von Krakau. Die Stadt verfügt über hervorragende ökologische Bedingungen, denn im Umkreis von 50 km gibt es keinen einzigen Industriebetrieb. Das Kurviertel liegt am Südrand der Stadt. Den größten Reichtum des Busko-Landes sind seine Heil- und Mineralquellen, die als natürliche Kurmittel Anwendung finden. Sie wirken entzündungshemmend, antirheumatisch, entschlackend und regenerierend. Darüber hinaus regulieren sie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und beugen Arteriosklerose vor. Bei den Heilquellen, die aus Bohrungen auf dem Gelände des Heilbades stammen, handelt es sich um Jod-Brom- sowie Sulfidwässer, wobei die letztgenannten weltweit

äußerst selten anzutreffen sind. Dank ihrer Heilwirkung zählt Busko-Zdrój zu den unikalsten Heilbädern Europas. Sulfidwässer finden als Bäder, Trinkkuren und als Spülungen der Mundhöhle Anwendung.

Jod-Brom-Wasser enthält für den menschlichen Organismus besonders wertvolles Jod und Selen. Jod-Brom-Bäder finden bei Erkrankungen des Kreislaufs und des vegetativen Nervensystems Anwendung. Das in diesem Heilwasser enthaltene Selen ist für die richtige Funktion des Herzmuskels und der Blutgefäße notwendig. Unter Einbeziehung dieser natürlichen Kurmittel werden in Busko-Zdrój erfolgreich Erkrankungen des Bewegungsapparats, Rheumatismus, Hautkrankheiten und Kreislaufbeschwerden geheilt. Auf diese Beschwerden ist das Heilbad vor allem spezialisiert.



## SOLEC-ZDRÓJ

Solec-Zdrój liegt 3 km von der Verkehrsstraße Sandomierz-Krakau, 20 km von Busko-Zdrój, 70 km von Kielce und 90 km von Krakau entfernt. Die Nordabschnitte der Gemeinde befinden sich teilweise im Naturpark Szaniecki. Den größten natürlichen Schatz von Solec-Zdrój und die Behandlungsgrundlage zugleich bildet die sog. Schwefelsole, die Sulfidione und Polysulfide, Chlor-, Brom-, Jod-, und Borione sowie viele Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Lithium, Eisen, Strontium, Selen, Mangan enthält. Sie kennzeichnen sich durch salzigen Geschmack und typischen Schwefelgeruch. Die zur Heilung genutzten Sulfidwässer, vor allem die vor einigen Jahren entdeckte Quelle „Malina“ (Sulfidkonzentration 900 mg/l) ist die stärkste in Polen und eine der besten in Europa.

In Solec-Zdrój werden u.a. erfolgreich geheilt: rheumatische Entzündungen und Arthrosen, Versteifung der Wirbelgelenke, posttraumale Beschwerden, Nervenwurzelentzündungen, Hautkrankheiten, Beschwerden des Atmungs- und Kreislaufsystems sowie Osteoporose.

## Ausgewählte Touristenattraktionen der Region Poniżie

### ***Busko-Zdrój:***

- Holzkirche St. Leonard von 1699
- Sanatorium „Marconi“ von 1836 (Beschreibung – siehe S. 7)
- St.-Anna-Kapelle von 1888 im Kurpark
- Kirche der Makellosen Jungfrau Maria aus den Jahren 1592-1621 im ehemaligen Klosterensemble der Norbertanerin

### ***Chotel Czerwony:***

- Holzkirche des hl. Barthomäus aus der Mitte des 15. Jahrhunderts

### ***Chotelek Zielony:***

- Holzkirche des hl. Bischofs Stanislaus von 1527

### ***Jędrzejów:***

- Zisterzienserkloster von etwa 1140 mit Relikten einer Kirche aus dem 10.-11. Jahrhundert
- Przypkowski-Uhrenmuseum mit berühmter Sammlung u.a. Sonnenuhren

### ***Nowy Korczyn:***

- Kirche des hl. Stanislaus von 1257 im ehemaligen Franziskanerkloster
- Dreifaltigkeitskirche aus dem 16. Jahrhundert
- Reste der Burg aus dem 14. Jahrhundert

### ***Pińczów:***

- St.-Annen-Kapelle von 1600
- Synagoge aus dem 16. Jahrhundert
- ehemaliges Paulinerkloster aus dem 15. Jahrhundert



St.-Anna-Kapelle in Pińczów

### **Solec-Zdrój:**

- Badehaus im Kurpark von 1923-1925
- St.-Nikolaus-Kirche von 1937

### **Stopnica:**

- Kirche St. Peter und Paul von 1362

### **Wislica:**

- gotische Stiftskirche (heute Basilica minor) Mariä Geburt von etwa 1350-1360 mit der berühmten Orantenplatte im Fußboden
- Długosz-Haus von 1460 (heute Regionalmuseum)
- Glockenturm aus den Jahren 1460-1470

### **Zborówek:**

- Holzkirche des hl. Abts Ägidius von 1459

### **Korczyner Provence**

Wenn man sich in die Gegend von Nowy Korczyn begibt, fühlt man sich geradezu in die französische Provence versetzt, denn auch hier erstrecken sich weite, duftende Lavendelfelder. Ein Beutelchen Lavendel ist stets ein willkommenes Mitbringsel, und die Lavendelfelder garantieren kostenlose Aromatherapie.



Landschaft von Ponidzie



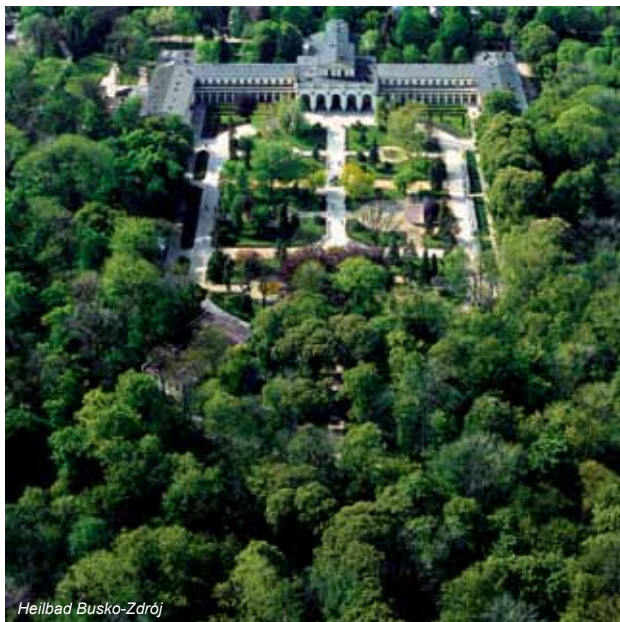
Fluss Nida

**Naturpark Nadnidziański.** Der Park umfasst den mittleren und unteren Abschnitt des Nida-Flusstals, das Solec-Becken sowie den Nordwestteil des Pińczów-Buckels und wurde angelegt zum Schutz der Naturvorzüge, die u.a. mit der hiesigen Oberflächen-Gipsserie verknüpft sind, die ein einmaliges System vielfältiger Gips-Karsterscheinungen bildet. Das Naturparkgelände kennzeichnen äußerst differenzierte Lebensräume, angefangen von extrem trockenen bis hin zu Sumpf- und Wasserbiotopen. Charakteristisch sind die Felsen aus senkrechten, zusammengeklebten Gipskristallen, auch als Schwalbenschwanz-Zwillinge bekannt. Nicht selten bis zu 3,5 m hoch, gehören sie zu den größten Gipskristallen der Welt. Ein wichtiger Bestandteil des Naturparks ist das Nida-Flusstal mit malerischen Mäandern und Altwassern. In diesem wichtigen ökologischen Korridor sind zahlreiche Wasser- und Sumpfvögel daheim.

# HEILBAD BUSKO-ZDRÓJ

Zur Entstehung des Heilbades trug der Pächter von Busko Feliks Rzewuski bei, der dort sein Rheuma kuriert hat. Von der Heilwirkung der hiesigen Brunnen begeistert, rief er zusammen mit Warschauer Aktionären eine Gesellschaft ins Leben und erhielt bald darauf die Genehmigung zur Gründung des Heilbades. Die feierliche Eröffnung erfolgte am 1. Juni 1836. Seitdem ging die Entwicklung von Busko-Zdrój rasant voran. Neue Kureinrichtungen entstanden, und immer mehr Gäste fanden sich ein. Im Jahre 1860 waren es 415 an der Zahl, 1899 bereits 2431, und gegenwärtig suchen alljährlich über 50 000 Kurgäste und Erholungsbedürftige in Busko-Zdrój Genesung und Entspannung. Die heutige Heilbad AG „Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.“ verfügt über sechs Sanatorien und Kurkliniken („Marconi“, „Mikołaj I“, „Mikołaj II“, „Willa Zielona“, „Krystyna“ und „Oblegorek“) sowie über die Fachklinik für Orthopädie und Rehabilitation „Górka“. Alle Objekte sind behindertengerecht ausgestattet und verfügen über ein umfassendes Behandlungsangebot.

In Busko-Zdrój werden u.a. rheumatische, neurologische, orthopädische, kardiologische und dermatologische Krankheiten geheilt. Mit modernster Apparatur und unter Aufsicht hochqualifizierten medizinischen Personals können über 60 Anwendungen genutzt werden wie hydrotherapeutische, physiotherapeutische und kinästhetische Maßnahmen sowie Laser und vielfältige Massagearten.



*Heilbad Busko-Zdrój*



Heilbad AG „Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.”  
ul. F. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 32 00, Tel./Fax 041 378 41 54  
[www.uzdrowiskobusko.pl](http://www.uzdrowiskobusko.pl)



# SANATORIUM „MARCONI“

Das im Herzen des Kurparks gelegene Sanatorium „Marconi“ befindet sich im ehemaligen „Badehaus“, das 1836 von dem berühmten italienischen Baumeister Enrico (Henryk) Marconi entworfen wurde. Es verfügt über 170 Betten in Einzel- und Doppelzimmern sowie komfortable Suiten und moderne Kurmitteleinrichtungen. Im Hauptgebäude befinden sich die Trinkhalle und gleich dahinter der Konzertsaal, wo viele herausragende in- und ausländische Künstler auftreten. Auf dem Konzertplan stehen sowohl klassische und zeitgenössische Kompositionen wie auch Volks- und Unterhaltungsmusik, gesungene Dichtung und satirische Werke. Auch die Konzerte des Kurorchesters sind bereits schon Tradition geworden und wollen von den Kurgästen keinesfalls vermisst werden. Das Sanatorium „Marconi“ ist die Visitenkarte von Stadt und Heilbad.

**JOD-BROM-BAD** - Solebad in einem Minipool mit Hydromassage. Wirkt stark schmerzlindernd und entspannend. Die intensive Wasser-Luftmassage wirkt nicht nur bei chronischer Gelenkentzündung, sondern ebenfalls auf den gesamten Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Muskelgewebe, die Atmungswege und auf die Haut. Ferner reguliert sie den Kreislauf, wirkt beruhigend und hilft bei Stress. Der Pool kann von 6 Personen gleichzeitig genutzt werden.



Sanatorium „Marconi“

## **MINI-GRADIERWERK IM SANATORIUM „MARCONI“**

Die Jod-Brom-Sole wird auf das Gradierwerk geleitet und fließt dann über Schlehdornzweige nach unten. Unterwegs verdampft sie, wobei rings um das Gradierwerk ein heilendes Inhalatorium mit spezifischem Kleinklima wie an der Ostsee entsteht.

**HYDRO-JET** – Die klassische Ganzkörpermassage auf dem Wasserbett wirkt regenerierend, lockernd und entspannend. Darüber hinaus stärkt sie den Stoffwechsel in den Muskelzellen und verbessert das seelische Wohlbefinden.

Sanatorium „Marconi“ – Reservierung  
Kurpark, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 31 51, 041 370 31 52, Fax 041 370 30 50  
www.uzdrowiskobusko.pl  
E-mail: rezerwacja@ubz.pl



## KURKLINIK „OBŁĘGOREK“



Kurklinik „Obłęgorek“

Die Kurklinik „Obłęgorek“ befindet sich in einem reizvollen historischen Gebäude aus dem Jahre 1903 und spezialisiert sich auf Hautkrankheiten. Die Klinik verfügt über die landesweit modernste Ausstattung und Apparatur für Phototherapie d.h. Lichttherapie.



Szpital Uzdrowskiowy „Obłęgorek“  
ul. 1-go Maja 19, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 33 32

*Die Bezeichnung „Obłęgorek“ stammt von der gleichnamigen Ortschaft bei Kielce und ist zurückzuführen auf das Gutsschlösschen in dieser Ortschaft, das der polnische Literaturnobelpreisträger Henryk Sienkiewicz von seinen dankbaren Landsleuten geschenkt bekommen hat.*

## FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE UND REHABILITATION „GÓRKA“

Die Reha-Klinik „Górka“ ist ein hochmodernes, umfassend ausgestattetes Haus für die Behandlung von Kindern und Erwachsenen. Den Kurgästen steht ein engagiertes Team mit hoher und langjähriger therapeutischer Erfahrung zur Verfügung. Unser Spezialgebiet ist die Implantation von Knie- und Hüftgelenkendoprothesen sowohl für versicherte wie auch für Privatpatienten. Darüber hinaus sind wir in Polen führend bei der Behandlung von zerebraler Kinderlähmung. Unsere Klinik erteilt umfassende Leistungen, so dass alle bei uns operierten Patienten vor



Fachklinik für Orthopädie und Rehabilitation „Górka“

Ort ganzheitlich und professionell rehabilitiert werden. Wir führen ferner Eingriffe durch wie z.B. bei Gelenkkontrakturen, Transplantation, Verlängerung oder Kürzung von Muskeln, Korrektur der Arm- und Beinachse, Knochenverlängerung oder -kürzung. Wir operieren Wirbelsäulenverkrümmung, Deformationen des Brustkorbes (Kielbrust, Trichterbrust), angeborene Hüftgelenkdysplasie sowie angeborenen Klumpfuß und Knickplattfuß. Geheilt werden außerdem Zustände nach Knochenentzündungen sowie falsch verwachsene Knochenbrüche.



Fachklinik für Orthopädie und Rehabilitation „GÓRKA“  
ul. Starkiewicza 1, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 34 00, 041 370 34 51, 041 370 34 20, Fax 041 378 14 87  
www.szpitalgorka.pl

## KURKLINIK „KRYSTYNA“

Die moderne Klinik für komplexe Rehabilitation ist behindertengerecht angelegt und besitzt 4 Stationen (rheumatologische, neurologische, orthopädische und kardiologische). Darüber hinaus verfügt die Klinik über eine kardiologische Überwachungsstation mit 4 Betten (klimatisiert und mit nonstop Krankenschwester-Arztbetreuung). In der Naturheilstalt des Sanatoriums „Krystyna“ stehen 40 verschiedene Anwendungen zur Auswahl, ein Reha-Swimmingpool sowie ein modernes Studio für Musik- und Entspannungstherapie.

Vor Ort gibt es ebenfalls eine Bibliothek und ein Café.



Szpital Uzdrawiskowy „Krystyna“  
ul. Rzewuskiego 3, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 32 00

## SANATORIUM „MIKOŁAJ“

Das Sanatoriumsgebäude entstand 1837 auf der Anhöhe „Bycza Góra“ nahe dem Kurpark. Den Bauplan hat Jakob Gayer erstellt, und der Stifter des Sanatoriums war Zar Nikolaus I. Das Sanatorium „Mikołaj“ verfügt über eine Naturheilstalt mit 16 Reha-Anwendungen für Beschwerden des Bewegungsapparats. Genutzt werden u.a. klassische Massage, Vibrationsmassage, Kryotherapie, Hydromassage, Kohlensäurebäder, individuelle Gymnastik, Hydro-Jet-Massage auf dem Wasserbett sowie Magnetfeldtherapie. Das Sanatorium behandelt ebenfalls Privatpatienten.



Sanatorium „Mikołaj“  
ul. 1 – go Maja 3, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 32 26

Die übrigen Einrichtungen der Heilbad AG „Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.“ sind:

## SANATORIUM „MIKOŁAJ II“



ul. 12-go Stycznia 2, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 25 66, 041 378 39 13

## SANATORIUM „WILLA ZIELONA“



ul. 1-go Maja 39, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 32 73



Weitere Sanatorien in Busko-Zdrój:

## SANATORIUM „WŁÓKNIARZ”

Das Sanatorium befindet sich in der Kurzone von Busko-Zdrój nahe dem Park. Im Angebot stehen zahlreiche Heil- und Schönheitsmaßnahmen, bei denen die reichen Schwefelsole- und Heilmoorvorkommen genutzt werden. Zu den Kurmitteln gehören Sulfidbäder, Kohlensäurebäder, Vierzellen-Bäder, Moorpackungen, vielfältige Massagen, Reha-Pool, Hydro-Jet-Massage auf dem Wasserbett, Kryotherapie und viele andere mehr. Außer den typischen Heilanwendungen kann man ebenfalls das Angebot des beim Sanatorium tätigen „Aqua Salons“ nutzen, der hervorragende Wellness- und Spa-Angebote bereithält, um nur die Schlankheitsmaßnahmen mit Power Slim und die vielfältigen Massageformen zu nennen.

Großen Zuspruchs, vor allem beim schönen Geschlecht, erfreuen sich Anwendungen in der Spa-Jugendkapsel, also Wasser und klassische Massage mit Mooremulsion und Heilschlamm aus dem Toten Meer. Etwas ganz Neues sind die entspannenden



Anwendung mit Power Slim-Apparat

**POWER SLIM** ist eine Apparatur, bei der Infrarot-Strahlung kombiniert mit Elektrostimulation zu Heilzwecken sowie zur Abmagerung, zur Verbesserung der Figur und zur Reduzierung von Cellulite genutzt werden.

Bierbäder im Jacuzzi, wie geschaffen für gestresste Gemüter und darüber hinaus ebenfalls hilfreich bei der Heilung von Akne und Hautpilzinfektionen. Bierbäder eignen sich für alle Hauttypen – verjüngen und reinigen. Die Haut glättet und regeneriert sich und wird samtweich. Das sind natürlich nur einige Beispiele der im Sanatorium „Włókniarz“ gebotenen Anwendungen. Selbstverständlich kann man auch Sauna, Salzgrotte und Übungen auf dem SLENDER-BETT in Anspruch nehmen.



Sanatorium „Włókniarz”  
ul. Rokosza 1, 28–100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 370 70 70, Fax. 041 378 10 18  
[www.wlokniarz.pl](http://www.wlokniarz.pl)

# SANATORIUM „NIDA-ZDRÓJ”

Das Sanatorium liegt mitten im Heilbad auf dem Gelände des eigenen Erholungsparks und lädt Gäste ein mit Krankheiten des Bewegungsapparats, Rheumatismus, Krankheiten des Nervensystems und Hauterkrankungen. Die hiesige Naturheilanstalt empfiehlt eine Reihe von Anwendungen, die den Gesundheitszustand der Patienten wesentlich verbessern. Unter fachärztlicher Kontrolle genießen die Kurgäste u.a. Schwefelbäder, Vibrations- und Unterwassermassage, Inhalationen, Heilgymnastik im Pool, Kryotherapie und Moorpackungen. Alle Anwendungen tragen zur Verbesserung der körperlichen Verfassung bei. Einen nicht unbedeutenden Beitrag zur schnellen Genesung leistet die hervorragende Sanatoriumsküche, die nicht nur leckere Mahlzeiten, sondern ebenfalls der jeweiligen Krankheit entsprechende Diätkost serviert.

Nach der umfassenden Instandsetzung verfügt das hervorragend ausgestattete Sanatorium über Einzel- und Doppelzimmer mit Bad/WC, Fernseher und Telefon und ist selbstverständlich auch für behinderte Kurgäste geeignet. „Man hat nur eine Gesundheit, deshalb lohnt sich der Aufenthalt in „Nida-Zdrój”!



Kryo-Sauna



Sanatorium „Nida-Zdrój”  
ul. Rzewuskiego 9, 28–100 Busko-Zdrój,  
Tel. 041 378 24 91-3, Fax. 041 378 37 72  
[www.sanatorium-nida.pl](http://www.sanatorium-nida.pl) [www.sanatorium-nida.eu](http://www.sanatorium-nida.eu)

**KRYOTHERAPIE** – also Heilung durch Kälte. Die Anwendung beruht auf lokaler Anwendung von Gefriertechniken mit flüssigem Stickstoff von  $-160^{\circ}\text{C}$  und dauert 1-3 Minuten. Kryotherapie wirkt schmerz- und entzündungshemmend, vermindert Schwellungen und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.

## 21. MILITÄR-KUR- UND REHA-KLINIK

Die Militärklinik in Busko-Zdrój bietet umfassende Reha-Anwendungen und Kurleistungen. Vor Ort werden balneologische Maßnahmen, Bewegungstherapie und eine reiche Palette von physiotherapeutischen Anwendungen geboten. Solche komplexe Behandlung verbunden mit den hervorragenden Heileigenschaften der Schwefelwässer und dem Kleinklima von Busko-Zdrój garantieren unseren Patienten schnelle Genesung, neue körperliche Leistungskraft und vollkommene Rückkehr ins Berufsleben. Die Klinik spezialisiert sich auf die Rehabilitation nach Operationen des Bewegungsapparats, posttraumaler Beschwerden, Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, wobei sie sich durch ihre professionelle Bewegungstherapie einen ganz besonderen Namen gemacht hat. Bei der individuellen Arbeit mit dem Patienten nutzen die hoch qualifizierten Therapeuten international anerkannte Methoden der Bewegungstherapie (McKenzie, PNF, S-E-T, BMS) sowie auch eigene Übungsprogramme, die anhand der über 70-jährigen Erfahrung der Militärklinik erarbeitet wurden. Der Patient wohnt, speist und nimmt alle Anwendungen in ein und demselben Gebäude in Anspruch, so dass er also nicht unbedingt das Haus verlassen muss. Zur Verfügung der Kurgäste stehen: Parkplatz, hauseigener Park mit Trimm-dich-Pfad, Platz für geselliges Beisammensein im Freien, Verleih von Fahrrädern und Nordic-Walking-Stöcken, Internetanschluss, Kosmetik- und Friseursalon, Solarium, Zahnarzt, Bibliothek und Hauskapelle.



21. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny  
ul. F. Rzewuskiego 8, 28-100 Busko-Zdrój  
Information und Reservierung für Privatpatienten:  
Tel. 041 378 03 85, E-mail: rezerwacja@21wszur.pl  
Tel. (Rezeption, Zentrale): 041 378 24 17, [www.21wszur.pl](http://www.21wszur.pl)



Die Militär-Kur- und Reha-Klinik aus der Vogelperspektive

## SANATORIUM & HOTEL „SŁOWACKI” SPA \*\*\*

Verfügt über 11 Einzel-, 27 Doppel- und 6 Familienzimmer sowie 2 komfortable Suiten. Das Haus behandelt Patienten mit u.a. Versteifung der Wirbelgelenke, rheumatischen Gelenkentzündungen, Degenerationen der Hüft- und Kniegelenke und der Wirbelsäule, Osteoporose sowie Hautkrankheiten. Alle im Sanatorium angebotenen Maßnahmen, die den Gesundheitszustand und die Leistungskraft des Patienten verbessern sollen, werden individuell angepasst, was lang anhaltenden Heilungserfolg garantiert. Zu den Anwendungen gehören Schwefel-, Moor und Kohlensäurebäder, vielfältige Massagen sowie Maßnahmen aus den Bereichen Hydro-, Bewegungs- und Physiotherapie. Ferner steht den Gästen das Schönheitsstudio



Schottische Dusche

*SPA ist die Abkürzung vom lateinischen „sanus per aquam“ und bedeutet soviel wie „gesund durch Wasser“. Heute gilt Spa als ideale Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen, die Gesundheit und Kondition zu stärken, den Alltagsstress abzuschütteln, Cellulite und Übergewicht zu bekämpfen und die Haut erneut zum Strahlen zu bringen.*

mit Friseur- und Kosmetiksalon sowie Spa-Anwendungen zur Verfügung. Für angenehmen Zeitvertreib und Erholung sorgen außerdem das Café und Restaurant (Tanzabende), der hübsche Garten und die gemütliche Grillstelle.



Schottische Dusche aus anderer Sicht



Sanatorium & Hotel „Słowacki” SPA \*\*\*  
ul. 1-go Maja 33, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 78 79, 041 370 80 95,  
041 370 80 96  
[www.slowacki.busko.pl](http://www.slowacki.busko.pl)

# VILLA „NATURA“

Die Heil- und Reha-Anstalt wurde 1990 von Dr. med. Jadwiga Stodolny, Fachärztin für Hautkrankheiten, ästhetische Dermatologie, medizinische Kosmetikologie und Akupunktur sowie von Dr. med. Jerzy Stodolny, einem landesweit anerkannten Spezialisten für Rehabilitation und Krankheiten des Bewegungsapparates, gegründet. Der Aufenthalt in Villa „Natura“ vereint auf harmonische Weise fachkundige Betreuung und individuelle, den jeweiligen Bedürfnissen entsprechende Anwendungen im Bereich Rehabilitation, Physiotherapie und ästhetische Dermatologie, mit dem Ziel, Hautdefekte zu beseitigen und damit dem Patienten ein neues Selbstgefühl zu verleihen. Das Fachgebiet des Zentrums sind Reha-Programme für Personen mit Krankheiten der Wirbelsäule, der Schulter- und Hüftgelenke, der Muskulatur, Kopfschmerzen (Chirotherapie der Wirbel, Akupunktur, Muskelentspannung). Die Anwendungen werden in komfortablem Ambiente der Villa „Natura“ ausgeführt und umfassen jeweils nur 10-12 Personen. Das Zentrum empfiehlt u.a. Aufenthaltsprogramme unter dem Motto „Wirbelsäule nach der Operation“, „Krankes Knie“, „Genickschmerzen“, „NATURA für die Figur“, „NATURA für die Schönheit“, und das Ärztehepaar Stodolny setzt all sein Wissen und Können daran, damit Sie sich bald schon besser fühlen.



Heil- und Reha-Anstalt  
ul. Chopina 9, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel./Fax. 041 378 70 56  
[www.natura.med.pl](http://www.natura.med.pl)

**NADELTHERAPIE** – heilt periartikuläre Schmerzen. Dabei werden druckempfindliche Punkte ertastet und dort anschließend die Akupunkturnadeln eingestochen. Diese Methode beseitigt bei Erkrankungen des Bewegungsapparats hervorragend örtliche Schmerzen.



Schönheitsanwendung



## SANATORIUM „RAFAŁ”

Das im Kurpark gelegene Sanatorium heilt vor allem Krankheiten des Bewegungsapparats: rheumatische Gelenkentzündungen, Wirbelgelenkversteifung, Gelenkarthrosen, Diskopathie, Bandscheibenvorfall (auch postoperative Zustände), Krankheiten des peripheren Nervensystems sowie manche Frauenkrankheiten. Anwendung finden folgende therapeutischen Maßnahmen: Schwefel-, Kohlensäure-, Luftperl- und Vierzellen-Bäder; Wirbelmassage, Unterwassermassage, klassische- und Vibrationsmassage, Duschen, Schottische Duschen, Mooranwendungen, Inhalationen u.a.



Sanatorium „Rafał”

ul. Topolowa 2, 28–100 Busko-Zdrój

Tel. 041 378 39 68, 041 378 21 62, Fax. 041 378 42 20

[www.rafał.busko.com.pl](http://www.rafał.busko.com.pl)

## SANTORIUM „ASTORIA”



Das Sanatorium „Astoria” ist eine moderne Einrichtung mit 120 Betten. Zu den hier genutzten Kurmitteln gehören u.a.: Schwefel-, Moor- und Kohlensäurebäder, Moorpackungen, Hydromassage, Ozon-Perlbäder, klassische und Vibrationsmassage, Impulsstrom- und Interferenzstrom-Therapie, Ultraschall, Magnetfeldtherapie, Kryotherapie, Inhalationen und Gymnastik.



Sanatorium „Astoria”

ul. Starkiewicza 19, 28-100 Busko-Zdrój

Tel. 041 378 80 67

[www.astoria.tbu.pl](http://www.astoria.tbu.pl)

# HEILBAD SOLEC-ZDRÓJ

Das Heilbad Solec-Zdrój befindet sich in der gleichnamigen male-  
rischen Ortschaft mitten  
im herrlichen Kurpark.  
Die Ortschaft liegt 3 km  
von der Verkehrsstraße  
Sandomierz - Krakau, 20  
km von Busko-Zdrój, 70  
km von Kielce und 90  
km von Krakau entfernt.  
Der größte Reichtum des  
Bades und sein wichtig-  
stes Kurmittel zugleich, ist  
die hervorragende Schwe-  
felsole, die ca. 170 m tie-  
fen Bohrungen entspringt.  
Sie enthält Sulfid-Ione  
und Polysulfide (salziger  
Geschmack und typischer  
Schwefelgeruch), ferner  
Chlor-, Brom-, Jod- und  
Bor-Ione sowie viele Ele-  
mente wie Calcium, Ma-  
gnesium, Lithium, Eisen,  
Strontium, Selen, Man-  
gan. Die zur Behandlung  
genutzte Schwefelsole be-  
sitzt eine Konzentration



von etwa 103 mg/l. Geheilt werden rheumatische Entzündungen, Gelenkarthrosen, Wirbelgelenkentzündung, Rheumatismus, posttraumatische Beschwerden, Diskopatie, Nervenwurzelentzündung, Neuralgien, Gicht, Hauterkrankungen, Krankheiten des Atmungs-, und Kreislaufsystems, Schwermetallvergiftungen und Osteoporose.



Uzdrowisko Solec-Zdrój Sp. z o.o.  
ul. 1 Maja 1, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel./Fax 041 377 60 17, 377 60 61  
377 63 90, 377 67 19, 377 67 22, 377 60 25  
[www.uzdrowiskosolec.pl](http://www.uzdrowiskosolec.pl)

Zu den Hauptkurmitteln des Heilbades gehören: Schwefel- und Kohlensäurebäder sowie Moorpackungen. Darüber hinaus ist ein breiter Fächer ergänzender Anwendungen zugänglich wie vielfältige Massagen, Bäder und Magnetfeldtherapie.

Das Heilbad hat folgende historische Gebäude vorzuzeigen:

- **Badehaus** im klassizistischen Stil aus den Jahren 1922-1926;
- **Sanatorium „Jasna“**, ein Werk des Baumeisters J. Heurich von etwa 1910;
- **Villa „Prus“** – Projekt von J. Heurich, erbaut nach 1910;
- **Sanatorium „Świt“** (vordem Hotel) – erbaut 1918;
- **Villa „Irena“** – Projekt von J. Heurich, erbaut 1911;
- **Physiotherapie-Gebäude** – aus der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts. Hier erfolgen bewegungstherapeutische Maßnahmen, Massagen, elektrotherapeutische Anwendungen, Magnetfeldtherapie, Phototherapie und Peloidtherapie.
- **Kundenservice** – Parkpavillon von 1910, Architekt: J. Heurich.



*Badehaus „Łazienki“ in Solec-Zdrój*

# „MALINOWY ZDRÓJ” HOTEL MEDICAL SPA \*\*\*



Anwendung in „Malinowy Zdrój“

massage, Saunas, Jacuzzi, Minigolf, Kegelbahn, Billard, Gymnastik- und Turnhalle, Tennisplätze. Der größte Schatz des Hauses ist das Schwefelwasser mit einer Konzentration von 900 mg/l, also die stärkste Quelle ihrer Art in der Welt. Umfassende fachärztliche Betreuung, individuell der Krankheit, dem Alter und Gesundheitszustand des Patienten angepasste Heilmaßnahmen sowie ein breites Angebot an Beauty-Anwendungen und unzählige Vorschläge aktiver Erholung bringen gewiss bald schon Körper und Geist in Einklang, stärken die Kondition und garantieren Vitalität und Wohlbefinden im Alltag.



„Malinowy Zdrój” Hotel Medical SPA\*\*\*  
ul. Leśna 7, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 370 40 00 do 05, Fax. 041 370 40 13  
[www.malinowyzdroj.pl](http://www.malinowyzdroj.pl)

„Heil- und Reha-Aufenthalte”, „VIP-antistress”, „Biologische Regeneration im Medical SPA“, „Positive Energie“, „Die Wirbelsäule in Not“, „Wie neu geboren“ und „Im Himbeer-Paradies“ sind nur einige der vielen Aufenthaltspakete für Personen, die ihrer Gesundheit Gutes tun und Körper und Geist fit halten möchten. Hier erlangt man ein völlig neues Lebensgefühl und kehrt strahlend und gegen Stress gewappnet in den Alltag zurück. „Malinowy Zdrój“ ist ein hochmodernes Reha-Resort mit Wellness & Spabereich. Das Hotel verfügt über 15 Einzel- und 87 Doppelzimmer sowie 3 komfortable Suiten. Für aktiven Zeitvertreib sorgen u.a. die Schwimmhalle mit Hydro-

**Wellness** - das Wort *Wellness* hat 1959 der amerikanische Arzt Halbert Dunn kreiert. Bei seiner Theorie verband er die beiden Begriffe: *Fitness* und *Wohlbefinden* zu einem neuen Gebilde, denn, wie er meinte, müssten Körper und Seele im Gleichgewicht gehalten werden. In den 1980er-Jahren verstand man unter *Wellness* die sich dynamisch entwickelnde *Fitness*. Die Menschen achteten immer mehr auf ihr Erscheinungsbild. Ein attraktives Aussehen und gute körperliche Leistungskraft waren nämlich gleichbedeutend mit Erfolg. Heute ist *Wellness* weit mehr als nur *Fitness* – sozusagen ein Lebensstil, der das Wohlbefinden steigern sowie die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wiederherstellen soll. *Wellness* berücksichtigt die psychologischen, emotionellen, intellektuellen, gesellschaftlichen, finanziellen und körperlichen Bedürfnisse des Menschen.

# ŚWIĘTOKRZYSKIE-REHA-ZENTRUM IN CZARNECKA GÓRA

Czarnecka Góra liegt am Fluss Czarna, 12 km von Końskie und 2 km von Stąporków entfernt. Die in Wäldern gebettete Ortschaft zeichnet sich durch ideale Klimabedingungen für Heil- und Erholungsaufenthalte aus. Die erste Naturheilanstalt ist hier 1891 entstanden. Die Devise des heutigen Świętokrzyskie-Reha-Zentrums lautet „Unmögliches möglich machen“. Das Zentrum garantiert allseitige Betreuung rund um die Uhr sowie eine Reihe von Rehabilitationsanwendungen mit hochmoderner Apparatur aus dem Bereich Elektro-, Magnetfeld- und Lasertherapie, Kryotherapie, Hydrotherapie, Hypnosetherapie und Beschäftigungstherapie. Die Behandlung beruht auf der umfassenden Rehabilitation von Patienten (vor allem Kindern) mit Beschwerden des Bewegungsapparates neurologischer, orthopädischer, posttraumatischer und rheumatischer Ursache. Zur Verfügung der Patienten stehen: Schwimmhalle mit ozoniertem Wasser, finnische und römische Sauna sowie Jacuzzi.

Das Reha-Zentrum gehört zu den kinderfreundlichen Einrichtungen, die in Polen einen Schmetterling „im Wappen“ tragen.

**HIPPOTHERAPIE** - ist eine Therapieform für behinderte Patienten, bei der speziell ausgebildete Pferde eingesetzt werden. Das Therapiepferd wird gewissermaßen als „Medium“ genutzt, um die Bewegungsimpulse des Tieres auf den Patienten zu übertragen. Diese einzigartige Rehabilitationsform eröffnet vollkommen neue Heilmöglichkeiten und geht einher mit anderen physiotherapeutischen Anwendungen.



Hippotherapie



Świętokrzyskie Centrum Rehabilitacji w Czarneckiej Górze  
Czarnecka Góra 43, 26-220 Stąporków  
Tel. 041 374 11 63, Fax 041 374 11 62  
[www.rehabilitacjascr.pl](http://www.rehabilitacjascr.pl)

# INSTITUT SPA & BEAUTY IN KIELCE

Das Institut befindet sich im Hotel Kongresowy in Kielce und ist eine ganz besondere Einrichtung mit einzigartigem Flair. Es verfügt über Jacuzzi, Spa-Kapsel, finnische Sauna, Infrarot-Kabine und noch viele andere therapeutische Einrichtungen. Die hier angebotenen Massagen knüpfen an weltweit erprobte Vorbilder an und verbinden mehrere asiatische Techniken wie z.B. Ayurveda, chinesische Akupressur sowie die für die Insel Bali kennzeichnende Entspannungsmassage. Im Angebot des Instituts stehen z.B. Bali-Massagen, Aromamassage, modellierende Massage, Hot-Stone-Massage mit Basaltsteinen, Massage mit chinesischen Schröpfköpfen, Reflexotherapie, Lymphdrainage und Sportmassage.



Fußbehandlung

Ein fachkundiges Personal sorgt in jeder Hinsicht für das innere und äußere Wohlbefinden der Gäste. Angefangen von professioneller Beratung betreffs Gesichts- und Ganzkörperpflege, Maniküre und Pediküre bis zum umfassenden Angebot an Körperpflegemaßnahmen, gestützt auf beste Präparate (Pevonia, Botanica, Skin Jet) und modernste Apparatur. Die Kunden erhalten gratis Morgenmantel, Handtücher, Pantoletten und Einwegwäsche.



Institut SPA & Beauty  
al. Solidarności 34, 25-323 Kielce  
Tel. 041 332 64 74, Handy 0 604 778 478  
[www.spakielce.pl](http://www.spakielce.pl)

# SALON BENESSERE BEAUTY & SPA AGATA BIEŃKOWSKA IN KIELCE

Das breite Angebot umfasst Pflegemaßnahmen für Gesicht und Körper sowie Anwendungen mit u.a. IPL-Laser und Biotron-Lichttherapie-Lampen, Body Detox (Körperentschlackung), Proslim Gold (Schlankheitsmaßnahmen) und Aerofat (Schlankheits-Unterdruckmassage) und Mikrodermabrasion.



Salon Benessere Beauty & Spa Agata Bieńkowska in Kielce  
ul. Duża 20, 02-304 Kielce  
Tel. 041 344 44 41

# KOSMETIK-STUDIO „VENUS“ IN KIELCE

Das Kosmetik-Studio VENUS ist ein autorisierter Salon der französischen Kosmetikfirma Thalgo. Dank der hiesigen Anwendungen erfreuen Sie sich erneut einer schlanken Silhouette und guter Gesundheit, was Ihnen Körper und Geist danken werden. Das Angebot umfasst u.a. Gesichts-, Ganzkörper-, Hand- und Fußpflege, klassische Massage, Massage mit heißen Steinen und Kräuterstempeln, Reflexotherapie, Muri-Massage, Ayurveda-Massage und Ohrkerzenthherapie. Im Institut finden ebenfalls Gesichts- und Körper-Mezotherapie sowie Faltenglättung Anwendung. Den Damen empfehlen wir ein professionell ausgeführtes permanentes Make-up, und für die Herren haben wir eine spezielle Anwendung entwickelt, die nicht ohne Grund den verheißungsvollen Namen „Jugendelixier“ trägt.



Studio Kosmetyczne „Venus“ in Kielce  
Planty 16 C, 25-502 Kielce  
Tel. 041 368 46 11, 691 758 306

# ROK STYL STUDIO IN KIELCE

Im Angebot befinden sich u.a. Massage mit heißer Schokolade und mit heißen Steinen, sensationelle Anwendungen zur Modellierung der Figur, die in Kielce einzige Starvac Sp2-Apparatur zur Unterdruckmassage sowie Pflegemaßnahmen für Gesicht und Körper, Entspannungsmassage, Hand- und Fußpflege. Darüber hinaus stehen Make-up- und Visagespezialisten sowie ein Friseur zu Diensten.



Rok Styl Studio  
ul. Grenadierów 8, 25-212 Kielce  
Tel. 041 361 50 00, 508 375 515

# REHA- UND ERHOLUNGSZENTRUM IN CEDZYNA BEI KIELCE

Im Zentrum werden allgemein ertüchtigende Reha-Aufenthalte mit Erholungsprogrammen für behinderte Gäste mit Beschwerden des Bewegungsapparats sowie Kreislaufkrankheiten organisiert. Im Angebot stehen Physiotherapie, Bewegungstherapie sowie biologische Regeneration.



Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy  
(Reha- und Erholungszentrum)  
Hotel „Echo” in Cedzyna, 25-900 Kielce  
Tel./Fax 041 302 21 07, 041 302 21 08,  
[www.hotelecho.oit.pl](http://www.hotelecho.oit.pl)

# WELLNESS-KLUB IN STARACHOWICE



Der Wellness-Klub wirkt im Hotel Europa, einem Ort, wo man nach der langen Reise, stressigen Geschäftstreffen oder ganztägiger Schulung so richtig relaxen kann. Der Klub verfügt über modernste Apparatur wie Spa-Kapsel, in der Verjüngungs-

und Schlankheitsanwendungen durchgeführt werden sowie Sauna und Jacuzzi. Im Angebot stehen ebenfalls Entspannungsmassage sowie Körper- und Gesichtspflegemaßnahmen für Damen und Herren. Genutzt werden Thal'ion Kosmetika.



„Club Wellness” in Starachowice  
Hotel Europa  
ul. Radomska 76a, 27-200 Starachowice  
Tel. 41 276 78 03  
[www.europa-hoTel.pl](http://www.europa-hoTel.pl)



# BIOLOGISCHE REGENERATION UND REHABILITATION IN OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Das Zentrum für Biologische Regeneration und Rehabilitation empfiehlt Anwendungen aus dem Bereich Hydrotherapie, Kinästherapie, Physiotherapie, Kryotherapie und Phototherapie. Darüber hinaus gibt es eine Sauna und ein Bodybuilding-Studio. Im Angebot stehen nahezu 120 verschiedenartige Anwendungen und Aktivitäten, darunter mehrere Arten von Aerobic. Das Zentrum verfügt über hervorragendes Fachpersonal und moderne Apparatur. Angeboten werden Laser-, Magnetfeld- und Elektrophysiotherapie, klassische Massage sowie Lichttherapie mit Solux- und Bioptron-Lampen. Ferner werden auch EKG und Blutdruckmessungen durchgeführt.



Oddział Odnowy Biologicznej i Rehabilitacji  
(Zentrum für Biologische Regeneration und Rehabilitation)  
Schwimmanlage Rawszczyzna  
ul. Mickiewicza 32, 27-400 Ostrowiec Świętokrzyski  
Tel. 041 2674110; 041 2674111

## THERAPEUTISCHES ENTSPANNUNGS- UND KONTEMPLATIONSZENTRUM IN RYTWIANY

Das ehemalige Kamaldulenserklöster in Rytwiany hält für diejenigen, die sich nach Ruhe, Abgeschiedenheit und innerer Einkehr sehnen, kurz gesagt, für überarbeitete Geschäftsleute, etwas ganz Besonderes parat. Das Angebot stützt sich auf die drei Grundsätze des Kamaldulenserordens: Schweigen, Kontemplation und Abgeschiedenheit. An diese Tradition anknüpfend, ist die Therapie SPeS (salus per silentium) – gesund durch Stille) entwickelt worden, die sich dem Menschen ganzheitlich widmet und die physische und psychische Harmonie wiederherstellt. Das Programm SPeS wurde gemeinsam von Spezialisten der Fachgebiete Psychologie, Seelsorge und Physiotherapie ausgearbeitet. Nach einem Einführungsgespräch mit dem Psychologen wird die optimale Therapieform ausgewählt, die den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen des jeweiligen Gastes entspricht. Zu den Heilverfahren, die im Rahmen von SPeS verwirklicht werden, gehören u.a. Ergotherapie, Kunsttherapie und Bewegungstherapie. Darüber hinaus stehen den Gästen Sauna, Bodybuilding- und Massageraum zur Verfügung.

*Die ehemalige Kamaldulenserklause in Rytwiany ist heute das einzige all-gemein zugängliche Kloster seiner Art in Polen. Im Vergleich mit dem Urbau aus dem 17. Jahrhundert hat sich die Anlage fast kaum verändert. Beim Besuch hier fühlt man sich sofort im Banne dieser einzigartigen Oase der Stille, wo man im Nu sein inneres Gleichgewicht wiedererlangt.*



Relaksacyjno-Kontemplacyjne Centrum Terapeutyczne in Rytwiany  
(Therapeutisches Entspannungs- und Kontemplationszentrum)  
„Pustelnia Złotego Lasu” in Rytwiany  
ul. Klasztorna 25, 28-236 Rytwiany  
Tel./Fax 015 864 77 95  
[www.pustelnia.com.pl](http://www.pustelnia.com.pl)

## Nützliche Informationen

### Zufahrt nach Busko-Zdrój und Solec-Zdrój

Der nächste internationale Flughafen befindet sich in Krakau – Entfernung ca. 90 km.

Entfernung zwischen Busko-Zdrój und den Großstädten: Kielce (48 km), Krakau (90 km), Warschau (220 km), Katowice (160 km), Tarnów (70 km), Rzeszów (150 km).

### Verkehrsverbindung

Busverkehr-Unternehmen in Busko-Zdrój  
ul. Boh. Warszawy 118, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 35 17 (Information rund um die Uhr)  
Information/Fahrkartenschalter: ul. Poprzeczna  
(Haltestelle „Centrum“ beim alten Bahnhof)  
Tel. 041 370 12 99, 8.00 - 16.00 Uhr  
[www.pks-busko.com.pl](http://www.pks-busko.com.pl)

### Touristenauskunft:

Touristenauskunft (Hotel „Pod Świerkiem“)  
ul. Waryńskiego 38, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 14 64, 370 86 50-5, Fax 041 378 28 54

Touristenauskunft von Ponidzie in Pińczów,  
ul. Piłsudskiego 2, Tel./Fax 041 357 24 72, Tel. 041 357 54 04,  
[www.muzeumipinczow.eu](http://www.muzeumipinczow.eu)

Touristenauskunft - Selbstverwaltung von Busko-Zdrój  
Kulturzentrum  
ul. Mickiewicza 22, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 23 19

Touristenauskunft – Wielopolski-Palast  
Chroberz, 28-425 Złota  
Tel. 519 145 533

### Beherbergungsstätten (auszugsweise):

Busko-Zdrój

Hotel „Gromada“ \*\*  
ul. Waryńskiego 10, 28–100 Busko-Zdrój  
Tel./Fax 041 378 30 01 do 4  
[www.hotelgromada.busko.com.pl](http://www.hotelgromada.busko.com.pl)

Hotel „Pod Świerkiem“ \*  
ul. Waryńskiego 38, 28–100 Busko-Zdrój  
Tel./Fax 041 378 28 54, 378 14 64  
[www.hotelura.realnet.pl](http://www.hotelura.realnet.pl)

Pension „Zamek Dersława“ \*\*\*  
ul. Mickiewicza 18, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel./Fax. 041 378 85 47  
[www.derslaw.busko.com.pl](http://www.derslaw.busko.com.pl)

Agrartouristischer Verband von Busko-Zdrój „Relax“  
Siestawice 193, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 47 68, 0 608 496 163  
[www.umig.busko.pl](http://www.umig.busko.pl)

Villa „Honoratka“  
ul. Stoleczna 10, 28–100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 33 73  
[www.willahonoratka.tbu.pl](http://www.willahonoratka.tbu.pl)

Solec-Zdrój

Hailbad-Pension „Solanna“ \*\*\*  
ul. 1-go Maja 10, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 377 61 80, 0 609 734 999  
<http://solanna.com.pl>

Reha- und Erholungszentrum „Krystyna“  
ul. Krakowska 7, 28–131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 377 61 45

Erholungs- und Ferienanlage  
ul. Szkolna 2, 28–131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 377 61 16

Villa „Alina“  
ul. 1 Maja 5, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 377 62 22  
[www.willa-alina.of.pl](http://www.willa-alina.of.pl)

Agrartouristischer Verband der Gemeinde Solec-Zdrój  
„Źródło Zdrowia“  
(Sitz im Gemeindekulturzentrum)  
ul. Partyzantów 8a, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 3776159 (Vorsitzender), Handy 0 514855910

### Gastronomische Einrichtungen (auszugsweise):

Busko-Zdrój

Restaurant GOŚCINIEC bei Pension „Zamek Dersława“  
Al. Mickiewicza 18, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 85 47

Restaurant im Sanatorium „Słowacki“  
ul. 1-go Maja 33, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 78 79

Restaurant in Pension „Sanato“  
ul. 1-go Maja 29, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 19 48

Restaurant „Pod Świerkiem“  
ul. Waryńskiego 38, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 14 64

Restaurant RETRO  
ul. Kościuszki 60, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 510 193 339

Café „Śnieżka“  
ul. Mickiewicza 2A, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 14 88

Klub „Piwniczka“ beim Sanatorium „Nida Zdrój“  
ul. Rzewuskiego 9, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 24 91

Pizzeria Corleone  
ul. Mickiewicza 9, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 19 25

Pub „105“  
Pl. Zwycięstwa 8, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 378 37 84

Gasthof PANAMA (an der Straße nach Chmielnik)  
Skorzów 63, 28-100 Busko-Zdrój  
Tel. 041 376 13 12  
[www.panama.pl](http://www.panama.pl)

Solec-Zdrój

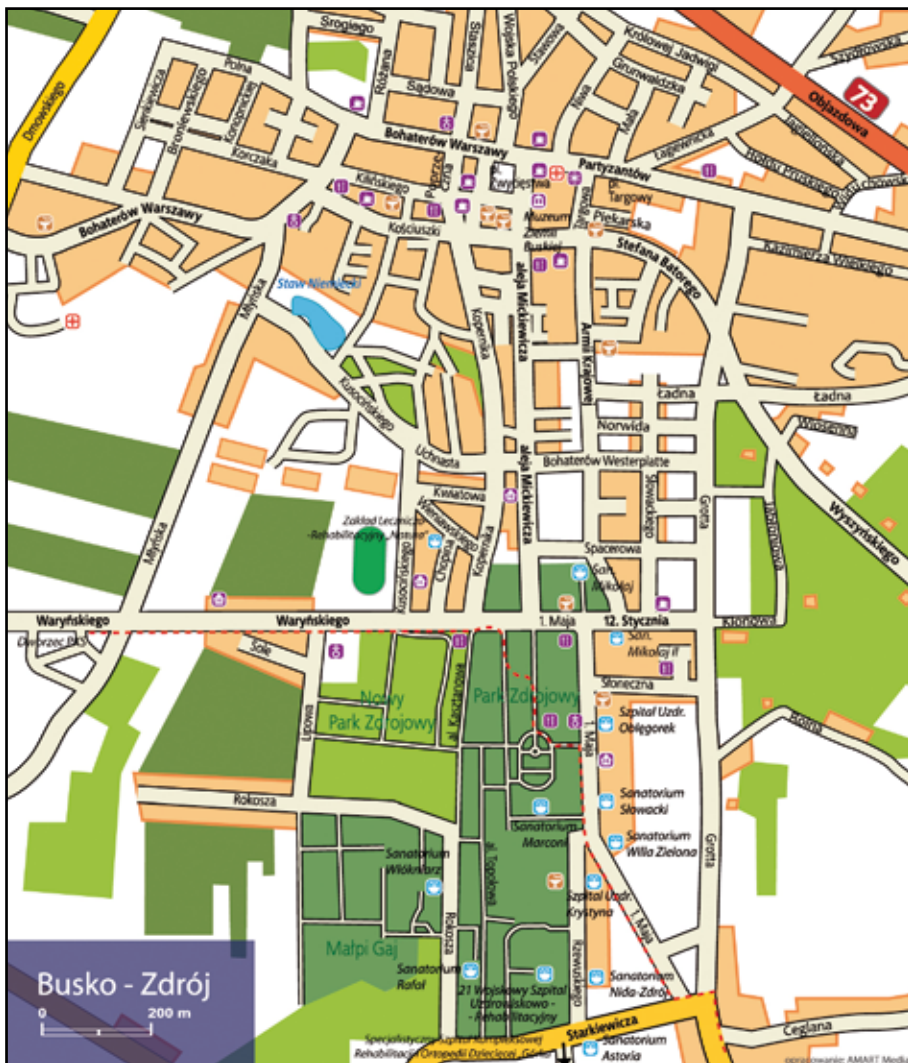
Restaurant „Magnolia“  
ul. 1 Maja 8, 28-131 Solec-Zdrój  
Tel. 041 377 60 28

### Nützliche Webseiten:

[www.busko.pl](http://www.busko.pl)  
[www.busko.com.pl](http://www.busko.com.pl)  
[www.solec-zdroj.pl](http://www.solec-zdroj.pl)  
[www.ubz.pl](http://www.ubz.pl)

### Nützliche Rufnummern:

Polizei 997  
Feuerwehr 998  
Rettungsarzt 999  
Handy-Notruf 112  
Telefonauskunft 118000



Herausgeber:  
 Regionale Tourismusorganisation der Woiwodschaft  
 Świętokrzyskie  
 ul. Ściegiennego 2, 25-033 Kielce  
 Tel. 041 361 80 57  
[www.rot.swietokrzyskie.travel](http://www.rot.swietokrzyskie.travel)

Textbearbeitung: Anna Drzewiecka, Małgorzata Fomalczyk  
 Übersetzung: Jan Scharmach  
 Fotos: Anna Drzewiecka, Alicja Mazurek, Aniceta Łypacz, Krzysztof Pęczalski, Archive: Stadt- und Gemeindeamt Busko-Zdrój, Heilbad Busko-Zdrój, Sanatorium Nida-Zdrój, Sanatorium Marconi, Archiv des Instituts Spa & Beauty, Militär-Kur- und Reha-Klinik, Villa „Natura“.



**REGIONALPROGRAMM**  
 NATIONALE KOHÄRENZSTRATEGIE



**WOJOWDSZCZ ŚWIĘTOKRZYSKIE**

**EUROPÄISCHE UNION**  
 EUROPÄISCHER FOND FÜR  
 REGIONALE ENTWICKLUNG



Mitfinanziert vom Regionalen Operationsprogramm für die Entwicklung der Woiwodschaft Świętokrzyskie.

