

Gesundheit & Wellness Vitalität



Erholungsbad

Römer-Sauna



Badefreuden genießen, sich entspannen und gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun, das können Sie in insgesamt **15 Innen- und Außenbecken** mit unterschiedlich temperiertem **Mineral-Thermalwasser** (28 bis 36 °C). Für Abwechslung sorgen **Sprudelliegen, Massageringe und -düsen, Whirlpools, ein Strömungskanal, ein Kneipp-Tretbecken, eine Sole-Sauerstoff-Kabine***, ein großes **Dampfbad, ein Nymphäum, Solarien*** und vieles mehr.



*gegen Aufpreis



Bereits die Römer nutzten die heilende **Schwefelquelle in Bad Gögging** in einer Badanlage, deren Relikte heute noch zu besichtigen sind. In unserer urigen **Römer-Sauna** wird römische Badekultur wieder lebendig.

Unterschiedlich temperierte Saunen und der 600qm große Saunagarten laden zum Verweilen und Entspannen ein.



Erlebnis RÖMER-SAUNA mit:

- **Laconicum I** (90 °C)
- **Laconicum II** (80 °C)
- **Sudatorium I** (50 °C)
- **Sudatorium II** (60 °C)
- **Caldarium** (40-50 °C)
- **Labrum**
- **Impluvium**
- **Frigidarium**
- **Tepidarium**

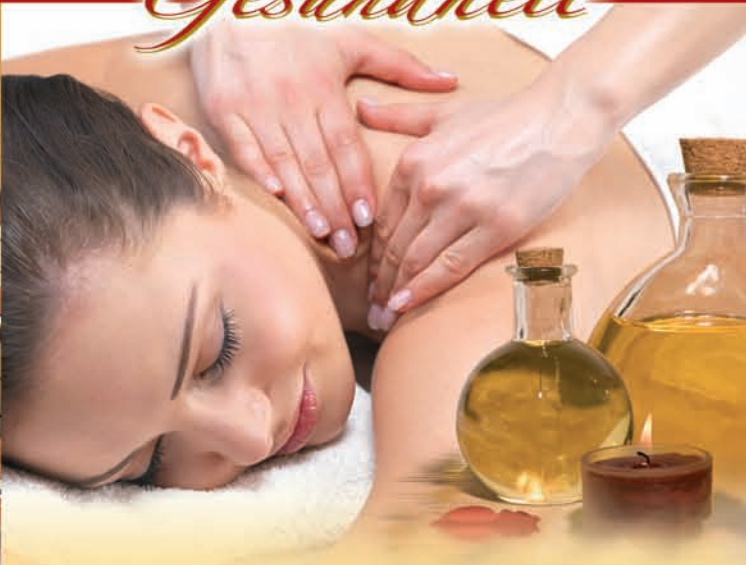


DAMEN-SAUNA:

Jeden Dienstag (außer an Feiertagen)!

Gesundheit

Vitalzentrum



Die Limes-Therme verfügt als einziges Bad in Bayern über alle drei für Therapie und Gesundheitsvorsorge wichtigen Naturvorkommen: **Mineral-Thermalwasser, Naturmoor und Schwefelquellen.** Im Medizinischen Zentrum werden von Naturmoor-Packungen, Schwefelwannenbädern, Massagen bis hin zur Krankengymnastik eine Vielzahl von Anwendungen angeboten. Überaus beliebt ist unser **AquaCycling Training.** Die speziellen HydroBikes erlauben ein besonders schonendes Ganzkörpertraining mit einem Spitzenkalorienverbrauch von bis zu 9 kcal pro Minute. Neu seit 2010 sind unsere **Nordic AquaWalking** Kurse im Heilwasser.

Wir bieten zudem eine Reihe von **Präventionskursen** die zum Teil von gesetzlichen **Krankenkassen bezuschusst** werden. Fragen Sie uns!



Unser Vitalzentrum "TerraVitalis" bietet auf über 2.200qm innovative **Mineral-Anwendungen.** Naturmoor- und Heilkreidpeelings, Rasulbäder sowie Multi-Vital-Massagen wirken besonders wohltuend. Der Sole-Nebelraum, die Infrarot-Tiefenwärmekabine, das Color-Sanarium und der FKK-Garten runden das Wellness-Erlebnis ab. Einzigartig ist unser Bereich **Alpin-Höhentraining**, wo Luftverhältnisse in Höhenlagen simuliert werden. Dies dient nicht nur Alpinisten zur Vorbereitung, durch die körperverträgliche und gelenkschonende Variante des Fitness- und Gesundheitstrainings ist Höhenttraining für nahezu jeden geeignet.



Unsere biologisch hochwertigen **Moor- und Kreidepackungen** beziehen wir direkt aus heimischem Gebiet. Die Endverarbeitung findet in unseren hauseigenen Anlagen statt. So können wir eine besondere Qualität und Frische anbieten.



Ebenfalls einzigartig in der Region: Unsere **Totes-See-Salzgrotte!** Gut für Körper und Seele.

TERRAVITALIS®

Die Limes-Therme

Mittelpunkt für Tagesausflug, Kurz- oder Erholungsurlaub!

Die Limes-Therme in Bad Gögging liegt inmitten einer herrlichen Landschaft. Eingebettet zwischen Altmühltal, Donau und dem Hopfenland der Hallertau. Den Charme dieser wunderbaren Natur kann man beim Wandern oder beim Radfahren auf einem der zahlreichen, unterschiedlich anspruchsvollen Radwege entdecken. Wer andere sportliche Aktivitäten bevorzugt, findet eine Vielzahl an Möglichkeiten in Bad Gögging vor. Von Angeln, Minigolf, Reiten, Kegeln bis hin zu Golf und Nordic Walking. Entdecken Sie Bad Gögging aktiv.

Mit seiner zentralen Lage ist Bad Gögging ein idealer Ausgangspunkt für die attraktiven Ausflugsziele in der Umgebung. Kloster Weltenburg, Tropfsteinhöhle Schulerloch, Römerkastell Abusina, Asam-Kirche in Rohr, Kelheim mit der Befreiungshalle, Burg Prunn, die Walhalla, Regensburg mit seinem Dom, Ingolstadt mit seinem historischen Altstadt kern, Abensberg mit dem Hundertwasser-Turm und natürlich zahlreiche Museen verlocken zu einem Ausflug. Ein Erlebnis ist sicherlich auch eine Schifffahrt auf Donau oder Altmühl. Gehen sie auf Entdeckungsreise. Es lohnt sich. Mit mehr als 60 Übernachtungseinrichtungen von gemütlichen Pensionen, großen Ferienwohnungen bis hin zu 4-Sterne Hotels steht einem erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege.





Auszug aus der Heilwasseranalyse des Instituts für Wasserchemie und chemische Balneologie der TU München vom Oktober 2010.

Thermalwasserbrunnen „Sebastiani-Quelle“ (650m) (fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Therme)

Schwefelwasser Thermalwasserbrunnen „Andreas-Quelle“ (120m) (fluorid- und schwefelhaltige Quelle)

Temperatur 20,9 °C
 ph-Wert 7,425

Temperatur 15,4 °C
 ph-Wert 7,298

Kationen	Masse in mg/l
Natrium	347,50
Kalium	19,10
Ammonium	0,016
Calcium	17,90
Magnesium	8,88
Eisen	0,317
Anionen	Masse in mg/l
Fluorid	8,30
Chlorid	121,50
Bromid	0,10
Sulfat	124,40
Hydrogencarbonat	671,20
Summe (Kationen + Anionen)	1.319,21

Kationen	Masse in mg/l
Natrium	89,5
Kalium	6,5
Ammonium	0,521
Calcium	48,0
Magnesium	20,1
Anionen	Masse in mg/l
Fluorid	1,03
Chlorid	46,77
Bromid	0,10
Hydrogensulfid	2,618
Hydrogencarbonat	396,6
Summe (Kationen + Anionen)	611,74
Gehalt an Sulfid-schwefel (Brunnenkopf)	4,0
Schwefelwasserstoff	1,52

Staatlich anerkannte Heilquellen

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 20.00 Uhr, Sauna ab 10.00 Uhr
 Do: Langbade- und Saunabesuch bis 22.00 Uhr
 Sa, So und Feiertag: 8.00 – 20.00 Uhr, Sauna ab 8.00 Uhr
 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
 Erholungsbad: Hl. Abend und Silvester: 8.00 – 12.00 Uhr, Neujahr: 16.00 – 20.00 Uhr

Bitte beachten:

Kinder unter 3 Jahren benötigen für den Besuch unseres Thermalbades ein ärztliches Attest.
 Jeder Dienstag (außer Feiertage) Damen-Sauna.



Am Brunnenforum 1 • 93333 Bad Gögging
 Telefon 09445/20 09-0 • Fax 09445/20 09-40 • info@limes-therme.de

www.limes-therme.de