

... Entspannung pur.

Wellness & Beauty

Fitness, Therapie & Prävention



Stein
Therme
Bad Belzig

Impressum

Herausgeber: Bad Belzig Kur GmbH



Management
System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 910861486

Gestaltung: Bärbel Busch, Dipl.-Designerin, Schwollen

Redaktion: Bad Belzig Kur GmbH,

Dr. Mathias R. Schmidt

Fotos: Uwe Tölle, Thomas Piechota, Michaela Weiss

Druckerei: Flyeralarm GmbH, 97080 Würzburg



1. Ausgabe 2023

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Diese Broschüre verliert mit Erscheinen
der nächsten Ausgabe ihre Gültigkeit.

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	4
Eintrittspreise SteinTherme Bad Belzig	5
Wellness-Anwendungen mit der Thermalsole	9
Tiefenentspannung durch wohlig warme Steine	10
Unsere Wohlfühl-Klassiker	12
Ayurvedische Anwendungen	15
Wellness für Schwangere	16
Beauty-Anwendungen	17
SteinTherme-Arrangements	20
Therapie	22
Prävention & Fitness	25
Angebote in Kooperation mit dem HeilOrt	26
Wellness für den Gaumen	29
Ihre Anreise	30

Baden wann sie wollen:
Der 1-Stunden-Kurztarif
für die BadeWelt zum
Preis von nur 7 Euro/h
ist mit der Club-Card
flexibel nutzbar.
Fragen sie unser
Team am Counter.
Die Club-Card ist
personengebunden.



Öffnungszeiten

Täglich* 10 – 21 Uhr

*An Heiligabend bleibt die SteinTherme geschlossen.
Eventuell abweichende Öffnungszeiten, die bei Druck
der Broschüre nicht absehbar waren, finden Sie unter
steintherme.de

Herzlich willkommen...

... in der SteinTherme Bad Belzig.

Unser Thermalsole-Heilbad, südwestlich von Berlin gelegen, bietet Entspannung pur – mitten im Naturpark „Hoher Fläming“. Hier können Sie Ihre Seele baumeln lassen und Ihren Stress vergessen. Deshalb steht Bad Belzig gerade bei gesundheitsbewussten und naturverbundenen Menschen so hoch im Kurs.

Diese Broschüre vermittelt Ihnen einen Überblick über unser breites Verwöhn- und Therapieangebot. Das beginnt mit der BadeWelt, in der Sie die Vorzüge der angenehm warmen Bad Belziger Natursole auskosten können. In der SaunaWelt schwitzen Sie sich den Stress von der Seele. Der Bereich Wellness & Beauty erfreut Sie mit wohltuenden Anwendungen – vom Wannenbad über Massagen und Ayurveda bis hin zu professioneller Kosmetik. Und wenn Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten, wählen Sie einen unserer Präventionskurse.

Wir freuen uns auf Sie!

Badegästen empfehlen wir für Termine im Wellnessbereich trockene Badebekleidung mitzubringen oder die Einweghosen in der jeweiligen Umkleidekabine zu benutzen. Alternativ kann die Anwendung textilfrei durchgeführt werden.



Eintrittspreise

Eintrittspreise BadeWelt

Erwachsener	25,- €
Kind	11,- €

2-Std. Sonnenaufgangstarif

Mo – Fr 10 – 11 Uhr Einlasszeit (gilt nicht an Feiertagen)

Erwachsener	18,- €
Kind	8,- €

2-Std. Abendtarif • 3h vor Badschließung

Erwachsener	18,- €
Kind	8,- €

Eintrittspreise BadeWelt (inkl. SaunaWelt)

Erwachsener

3 Stunden	29,- €
Tageskarte	36,- €

Kind

3 Stunden	14,- €
Tageskarte	20,- €

2-Std. Abendtarif • 3h vor Badschließung

Erwachsener	23,- €
Kind	12,- €

An Wochenenden (Sa, So, Feiertag) gelten

1,50 € Aufpreis je Erw. und 1 € Aufpreis je Kind (gilt nicht für Jahreskarten- und Bad-Belzig-Card-Besitzer).

Kindertarife gelten für Kinder von 3 bis 15 Jahren.

Kinder unter 3 Jahren erhalten freien Eintritt.

Alle im Heft angegebenen Preise sind inkl. MwSt.

Bei Zeitüberschreitungen und Tarifwechsel während des Aufenthalts fallen Nachzahlungen im 30 Minuten-Takt (maximal auf den Wert der Tageskarte) an.

Hinweis: Die Zeiterfassung erfolgt jeweils automatisch am Drehkreuz.



Weitere Info und Preise unter steintherme.de
und im Medifit-Zentrum ☎ 03 38 41 - 38 80 40

Bad Belziger Thermalsole



Die Anwendung von Bad Belziger Thermalsole kann folgende positive Wirkung zeigen:

- Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems
- Entlastung von Muskeln, Gelenken und Wirbelsäule
- Stärkung der Muskulatur bei Bewegung
- Befreiung der Atemwege
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Verstärkung der Schleimhautdurchblutung
- Kosmetische und dermatologische Wirkung:
 - wirkt entzündungshemmend und sorgt für eine bessere Hautregeneration
 - speichert Wasser in den äußersten Hautschichten (Depot-Effekt)
 - nach dem Baden Anlagerung von Salz auf der Haut, wichtig für den nachfolgenden UV-Lichteffect
 - Mineralstoffe wie z. B. Jod, Calcium, Magnesium und Eisen werden über die Haut aufgenommen

Darüber hinaus wirkt das enthaltene Jod:

- antibakteriell, entzündungshemmend, antiallergisch, durchblutungsfördernd und hautstraffend
- als Schilddrüsenstoff, der die Nebennierenrindenaktivität stimuliert
- erhöht die UV-Lichtdurchlässigkeit dreimal stärker als Meerwasser

Medizinische Indikationen

- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, rheumatischer Formenkreis, Osteoporose, degenerative Gelenkerkrankungen
- Hauterkrankungen, insbesondere Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzeme
- Herz-Kreislaufferkrankungen, Kreislaufstörungen wie Hypotonie und gut kompensierte Hypotonie
- Gynäkologische Erkrankungen
- Erschöpfungszustände und vegetative Störungen
- Erkrankungen der Atemwege wie chronische Bronchitis und Asthma
- allergische Erkrankungen, Vorbeugung und Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten





Die Zusammensetzung der Bad Belziger Sole

Massenkonzentration mg/l

Lithium	Li ⁺	0,88
Natrium	Na ⁺	69100
Kalium	K ⁺	391
Magnesium	Mg ²⁺	1017
Calcium	Ca ²⁺	1477
Strontium	Sr ²⁺	41,9
Eisen	Fe ²⁺	5,36
Mangan	Mn ²⁺	0,27
Ammonium	NH ₄ ⁺	25,9
Fluorid	F ⁻	<0,26
Chlorid	Cl ⁻	111500
Bromid	Br ⁻	73,5
Iodid	I ⁻	1,17
Sulfat	So ₄ ²⁻	3460
Nitrit	NO ₂ ⁻	<0,005
Nitrat	NO ₃ ⁻	<5,3
Hydrogencarbonat	HCO ₃ ⁻	234
Hydrogenphosphat	HPO ₄ ²⁻	<0,03
Hydrogensulfid	HS ⁻	<0,005

Analyse erarbeitet von Laborunion Bad Elster
Januar 2020

Wellness-Anwendungen

Mit Bad Belziger Thermalsole

Aromaölmassage
& Peeling mit Bad Belziger Thermalsole 30 min 45 €

Die Massage mit einem duftenden Öl Ihrer Wahl schenkt Ihnen eine entspannende Auszeit vom Alltag. Das anschließende Thermalsole-Peeling reinigt Ihre Haut und lässt sie rosig frisch erstrahlen.

Peeling mit Bad Belziger Thermalsole
auf dem Hamamstein* 20 min 35 €

Das Thermalsole-Peeling auf dem wohlrig warmen Hamamstein regt nicht nur den Stoffwechsel und die Durchblutung an, sondern pflegt auch Ihre Haut.

Kräuterpeeling mit Bad Belziger Thermalsole
auf dem Hamamstein und anschließender
Kräutereinölung* 40 min 52 €

Verwöhnbäder mit Massagedüsen in Bad Belziger Thermalsole

Entspannen Sie bei einem warmen Natursole-Wannenbad während Massagedüsen und ein entspannendes Farblichtspiel Ihre Sinne verwöhnen. Frei wählbare Zusätze erfreuen Ihre Sinne und pflegen Ihre Haut. Nehmen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist und erleben Sie Wohlbefinden pur.

Bad Belziger Biersolebad 31 €

Heublumen-Solebad 31 €

Cleopatra-Solebad 31 €

** Für eine Anwendung auf dem Hamamstein ist eine Eintrittskarte inkl. SaunaWelt erforderlich.*

Tiefenentspannung durch wohlig warme Steine

Bad Belziger Steinmassagen („Hot Stone“)

Aquamarin – Ganzkörpermassage 75 min 79 €

Genießen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage und das angenehme Wechselspiel zwischen warmen und erfrischend kühlen Basaltsteinen, mit denen Sie massiert werden.

Rubin – Rückenmassage 25 min 44 €

Das Verwöhnprogramm für Ihren Rücken: Die wohlige Wärme der Basaltsteine, verbunden mit angenehmen Massagegriffen, lockern die Muskulatur und wirken tiefenentspannend.

Saphir – Massage für Nacken, Gesicht & Dekolleté
25 min 35 €

Genießen Sie eine erholsame Auszeit, während Ihr Nacken, das Dekolleté und das Gesicht von angenehm glatten und beruhigenden Basaltsteinen massiert werden.

Opal – Fußmassage 30 min 39 €

Gönnen Sie Ihren Füßen ein warmes Fußbad mit einer anschließenden Massage, bei der die warmen Basaltsteine tief und beruhigend wirken. Das garantiert Entspannung bis in die Zehenspitzen.

Verwöhnprogramm Diamant 55 min 69 €

Einem angenehmen Fußbad folgt eine wärmende Massage der Füße mit temperierten Basaltsteinen, während gleichzeitig eine wohlig warme Fangopackung Ihren Rücken entspannt. Genießen Sie im Anschluss eine wohltuende Rückenmassage.



Anwendungen auf dem Hamamstein

Hamam – das
orientalische Pflegezeremoniell* 30 min 42 €

Lassen Sie sich auf dem warmen Stein vom „Tellak“ (Masseur) mit einem Handschuh aus Wildseide abreiben und staunen Sie, wie glatt und gepflegt Ihre Haut nach der Seifenschaummassage aussieht. Anschließend empfehlen wir Ihnen eine duftende Aromaölmassage oder eine ayurvedische Verwöhnmassage.

Schaummassage inkl. türkischem Apfeltee* 50 min 61 €

Ihr Masseur (Tellak) verwöhnt Sie mit einem Ganzkörperpeeling auf dem warmen Hamamstein. Anschließend entspannen Sie bei einer Ganzkörper-schaum- und Gesichtsmassage.

** Für eine Anwendung auf dem Hamamstein ist eine Eintrittskarte inkl. SaunaWelt erforderlich.*



Unsere Wohlfühlklassiker

Aromaölmassage (Rücken)	20 min	34 €
-------------------------	--------	------

Aromaölmassage (Füße bis Schulter-Nackebereich)	20 min	39 €
--	--------	------

Aromaölmassage (Ganzkörpermassage)	50 min	65 €
------------------------------------	--------	------

Lassen Sie sich bei dieser sanften Massage von Kopf bis Fuß mit einem duftenden Öl Ihrer Wahl verwöhnen.

Schröpfmassage	20 min	30 €
----------------	--------	------

Die Schröpfköpfe werden vorsichtig unter zirkulierender Bewegung über Ihre gut geölte Haut geschoben.

Mit den Schröpfköpfen wird ein Vakuum erzeugt, was hautstraffend und muskelentspannend wirkt.

Hinweis: Der Effekt der Schröpfmassage kann noch mehrere Stunden optisch auf der Haut sichtbar bleiben.

Schröpfbehandlung	35 min	44 €
-------------------	--------	------

Zu Beginn erwartet Sie eine Schröpfmassage, die die Durchblutung sowie den Stoffwechsel anregt. Anschließend wird – beruhend auf der chinesischen Medizin – beim Schröpfen das Glasinnere erhitzt, bevor die Schröpfköpfe auf die Haut aufgesetzt werden. Durch die wohltuende und wärmende Wirkung erfährt der Körper ganzheitliche Entspannung.

Hinweis: Der Effekt der Schröpfmassage kann noch mehrere Stunden optisch auf der Haut sichtbar bleiben.

Fangopackung	30 min	25 €
--------------	--------	------

Profitieren Sie von den Eigenschaften von urzeitlichem, verfestigtem Meeresschlamm (Posidonienschiefer).

Der heiße Fango, reich an fossilen Inhaltsstoffen wie Mineralien und Steinöl, lockert die Muskulatur und Gelenke. Nach der Fangopackung empfehlen wir Ihnen eine wohltuende Massage.

Faszien-Ganzkörperbehandlung 60 min 66 €

Nach einer lockernden Massage werden die tiefen und oberflächlichen Faszien mit einem Faszientool bearbeitet. Durch die äußere Stimulierung werden Verklebungen und Verhärtungen gelöst und Schmerzen gelindert. Sie erfahren ein neues Gefühl von Leichtigkeit und Beweglichkeit.

Fußreflexzonenmassage inkl. Fußbad 30 min 39 €

Diese aus der indianischen Volksmedizin hervorgegangene Behandlungsmethode dient der Verbesserung der Durchblutung und wirkt harmonisierend auf den ganzen Organismus.

Fußmassage inkl. Fußbad 25 min 31 €

Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, die nicht nur Ihren Füßen gut tut, sondern den gesamten Körper in Tiefenentspannung versetzt.

Kräuterstempelmassage Rücken 25 min 43 €

Erlesene Kräuter, die in Leinentüchern zu festen Stempeln geformt sind, werden in wohltemperiertem Wasser erwärmt und dann zur Massage benutzt. Mit einer besonderen Kräutermischung und der speziellen Massagetechnik wird die Durchblutung angeregt. Sie erleben eine tiefe und wohltuende Entspannung.

Fango und Fußmassage 30 min 41 €

Fango und Fußreflexzonenmassage 35 min 49 €

Fußmassage oder Fußreflexzonenmassage, zugleich Fangopackung Schulter-Nacken-Bereich.





Pflegepackung in der Schwebeliege

Sie entspannen fast schwerelos auf der angenehm warmen Schwebeliege und lassen die auf Ihrem Körper aufgetragenen reinen Naturcremes und Naturprodukte einwirken.

Nachtkerzenölcremepackung 30 min 35 €

Das Nachtkerzenöl gehört zu den wertvollsten Ölen der Welt. Die Wirkstoffe der Nachtkerze beugen vorzeitiger Hautalterung vor und helfen bei Hautproblemen. Dies ist die ideale tägliche Pflege für empfindliche Haut.

Cleopatrapackung 30 min 35 €

Die besonderen Wirkstoffe der Ziegenmilch und der natürlichen Öle lassen Ihre Haut samtweich und frisch erstrahlen. Spüren Sie nach der Cleopatrapackung Ihre angenehm duftende seidige Haut, wie einst Cleopatra.

Sole-Moorpackung 35 min 35 €

Die Kombination aus Natursole und angenehm warmem Moor ist ideal bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen. Sie entspannen in der Schwebeliege, während Ihre Durchblutung gefördert, das Immunsystem aktiviert und das Bindegewebe gelockert wird.

Ayurvedische Anwendungen

Die jahrhundertealte indische Heilkunst lässt Sie Ihren Alltag vergessen und vermittelt Ihnen durch warme Öle und sanfte Ausstreichungen ein völlig neues Körpergefühl. Wir bieten mehrere Klassiker:

Samvahana-Abhyanga*

(Ganzkörperölanwendung)

50 min 61 €

Freuen Sie sich auf eine einzigartige Behandlung. Ihr gesamter Körper wird mit warmem Öl verwöhnt: vom Kopf über die Arme, Hände und Finger bis zu den Beinen, Füßen und Zehen. Durch rhythmische Ausstreichungen erfahren Sie eine ganzheitliche Verwöhnzeremonie.

Kombination Samvahana*

und Pad-Abhyanga

75 min 79 €

Ganzkörperölanwendung mit Fußmassage nach ayurvedischer Art.

Shirodara-Abhyanga*

45 min 73 €

Diese Wohlfühlanwendung beginnt mit einer Öl-Behandlung für Ihren gesamten Körper. Danach fließt für ca. 15 Minuten ein Strahl angenehm warmen Öls über Ihre Stirn und Ihre Kopfhaut. Shirodara lässt Sie die Sorgen des Alltags vergessen.

* Für alle Ayurveda-Anwendungen benötigen Sie Zugang in die BadeWelt.





Wellness für Schwangere

Ganzkörper-Massage für Schwangere
(ab dem 4. Monat)

60 min 65 €

Die Schwangerenmassage ist speziell auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter ausgerichtet. Die Massage wirkt Muskelbeschwerden im ganzen Körper, z.B. Nacken, Schultern und Rücken sowie Wassereinlagerungen entgegen, stärkt die Hautelastizität, hilft bei Müdigkeit und vermindert Stress. Diese intensive Entspannung ist für schwangere Frauen genau das Richtige. Um es Ihnen und Ihrem Baby so bequem wie möglich zu machen, bitten wir Sie, während der Behandlung auf der Seite zu liegen.

Liebe werdende Mütter,

Natürlich bieten wir weitere für Schwangere geeignete Anwendungen – in Kombination oder im Anschluss an die Massage.

Bitte lassen Sie sich individuell beraten.

Unser Beautypartner:



Beauty-Anwendungen

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Diese Verwöhnbehandlung wird individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt. Unsere Kosmetikerin bestimmt Ihren Hauttyp und stimmt die Pflegeprodukte und die Behandlung genau auf Sie ab.

Beauty Basic

60 min 55 €

Hautanalyse, Reinigung und/oder Ausreinigung je nach Bedarf, Maske, Massage, Abschlusspflege.

Zubuchbare Pakete zu Beauty Basic, je 20 €:

Handmassage

Paraffinbad für die Hände

Intensivbehandlung für die Haut mit hochwertigen Ampullen und Seren

oder

Augenbrauen korrigieren und färben

Wimpern färben

Empfehlung: Ihr Beauty-Begleiter, für eine 10%-Gutschrift nach zehn Anwendungen.



Beauty Exklusiv 90 min 81 €

Hautanalyse, Reinigung und/oder Ausreinigung (je nach Bedarf), Maske, Massage, Abschlusspflege sowie Augenbrauen färben/korrigieren, Wimpern färben, Intensivbehandlung, Handmassage.

Beauty Spezial 45 min 39 €

Unsere klassische Aknebehandlung reinigt durch verschiedene Wirkstoffkomponenten Ihre Haut porentief und bewahrt diese langanhaltend vor Unreinheiten.

Reinigung, Peeling, intensive Ausreinigung, kühlende Lotion zur Linderung, Abschlusspflege.

Weitere Beautyanwendungen

Vitalmassage für Gesicht,
Hals und Dekolleté inkl. Handmassage 30 min 41 €

*Reinigung, Maske, Massage, Abschlusspflege,
mit Aloe-Vera-Produkten von Dr. Spiller.*

Ampullen -Spezialbehandlung 25 min 43 €

Reinigung mit anschließendem Jojoba- Peeling. Zwei Ampullen (Instant-Effekt) werden in Gesicht, Hals und Dekolleté einmassiert, dazu eine Abschlusspflege für Ihr Gesicht. Inkl. zwei Ampullen zur Weiterbehandlung für zu Hause.

Perfekter Augenaufschlag

Wimpernverlängerung Volumen 120 min 99 €

Folgetermin Volumen 60 min 59 €

Wimpernverlängerung 1:1 90 min 79 €

Folgetermin Verlängerung 45 min 45 €

Wimpernlifting 60 min 53 €



Maniküre/Pediküre/Fußpflege/Nagelmodellage

Maniküre	30 min	33 €
----------	--------	------

Maniküre mit Nagellack	40 min	37 €
------------------------	--------	------

Gelmodellage im Frenchdesign oder Fullcover

Naturnagelverstärkung	90 min	60 €
-----------------------	--------	------

Folgetermin/Auffüllen	75 min	49 €
-----------------------	--------	------

Naturnagelverlängerung	120 min	71 €
------------------------	---------	------

Folgetermin /Auffüllen	90 min	60 €
------------------------	--------	------

Folgetermin/Auffrischen	60 min	40 €
-------------------------	--------	------

Pediküre/Fußpflege	35 min	35 €
--------------------	--------	------

Pediküre mit Nagellack	45 min	41 €
------------------------	--------	------

Zehennagelmodellage (Gel)	60 min	49 €
---------------------------	--------	------

Zell-Aktiv-Verwöhnprogramm

Jugend für Ihre Haut

85 min 95 €

Ihre Haut erlebt mit den Dr. Spiller-Feuchtigkeits-Ampullen eine lang anhaltende Frische, denn sie sind ein echter Schönheitslieferant für feuchtigkeitsarme und gestresste Haut. Damit wird die Aktivität sämtlicher Zellvorgänge gewährleistet, die Haut erfreut sich intensiver Durchfeuchtung, wird entstresst und schließlich besänftigt – für eine entspannte Ausstrahlung.

Enthält: Aromaöl-Ganzkörpermassage, Ampullen-Spezialbehandlung für das Gesicht und eine Kopfmassage.

SteinTherme-Arrangements

Bitte buchen Sie Pauschalangebote mindestens acht Tage vor Termin unter 03 38 41/ 38 80 35

SteinTherme VitalTag

82 € p. P.

Entdecken Sie die vitalisierende Wirkung unserer einzigartigen Thermalsole auf Ihre Gesundheit und Schönheit. Die Massage mit einem duftenden Öl Ihrer Wahl verleiht Körper, Geist und Seele neue Energie für den Alltag.

1 Tageskarte für die Bade- und SaunaWelt

1 Aromaölmassage und anschließendes Peeling mit Bad Belziger Thermalsole

1 Genießercocktail (alkoholfrei)

SteinTherme Deluxe

104 € p. P.

Entspannen Sie sich bei einer intensiven Steinmassage, die mit den wohlig warmen Steinen tief und beruhigend wirkt. Anschließend genießen Sie in unserem Restaurant ein rustikales Essvergnügen.

1 Tageskarte für die Bade- und SaunaWelt

1 Steinmassage für den Rücken

1 „Essen vom Heißen Stein“



SteinTherme FreundinnenAuszeit

106 € p. P.

Gute Freundschaften sind Gold wert. Nehmen Sie sich Zeit füreinander. Planen Sie gemeinsam mit Ihrer besten Freundin einen Tag allein für Sie und Ihr Wohlbefinden. Ein Verwöhnprogramm für Körper und Seele.

1 Tageskarte für die Bade- und SaunaWelt

1 Vitalmassage für Gesicht, Hals & Dekolleté inkl. Handmassage mit Aloe-Vera-Pflegeprodukten von Dr. Spiller

1 Fußmassage inkl. Fußbad

1 Genießerjoghurt verfeinert mit Obst der Region, saisonal wechselnd

SteinTherme Zeit für Zwei

132 € p. P.

Zu zweit ist alles doppelt so schön: eine wohltuende Massage, entspannende Stunden im LichtKlangRaum und ein romantisches Dinner im Kerzenschein. Ideal zur Beziehungspflege, nicht nur für frisch Verliebte.

Je 1 Tageskarte für die Bade- und SaunaWelt

Je 1 Aromaöl-Ganzkörpermassage

1 romantisches Candle-Light-Dinner

Körper & Seele

112 € p. P.

Darüber freuen sich Körper und Seele: Wohlig warme Natursole lockert Ihre Muskulatur und bereitet Sie auf die anschließende Massage vor. Ideal zur Entspannung Ihres Rückens.

1 Tageskarte für die Bade- und SaunaWelt

1 Massage-Sole-Wannenbad nach Wahl mit mindestens 5 % Sole, dazu 1 Glas regionaler Apfelsaft

1 Aromaölmassage

1 Regionaler Genießersalat mit zarter Hähnchenbrust, verfeinert mit Rapsöl der Rädigker Rapsölmühle serviert im Thermenrestaurant

Unsere „Alte Truppe“

4 Personen 254 €

Unsere „Alte Truppe“

8 Personen 508 €

Fragen Sie unser Team nach individuellen Gruppen-Arrangements, passend zu Ihrem Anlass.

Diese enthalten Tageskarten für die Bade- & Sauna-Welt, alkoholfreie Cocktails, 1 Mahlzeit pro Person (inkl. alkoholfreiem Getränk) im Restaurant VillaMedici, eine separate Sitzecke in der Bade- oder SaunaWelt.

Unsere Anwendungen sind individuell zubuchbar und nicht im Gruppenpreis enthalten.

Therapie

Ein Angebot an Ihren Körper

n.m.s.[®] Performance System ist eine analytische Methode, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hierbei werden mögliche muskuläre und mentale Blockaden im Körper aufgespürt und gelöst. Basierend auf der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert. Dies kann einerseits zur Linderung von Schmerzen und im Optimalfall auch zur Freisetzung neuer Energie führen – ein effektiver Ansatz für ganzheitliches Wohlbefinden.

n.m.s. 30 min 41 €

Liegend und auf entspannte Art und Weise werden verschiedene Muskeltests und Challenges zur Feststellung der Blockaden durchgeführt. Es werden Release-Techniken zur Behebung der muskulären und faszi-
alen Dysbalancen angewandt.

n.m.s. 60 min 81 €

Liegend und auf entspannte Art und Weise werden erweiterte Muskeltests und Challenges zur Feststellung der Blockaden (auch bedingt durch Organe) durchgeführt. Es werden erweiterte Release-Techniken zur Behebung der muskulären und faszi-
alen Dysbalancen angewandt und abschließend Status (Blockaden) und Tipps für das Training zu Hause besprochen.

Massagen

Bindegewebsmassage 20 min 29 €

Lymphdrainage 30 min 39 €

Lymphdrainage 45 min 57 €

Lymphdrainage 60 min 73 €

MLD Kompressionsbandagierung
(mit eigenem Material) 20 min 26 €

Faszien-Teilbehandlung 30 min 39 €

Klassische Teil-/Rückenmassage 20 min 31 €

Klassische Ganzkörpermassage 40 min 55 €

Taping

Taping	20 min	24 €
--------	--------	------

Das Taping unterstützt die Linderung schmerzhafter Zustände und Verspannungen.

Elektro-, Hydro- & Wärmetherapie

Elektrotherapie	10 min	13 €
Iontophorese	10 min	13 €
Ultraschall	10 min	19 €
Kältetherapie	10 min	15 €
Bad Belziger Thermalsole-Wannenbad	20 min	31 €
Heiße Rolle	10 min	16 €
Fangopackung	30 min	25 €
Moor-Ganzkörperpackung	30 min	39 €

Bewegungstherapie und Krankengymnastik

Manuelle Therapie	20 min	39 €
Traktionstherapie	10 min	15 €
Standardisierte Heilmittelkombination D1	60 min	75 €
Krankengymnastik Einzeltherapie	30 min	37 €
Krankengymnastik im Bewegungsbecken Einzeltherapie**	25 min	39 €
Krankengymnastik im Bewegungsbecken Gruppe**	30 min	25 €
Krankengymnastik am Gerät Einzeltherapie	60 min	57 €
Krafttraining im Geräteraum Monatskarte*		31 €

* Ein individueller Trainingsplan kann auf Wunsch erstellt werden.

**Die Krankengymnastik im Bewegungsbecken findet im separaten Solebecken bei 3% Salzgehalt (Natursole) und 34 Grad Wassertemperatur statt.





Prävention & Fitness

Sie kennen das Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Es lohnt sich, frühzeitig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unsere Präventions- und Fitnesskurse geben Ihnen Gelegenheit dazu, Gesundheitsbewusstsein und Spaß zu vereinen.

Sie haben die Wahl:

- Rückenschule
- Yoga
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais
- Zumba

- AquaFitness*
- AquaRider*
- Nordic Aqua Walking*
- AquaZumba*



Termine zur Anmeldung für die Kurse werden online bekannt gegeben. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer (03 38 41) 38 80 40 entgegen genommen.

*Unsere beliebten *Wasser-Kurse* wie AquaFitness, AquaRider, AquaZumba und Nordic Aqua Walking finden *in der gesunden Bad Belziger Thermalsole* oder im großen Becken der *BadeWelt* statt. Bei einer Konzentration von 3 % im Sole-Bewegungsbad sorgen die gelösten Salze für einen größeren Auftrieb des Körpers und damit eine deutliche Entlastung der Gelenke und wirken schmerzlindernd. Die Muskulatur wird trotz des körperlichen Trainings gelockert und die Fettverbrennung setzt im Salzwasser wesentlich früher ein.

Im Anschluss an alle Kurse erhalten Sie 1 Stunde freien Eintritt in die *Bade- und SaunaWelt* der *SteinTherme*.

Übrigens: In vielen Fällen ist ein Zuschuss über Ihre Krankenkasse möglich. Wir helfen Ihnen gern bei der Beantragung.

Informationen und Anmeldung unter
T (03 38 41) 38 80 40

Angebote in Kooperation mit dem HeilOrt

heilort.org

Psychologische Gespräche

Psychologische Begleitung 60 min 104 €

Unsere Psychologinnen verfügen über Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Therapieverfahren, u. a.

- Systemische Therapie
- Tiefenpsycholog. fundierte Psychotherapie
- Hypnotherapie
- EMDR
- Psychodrama
- Körperpsychotherapie und Tanztherapie

Mögliche Themen eines Behandlungsangebotes:

- Gesundheitscoaching, Stressbewältigungs- und Resilienztraining
- Achtsamkeit
- Selbstwertstärkung
- Stabilisierung und Begleitung in Krisensituationen
- Behandlung bei dem gesamten Spektrum psychischer Erkrankungen einschließlich Trauma und psychosomatischer Beschwerden
- Burnout Prophylaxe
- Coaching für persönliche und berufliche Entwicklung
- Paarberatung/Paartherapie/Familientherapie
- Coaching bei Hochsensibilität
- Psychische Prozesse im Zusammenhang mit der Klimakrise und anderen gesamtgesellschaftlichen Krisen

Yoga

Yoga 60 min 86 €

Yogische Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit Atemtechniken (Pranayama) dienen zur Vitalisierung des Körpers und Erfrischung des Geistes. Die detailreiche Anleitung in der ausgiebigen Entspannungsphase - mit progressiver Muskelentspannung und Autosuggestion - verbessert die Wahrnehmung des Körpers und ermöglicht eine tiefe Entspannung.

Hypnose

Hypnose

60 min 104 €

Klassische Hypnosetherapie

Hypnose bietet eine sehr effektive Möglichkeit, die Hintergründe unseres Handelns, Denkens und Fühlens ebenso wie die von diversen körperlichen Störungen oder Traumata zu erkennen. Das ermächtigt uns, diese Muster im Unterbewusstsein aufzulösen und umzuwandeln, um in kürzester Zeit erfolgreich die gewünschten Veränderungen im Leben zu erreichen.

Tiefenentspannung mit Hypnose-Elementen (Ultra High)

Wir begeben uns auf eine geführte Reise in das Unterbewusstsein, erleben dabei die absolute körperliche sowie mentale Entspannung und finden vollkommenen inneren Frieden. Die Teilnehmenden erlernen ein einfaches und effektives Mittel, um sich jederzeit wieder mit diesem heilsamen Zustand in Verbindung zu bringen.

Selbsthypnose

In diesem Kurs wird die Fähigkeit vermittelt, sich selbstständig in einen entspannenden Zustand der Selbsthypnose zu versetzen, um innere Blockaden effektiv aufzulösen. Das ermächtigt das eigene Selbst, in kürzester Zeit erfolgreich gewünschte Veränderungen im Leben zu erreichen - direkt, effektiv und nachhaltig.

Feldenkrais-Methode - Der Weg zur Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit

Fuß- und Bewegungsschule

60 min 92 €

Müheleose Fortbewegung will gelernt sein. Durch ein falsches Gangbild kommt es rasch zu Schmerzen und orthopädischen Problemen. Sie lernen, wie Sie funktionell, kraftsparend, gelenkschonend, physiologisch sinnvoll, leicht und unbeschwert gehen können.

Terminvereinbarungen in unserem MediFit-Zentrum



Wellness für den Gaumen – Wir setzen auf Regionalität

Bad Belziger Regional- & Soleprodukte

Weltoffen in der Küche, regional in der Verarbeitung: In unseren Thermenrestaurants servieren wir Ihnen neben beliebten Gaumenfreuden auch ganz besondere Delikatessen, bei denen die Bad Belziger Natursole, das Thermalsalz und regionale Herstellung im Fokus stehen. Probieren Sie zum Beispiel den Bad Belziger Soleschinken, das Solebrot, den Solebraten oder eine unserer Bad Belziger SoleEis-Sorten.



Tipp:

Im Restaurant erhalten Sie einige unserer Regional- & Soleprodukte auch zum Mitnehmen – für den Genuss zu Hause, als Souvenir oder zum Verschenken!

... oder im Online-Shop unter steintherme.de

Bequem erreichbar

Bad Belzig liegt verkehrsgünstig an der A9, etwa eine dreiviertel Stunde südwestlich von Berlin. Aber auch nach Magdeburg, Dessau und Halle ist es nicht weit. Direkt an der SteinTherme befindet sich ein großer, kostenfreier PKW-Parkplatz sowie mehrere Reisemobilstellplätze (gegen Gebühr). Neben der SteinTherme bietet Bad Belzig eine malerische Altstadt und ein herrliches Umland, im Naturpark „Hoher Fläming“. Da lohnt sich die Anfahrt.



- RE7, Dessau ↔ Bad Belzig ↔ Berlin
- Bus 581, Brandenburg a. d. Havel ↔ Bad Belzig
- Bus 580, Potsdam ↔ Bad Belzig
- Stadtlinie 590, Bad Belzig





Kontakt

Bad Belzig Kur GmbH
SteinTherme Bad Belzig
Am Kurpark 15
14806 Bad Belzig
T (03 38 41) 3 88 00
F (03 38 41) 38 80 19
info@steintherme.de
steintherme.de