

BAD WALDSEE TUT GUT...



GESUNDHEITSZENTRUM WALDSEE-THERME

THERMELANDSCHAFT | SAUNAWELT | MEDICAL WELLNESS | PREMIUM FITNESS

Das große Angebot für die Gesundheit

GESUNDHEITSZENTRUM WALDSEE-THERME

ANKOMMEN. EINTAUCHEN. SICH BERÜHREN LASSEN.

Wenn irgendwo baden, kuren und kurieren Tradition hat, dann in Bad Waldsee. Der Name ist Programm. Schon im späten Mittelalter gab es hier ein öffentliches Badehaus, das Mayenbad. Heute ist unsere schöne Stadt vor allem bekannt für die medizinische Kompetenz der Reha-Kliniken. Und für die Kraft des Wassers.

Spüren Sie in der Waldsee-Therme die wohlige Wärme des fluorid- und schwefelhaltigen Thermalwassers aus der heißesten Quelle Oberschwabens.

Entwischen Sie für ein paar Stunden dem Alltag in der großzügigen Sauna- und Wellnesslandschaft. Oder entdecken Sie, welche Bedeutung die kneipp'sche Lehre für die moderne Life-Balance hat.

Kurz: Lassen Sie es sich einfach gut gehen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!





Bad Waldsee tut gut

Urlaub und Erholung in der schönen oberschwäbischen Seen-Stadt.



Eine vielfältige Thermelandschaft

Zum Erholen und Entspannen, zum Aktivieren und Beleben...



Saunawelt

Saunieren und entspannen in modernem und stimmungsvollem Ambiente.



Medical Wellness / Day Spa

Manchmal wirken wenige Stunden wie ein Kurzurlaub.



Premium Fitness

Aktives Gesundheitsprogramm für mehr Fitness im MTrain.



Cafeteria

Genießen Sie Ihre Badepause mit vielfältigen, regionalen Köstlichkeiten.



Bad Waldsee tut gut

EINE SCHÖNE ALTSTADT ZUM VERWEILEN

Zwei Seen, grüne Wälder und Hügel. Die oberschwäbische Moorlandschaft ist ein glückliches Stückchen Erde zwischen Bodensee und Allgäu. Und mittendrin liegt eine geschichtsträchtige Stadt: Bad Waldsee. Mit ihrer gemütlichen Atmosphäre ist das Städtchen wie gemacht, um einfach mal abzuschalten und zu genießen. Um einzutauchen in die Geschäfte der Innenstadt, in die verführerische Gastronomie – oder in die Welt der Waldsee-Therme.

Übrigens: Hier kann man alles bequem zu Fuß erkunden. Und wer Kultur sucht, der findet in den Museen der Stadt oder bei den vielfältigen Veranstaltungen Abwechslung genug.







Das Leben am Wasser und die lange Tradition des Badens

Schon im Mittelalter nutzte man die Kraft des Wassers gegen manches Zipperlein. So richtig bekannt wurde Bad Waldsee aber erst im Jahr 1956 – als Moorheilbad. Und heute sind wir sogar noch viel mehr als das: Thermalbad und Kneippkurort der Premium Class.





Das Gesundheitszentrum

"WASSER HEILT" (SEBASTIAN KNEIPP)

Eine gesunde Verbindung: Die Waldsee-Therme mit der angeschlossenen Sauna- und Wellnesslandschaft bietet reichlich Raum für Training, Therapie, Erholung, Vorsorge und Wohlgefühl. Aber trotz der angenehmen Weitläufigkeit: Die Wege sind kurz!





Die Waldsee-Therme

DIE BADELANDSCHAFT BIETET FÜR JEDEN ETWAS

"Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, nimmt sie sich irgendwann für eine Krankheit" – sagt der Volksmund. Ein weiser Spruch, wie wir finden. Und weil für uns die Gesundheit unserer Gäste an erster Stelle steht, tun wir einiges für ein Angebot, das vor allem eins kann: Ihnen Freude machen. Damit Sie sich gerne Zeit für Ihre Gesundheit nehmen.

Also kühlen wir die Temperaturen des Wassers aus der heißesten Quelle Oberschwabens (65 °C) in den vier Innen- und zwei Außenbecken auf wohlige 28 bis 37 °C. Der kalte Wasserfall, eine Runde im Tretbecken oder unsere Whirlpools, Sprudelliegen, Massagedüsen und der Strömungskanal bringen reichlich Abwechslung. Und nicht zuletzt lassen wir Sie bei Unterwassermusik seelig träumen. Von all dem könnte man viel erzählen.

Besser, Sie erleben es selbst.

DAS ERWARTET SIE IN DER WALDSEE-THERME

- ✓ Therapiebecken 34 °C:

 Dreigeteilt, Wassertiefe 1,30 m, Wasserfläche 150 m²
- ✓ Wassertretbecken 23 °C: mit Wasserfall, Wasserfläche 13 m²
- ✓ Dampfgrotte 45 °C
- Entspannungsbecken 34 °C:
 Wassertiefe 1,30 m, Wasserfläche 155 m²
 mit 2 integrierten Whirlpools 37 °C, Wasserpilz,
 Unterwasser-Liegen und Nackenduschen
- Bewegungsbecken 35 °C:
 Wassertiefe 1,30 m, Wasserfläche 183 m² mit Strömungskanal, Sprudelbecken, Unterwassersitzen- und liegen und Nackenduschen
- Schwimmerbecken 28 °C:
 Wassertiefe 1,30 m, Wasserfläche 231 m²,
 Außenbecken mit vier 16 2/3 m Bahnen















Bewegung im Wasser schont und tut gut

MEHRMALS TÄGLICH FREIE WASSERGYMNASTIK

Stellen Sie sich vor, Sie trainieren effektiv – und haben hinterher keinen Muskelkater. Beim Training im Thermalwasser ist das genau so. Weil der Wasserdruck den Lymphabfluss verstärkt und die Muskulatur entspannt. Außerdem wird durch die

angenehme Wärme die Elastizität des Kapsel- und Bandapparates verbessert. Und die Gelenke werden geschont. Mehrmals täglich bieten wir Wassergymnastik für alle an.



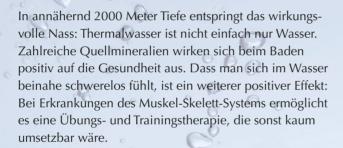






Die heilende Kraft des Thermalwassers

FLUORID- UND SCHWEFELHALTIG AUS DER HEISSESTEN QUELLE OBERSCHWABENS



Zum Beispiel die Wasserdichte: Sie ist so hoch, dass die Muskulatur bei Bewegungen unter Wasser viel stärker beansprucht wird. Gleichzeitig werden aber die Gelenke deutlich entlastet. Durch die Wärme erweitern sich zudem die Gefäße – was die Durchblutung enorm steigert. Schmerzen in Muskeln und Gelenken werden gelindert, der Stoffwechsel, das Immun- und das vegetative Nervensystem werden positiv beeinflusst.



Thermalwasser wird zur Therapie und Prävention empfohlen bei:

- ✓ Muskelverspannungen
- Osteoporose
- Rheumatischen Erkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Rehabilitation nach Gelenkoperationen
- Rehabilitation bei Unfall- und Sportverletzungen









RUHEN MIT BLICK INS GRÜNE

"Raum des Moores" und "Raum der Kräuter" – so heißen unsere zwei großen Ruheräume. Ein extra Raum für Schlafruhe sowie der gemütliche Loungebereich und viele weitere Ruheflächen verführen Sie innen wie außen zum Entspannen und Träumen.



Die Sauna- und Wellnesslandschaft

MODERNE ARCHITEKTUR IN GRÜNER NATUR

Die perfekte Symbiose: Die Holzfassaden und bewachsenen Dächer der beiden Bauten fügen sich harmonisch in die Landschaft. Sie liegen sich direkt gegenüber und bieten so einen tollen Außenbereich in dem Sie sich wohlfühlen können. Mit großzügiger Liegewiese, durch die sanft plätschernd der Urbach verläuft. Und mit altem Baumbestand der beim Bau erhalten blieb, damit Sie sich im Sommer über die ehrwürdigen Schattenspender freuen.

Die moderne Sauna- und Wellnesslandschaft ist direkt an die Waldsee-Therme angeschlossen. Hier befindet sich auch der zentrale Umkleidebereich.

- » Urbach-Sauna (große Aufguss-Sauna außen)
- » Vier verschiedene Innensaunen:
 - → Dampfbad
 - > Thermium (Infrarotstrahler)
 - > Soft-Sauna
 - > Finnische Sauna
- » Außenbecken mit Thermalwasser, Tauchbecken
- » Vier großzügige Ruhe- und Entspannungsräume
- » Liegewiese im Naturidyll
- » Medical-Wellness-Bereich mit AquaJet



Saunieren wie Sie es am liebsten mögen

MIT DAMPF, INFRAROT ODER ...

Dass Sie mit regelmäßigen Besuchen unserer Saunalandschaft Ihr Immunsystem stärken oder Therapien unterstützen, ist das eine. Dass Sie sich danach pudelwohl fühlen, ist das andere. Auf rund 4000 Quadratmetern finden Sie alles, was es für eine verfeinerte Sauna-Kultur braucht: Raum für Erholung und Erlebnis, für Entspannung von Psyche und Muskulatur.

THERMIUM

Wer die klassische finnische Sauna scheut, für den ist das kreislaufschonende Thermium genau richtig. Die Wirkung: Infrarotstrahlen wandeln sich beim Auftreffen auf den Körper in Wärme um, der Körper erwärmt sich behutsam, schwitzt aber intensiv. Das Ergebnis: Die Muskeln werden entspannt, die Durchblutung angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt. Infrarotlicht ähnelt zudem der Wirkung von Sonnenlicht: Das Gehirn produziert Glückshormone, die Stimmung hebt sich.

DAMPFBAD

Entspannte 45 °C und 100 % Luftfeuchtigkeit – das milde Dampfbad ist der ideale Einstieg für alle, die gerade erst das Saunavergnügen für sich entdecken. Der feine, warme Wassernebel des Dampfbades entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt. Vor allem bei Atemwegserkrankungen wirkt das Dampfbad positiv auf die Schleimhäute.

SOFTSAUNA / SANARIUM

Die Softsauna ist die Light-Version einer klassischen Sauna. Die Temperatur liegt bei 60°C, bei einer geregelten Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60%. Die Softsauna ist kreislaufschonender als die klassische Sauna. Das regelmäßige Saunieren in einer Softsauna verbessert das Hautbild und sorgt für eine bessere Durchblutung.

Schwitzen nach Wahl

UND MITTENDRIN DER URBACH

FINNISCHE SAUNA

Die Finnische Sauna ist die klassische und wohl bekannteste Variante des Saunierens. Hier schwitzt man auf stufenweise angeordneten Bänken bei trockener Heißluft von 85 °C. Wer es schonender mag, sucht sich einfach einen Platz auf den unteren Bänken. Regelmäßige Aufgüsse auf die Ofensteine lassen die Luftfeuchtigkeit kurzzeitig ansteigen.

URBACHSAUNA

Unsere Außensauna ist nach dem durch die Saunalandschaft fließenden Bächlein genannt: Urbach. Sie ist das Highlight für alle traditionellen Sauna-Fans, denn in der zweiten großen finnischen Sauna zelebrieren wir das Schwitzen besonders ausgiebig bei 90°C und mit regelmäßigen Aufgusszeremonien.



Medical Wellness / Day Spa

UMSORGT UND VERWÖHNT VON GESCHULTEN HÄNDEN

Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele. Mit unseren Wellnessbehandlungen unterstützen wir Ihr Immunsystem, die Muskulatur wird gelockert und die Durchblutung gefördert. Wenn da nicht auch die Laune steigt.

ABYANGHA

Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage, Kopf- und Gesichtsbehandlung mit erwärmten Kräuterölen Dauer 80 min | 92,00 €

PRISTABYANGHA

Ayurvedische Rückenmassage Dauer 40 min | 54,00 €

LOMI-LOMI

Entspannende Massage für die Harmonie von Körper, Geist und Seele Dauer 80 min | 92,00 €

AROMATIC BODY

Ganzkörpermassage mit duftenden Ölen Dauer 60 min | 72,00 €

FUSSMASSAGE

Energetisierende Fußmassage nach pflegendem Fußbad – eine Offenbarung für Ihre Füße

Dauer 40 min | 51,00 €

HANDMASSAGE

Massage mit wohltuender und aufbauender Wirkung – ein Erlebnis Dauer 30 min | 40,00 €

KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Lösende, befreiende Kopfmassage mit entspannender Gesichtsmassage Dauer 30 min | 40,00 €

ENTSPANNUNGSMASSAGE

Dauer 30 min | 40,00 €

NACKEN- RÜCKENMASSAGE

Dauer 20 min | 30,00 €

HONIGMASSAGE

Rückenbehandlung die entgiftet und entschlackt

Dauer 30 min | 40,00 €

BAMBUSMASSAGE

Lockerungs- und Entspannungsmassage mit Unterstützung von Bambusstäben Dauer 60 min | 72,00€

HOT STONE MASSAGE

Von der Natur oval geschliffene Lava-Basalt-Steine helfen, körpereigene Energien zu aktivieren

Ganzkörper: Dauer 60 min | 75,00 € Rücken: Dauer 30 min | 43,00 €

SAUNA-VERWÖHNTAG 99,00 €

- ✓ Tageskarte Therme & Sauna
- ✓ Badetasche mit Leihbademantel und -handtuch
- ✓ Cafeteria-Bon
- ✓ Aromatic Body (Ganzkörpermassage mit duftenden Ölen, 60 min)

THERME-WELLNESS 49.00 €

- ✓ 3 Std. Badeeintritt
- ✓ Entspannungsmassage (30 min)

THERME-VERWÖHNANGEBOT 63,00 €

- 3 Std. Badeeintritt
- ✓ Verwöhnmassage (40 min)
- ✓ Cafeteria-Bon

AQUAJET

Auf warmem Wasser liegen ohne nass zu werden: Der Aqualet verwöhnt mit 32 ergonomisch rotierenden Wasserstrahldüsen, lockert die Muskulatur und fördert das Wohlgefühl.

Dauer 15 min | 5,00 €





MTrain – Medizinische Trainingstherapie

THERAPIEN VON SPORT UND MEDIZIN VEREINEN

Effektiv und individuell: Mit dem Konzept von MTrain trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit – also alle wichtigen motorischen Grundanforderungen. Sie trainieren unter der Anleitung speziell weitergebildeter Sport- und Physiotherapeuten – und zwar mit einem für sie maßgeschneiderten Trainingsplan.



PRÄVENTION

- ✓ Vorbeugen von Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, muskulären Ungleichgewichten
- ✓ Stärkung von Sehnen, Bändern und Knochen
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit
- Verminderung des Verletzungs- und Verschleißrisikos des Stütz- und Bewegungsapparates
- ✓ Kompensation von altersbedingtem Kraftverlust

REHABILITATION/MEDIZIN

- ✓ nach Verletzungen am Bewegungssystem
- ✓ Leistungsaufbau nach OPs
- ✓ bei Überlastungs- und Abnutzungsschäden (z. B. Arthrose)
- ✓ Koordinationsschulung
- ✓ Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems
- ✓ Erhöhung der Beweglichkeit

KÖRPERFORMUNG

- ✓ Aufbau und Erhalt von Muskelmasse
- ✓ Profilierung der Muskulatur
- ✓ Unterstützung bei der Körperfettreduktion
- ✓ Gewichtsreduktion bzw. -steigerung



LEISTUNGSSTEIGERUNG

- ✓ Kraftzuwachs
- ✓ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

PSYCHISCHE EFFEKTE

- ✓ Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- ✓ Stärkung von Körperbewusstsein und -wahrnehmung
- ✓ Stressabbau

Mitmachen und fit werden...

PREISE

10er Karte 110,00 €
3-Monats-Abo 210,00 €
Halbjahres-Abo 350,00 €
Jahres-Abo 630,00 €

Partnerrabatt: 10 % bei Vertragsabschluss partnerschaftlicher Mitgliedschaften gleicher Laufzeit

Für die Gesundheit kann man etwas tun!

PERSONAL TRAINING, GESUNDHEITS-/FITNESSKURSE

PERSONAL TRAINING 5er Karte 250,00 € | 10er Karte 450,00 €

Sie haben Schmerzen beim Bewegen? Nach einer Verletzung finden Sie nicht zurück zu Ihrer alten Leistungsfähigkeit? Sie wollten schon immer ein individuelles Bewegungsprogramm kennenlernen, das genau auf Ihre Bedürfnisse abzielt?

Beim Personal Training wird in einer eins-zu-eins Situation auf Sie eingegangen. Einfache Bewegungstests klären Ihren funktionellen Status und decken dabei generelle Einschränkungen Ihres Bewegungssystems auf. Sportliche Bewegung verlangt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen stabilen und mobilen Bereichen des Körpers. Im Vordergrund stehen dabei möglichst optimale Bewegungsmuster die sowohl im Alltag als auch im Sport Anwendung finden. Um Ihr Problem in den Griff zu bekommen, erlernen Sie mobilisierende oder stabilisierende Übungen und verbessern damit Kraftfähigkeiten und Beweglichkeit. Ihr Übungsprogramm wird individuell für Sie zusammengestellt damit Sie zuhause selbstständig üben können.

GESUNDHEITS- UND FITNESSKURSE

✓ Aquabiking

verbindet die Prinzipien des klassischen Radfahrens mit der wohltuenden Wirkung des Wassers

Aquafitness

ist ein optimales Herz-Kreislauf- und dabei gelenkschonendes Training im Wasser

✓ Aquapower

nutzt den Widerstand des Wassers, um den Körper rundum in Form zu bringen

Aquajumping

ist Trampolinspringen im Wasser. Durch die Gruppendynamik ist jede Menge Spaß vorprogrammiert...

Slingtraining

das Üben an frei hängenden Schlaufen (Slings) bietet ein ideales Ganzkörpertraining

Check-up

Wie fit sind Sie eigentlich? Und wie können Sie Ihr Training verbessern? Um das herauszufinden, sind unsere Check-ups genau das Richtige für Sie.

BAD WALDSEER LEISTUNGSCHECK 195.00 €

Den Start macht eine sportärztliche Grunduntersuchung samt Ruhe-EKG. Dann folgt die Spiroergometrie auf dem Rad oder dem Laufband mit kontinuierlicher EKG-Messung. Dabei wird die Belastungsintensität gleichmäßig erhöht, die Atemgase werden permanent gemessen. So erhalten Sie Auskunft über Ihre Stoffwechselsituation. Der Check ist ideal vor einer Gewichtsreduktion, zum Fettabbau, oder vor dem Start in ein Herz-Kreislauf-Training.

- ✓ sportmedizinische Untersuchung, EKG, Spiroergometrie
- ✓ Körperfettanalyse
- ✓ individuelle Trainingsempfehlung f
 ür den Alltag
- ✓ entspannen in der Therme

TRAININGS-CHECK 99.00 €

Die Ergänzung zum Leistungs-Check: Der Trainings-Check dient der regelmäßigen Trainings- und Fitness-Kontrolle nach ärztlichem Einverständnis.

- ✓ Spiroergometrie
- ✓ Körperfettanalyse
- ✓ weitere Trainingsratschläge





Cafeteria

REGIONAL UND SAISONAL GESUND GENIESSEN



CAFETERIA

Für den kleinen Hunger oder den großen Durst. In unserer Cafeteria genießen Sie nicht nur den herrlichen Blick auf die Badelandschaft. Hier können Sie sich vor allem stärken: Mit einem feinen Mittagessen, frischen Salaten, leckeren Kuchen, kleinen Naschereien oder gesunden Snacks.

Die Cafeteria ist der ideale Treffpunkt für ein nettes Gespräch nach dem Thermalbadbesuch oder für einen entspannten Auftakt vor den Anwendungen.

Übrigens in zertifizierter Qualität! Die Auszeichnung "BIO nach EG-Öko-Verordnung" garantiert Ihnen nicht nur beste Produkte, sondern auch deren regionale Herkunft.

Öffnungszeiten: Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr.

SAUNA

In der Sauna Lounge gibt es einen Selbstbedienungsbereich (Barzahlung) mit Kaffee, gekühlten Getränken und Snacks.



Gut zu wissen

ÖFFNUNGSZEITEN, PREISE UND ALLES WAS SONST NOCH SPANNEND FÜR SIE IST

ÖFFNUNGSZEITEN WALDSEE-THERME (BADELANDSCHAFT)

täglich 9 bis 22 Uhr

SAUNAWELT

täglich 12 bis 22 Uhr

PREISE 2023 WALDSEE-THERME (BADELANDSCHAFT)

2 Stunden 11,40 / 11,00 € ermäßigt 3 Stunden 13,20 / 12,80 € ermäßigt Nachzahlung pro angefangene Std. 2,50 € Tageskarte 19,00 € Feierabendtarif (ab 18.30 Uhr) 11,70 € Feierabendtarif / Kinder bis 16 Jahre 4,90 € Familienkarte am Samstag / 3 Std. 25,00 €

(2 Erw. und 2 Kinder) Familienkarte jedes weitere Kind	4,90 €
SAUNAWELT (INCL. THERME)	
4 Stunden	20,00 €
Tageskarte	22,50 €
Feierabendtarif (ab 18.30 Uhr)	17,50 €
Jahreskarte (12 Monate)	1.120,00 €

PARKPLÄTZE

Bade- und Saunagäste, sowie Teilnehmer von Kursen und MTrain-Kunden können kostenfrei auf dem Parkplatz am Unterurbacher Weg parken. Das Parkdeck gegenüber des Eingangs der Therme ist kostenpflichtig.

REISEMOBILSTELLPLATZ BEI DER WALDSEE-THERME

Nur wenige Gehminuten entfernt befinden sich 39 großzügige Stellplätze für Reisemobile. Und die sind sogar ausgezeichnet: Mit der Qualitätsmarke TopPlatz. Die Stellplätze verfügen über Stromanschlüsse, eine Ver- und Entsorgungsstation und Abfallbehälter. Freies WLAN. Stellplatzgebühr: 9,00 €. Kurtaxe 2,00 € pro Person.





WALDSEE-THERME SHOP

Badeaccessoires oder andere schöne Präsente finden Sie im Shop. Oder besuchen Sie unseren Onlineshop. Auf www.waldsee-therme.de können Sie Eintrittskarten und Wohlfühlanwendungen auch bequem von zuhause aus bestellen.



WALDSEE-THERME

Badstraße 16 88339 Bad Waldsee

Telefon 07524-941221

www.waldsee-therme.de



