

In Glück baden und noch viel mehr

Thermen-Fibel

... belebend



THERMAL | SCHWEFEL | MOOR

IHRE GESUNDHEITSTHERME



Inhaltsverzeichnis

Erholungsbad	Seite 4–5	Erholungsbad
Römer-Sauna	6–9	Römer-Sauna
Terra Vitalis basic	10–11	Terra Vitalis basic
Öffnungszeiten Eintrittspreise	12 13	Öffnungszeiten/ Eintrittspreise
Terra Vitalis spezial Vitalzentrum	14–23	Terra Vitalis spezial Vitalzentrum
Gesund & Fit Pakete	24–25	Gesund & Fit Pakete
Therapiebad Medizinisch therapeutische Anwendungen	26–31	Therapiebad und medizinisch therapeutische Anwendungen
Heilmittel Lageplan Partner & Parken, Impressum	32–37 38 39	Heilmittel Shop & Partner Lageplan

Erholungsbad



Willkommen, oder wie die alten Römer sagten, *Salve Convictor* in unserer Badeanlage – dort wo Entspannung am Schönsten ist.

Hier im Erholungsbad erwarten Sie 1000 m² Wasserfläche, verteilt auf 6 Innen- und 4 Außenbecken. In allen Bewegungsbecken befindet sich Thermal-Mineralwasser aus einer Tiefe von 498 m und Temperaturen von 28 bis 36° C. Alle Becken

sind max. 1,35 m tief. Hier können Sie sich Badefreuden hingeben und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden erfrischen.

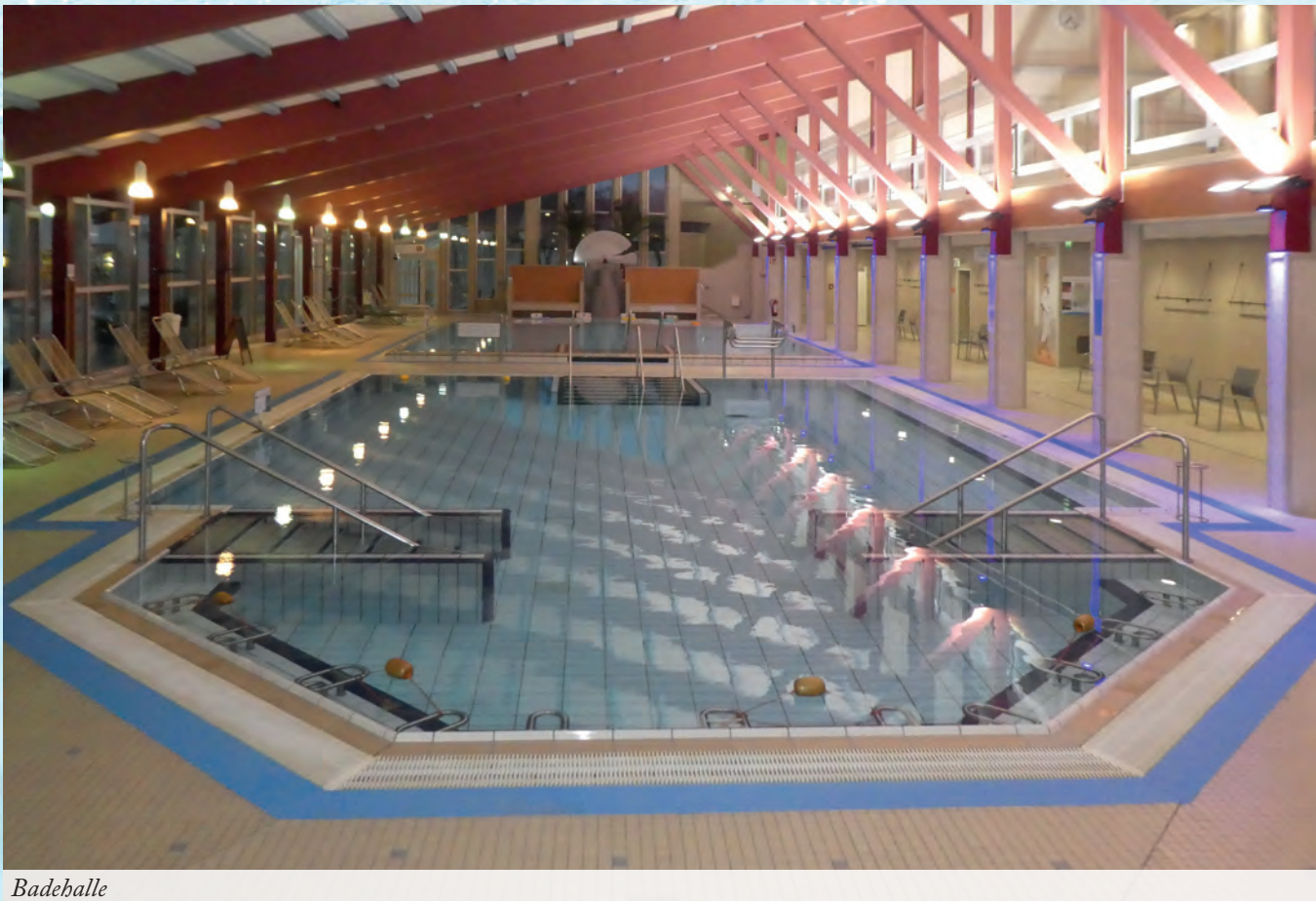
Sich im Strömungskanal treiben oder in den Sprudelbecken massieren lassen, im Dampfbad ausspannen, das römisch-traditionelle Nymphäum auskosten oder einfach nur das gesunde Elixier aus Mutter Erde genießen – hier schwelgen Sie in elegantem Wohlgefühl.

Für Anhänger Kneipp'scher Anwendungen steht unser Kalt-Warm-Tretbecken bereit.

Sportbegeisterten steht ein 25 Meter langes Schwimmerbecken mit Rückenschwimmerbahn zur Verfügung.

Um empfohlene Ruhepausen zwischen den einzelnen Bade-gängen halten zu können, bieten wir bequeme Ruheliegen im Innen- und Außenbereich sowie Massagesessel an.

Sanus per aquam – Gesund durch Wasser!



Badehalle



Nymphäum



Wassergymnastik



Strömungskanal



Sprudelbecken



Kneipp-Tretbecken



Nackenbrause

Römer-Sauna



Laubad



Aufwärmensauna



Ruhebereich

Auf über 1500 m² arrangieren sich römisch-historische Repliken, kombiniert mit Wandmalerei – konträr dazu finden sich römisch-moderne Illustrationen. An Originalität unübertrefflich ist der nachgebaute Limes-Turm mit seinen beiden Gewölbegrotten und der Turmsauna.

Unlängst wurde die Römer-Sauna modernisiert und erweitert. Nehmen Sie teil an einer großartigen Erkundungsreise in die Römerzeit, wo es viel zu entdecken gibt:

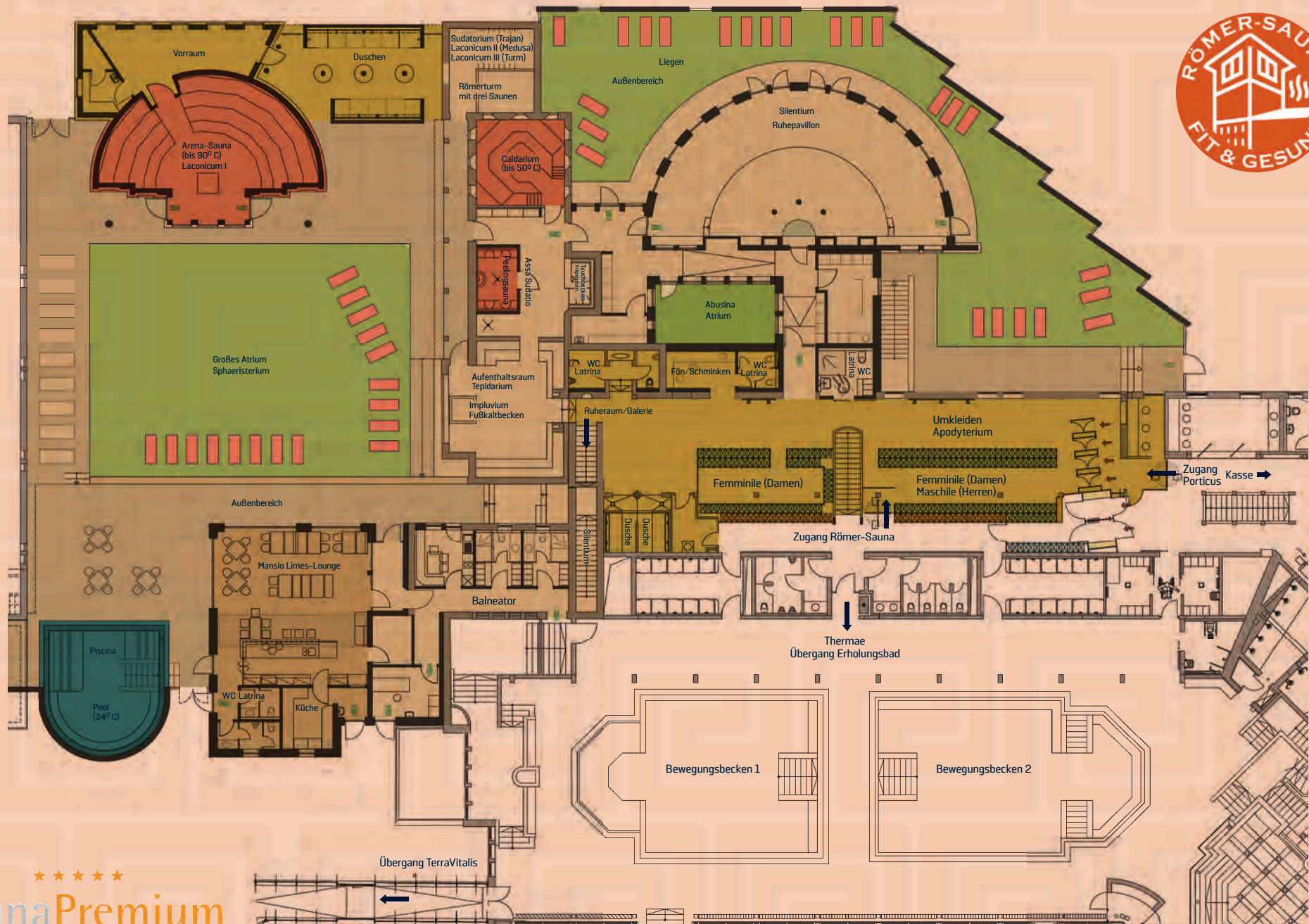
- TEPIDARIUM – Laubad, Vorraum
mit IMPLUVIUM – Schwefelwasserbecken, Tretbecken (20–25° C)
- CALDARIUM – Aufwärmensauna (40–50° C)
- ASSA SUDATIO – Kräuterduft-/Peelingdampfbad (40–50° C)
- SUDATORIUM – Trajan-Grotte (60° C)
- LACONIUM I – Arena-Sauna (90° C)
- LACONIUM II – Medusa-Grotte (80° C)
- LACONIUM III – Turm-Sauna (80° C)
- FRIGIDARIUM – Kaltwasser-Tauchbecken
- SPHAERISTERIUM – Saunagarten
- MANSIO – Limes-Lounge
- PISCINA – Thermal-Pool (34 °C)
- SILENTIUM – zwei große Ruhebereiche
- direkter Zugang zur Thermalbadeanlage



*Gestaltungselement mit
orientalischer Gesichtsmaske am
Thermal-Pool (PISCINA) der
Römer-Sauna.*

*Zu Beginn empfiehlt sich die Aufwärmensauna (Caldarium). Legen Sie sich mit Ihrem Saunahandtuch
15 bis 30 Minuten auf die warmen Terrakottafliesen. Danach duschen Sie kalt und begeben sich auf eine Ruheliege.*

Übersicht





Medusa-Grotte

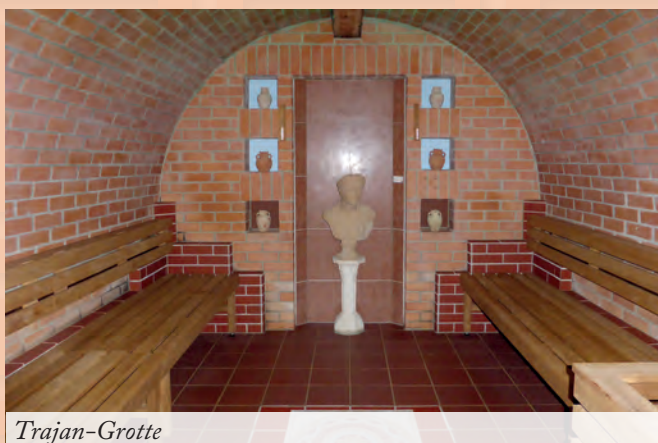
Etwa 10 Minuten später können Sie eine etwas wärmere Sauna wählen, z.B. eine Gewölbe-Sauna wie die Medusa- oder Trajan-Grotte im Limes-Turm.

Hier sollten Sie 10 bis 20 Minuten verweilen, danach können Sie die Aussicht von der obersten Ebene des Limes-Turmes auf sich wirken lassen.

Wer zusätzlich seine Haut verwöhnen möchte, kann die aromatische Kräuterduft-Peelingdampfbad besuchen und während eines Aufgusses seinen Aufenthalt mit einem Salzpeeling krönen.



Kräuterduft-Peelingsauna



Trajan-Grotte



Turm-Sauna

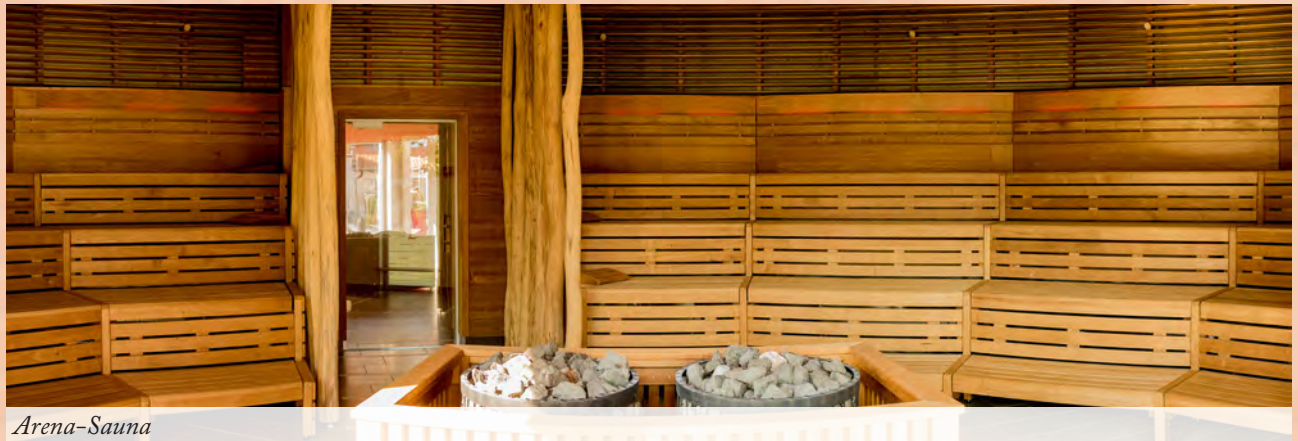


Saunagarten

Nach einer Ruhepause können Sie nun eine heissere Sauna, wie die Turm-Sauna oder Arena-Sauna aufsuchen. Nach diesem Saunagang und etwas Ruhe empfiehlt sich das erfrischende Kaltwasserbecken oder der Thermal-Außenpool.

In der Limes-Lounge erwartet den Saunagast eine reichhaltige Auswahl an Erfrischungen sowie kleine Gerichte und hausgemachte Kuchen.

Nicht vergessen sollten Sie während und besonders am Ende des Saunabesuches die wechselwarmen Fußbäder im Tepidarium. Ein gelungener Ausklang in der Welt der Römer-Sauna!



Arena-Sauna



Thermal-Pool

Regelmäßig erfolgen vom PERFUSOR wohlriechende Aufgüsse mit natürlichen Kräuterextrakten. Die Wirkungen der verwendeten Kräuter/Öle sind:

- Eisfrische: anregend, belebend, erfrischend
- Latschenkiefer: reinigend, stärkend, desodorierend
- Eukalyptus: desinfizierend, motivierend, hustenstillend
- Minze: gedächtnisstärkend, erfrischend
- Birke: harntreibend, anregend, krampflösend
- Citro: abwehrkräftesteigernd, belebend
- Rosmarin: nervenstärkend, appetitanregend



Limes-Lounge

Terra Vitalis basic

(textilfrei)



Blausalz-Lava-Wärmestudio



Himalaya-Sole-Nebelraum



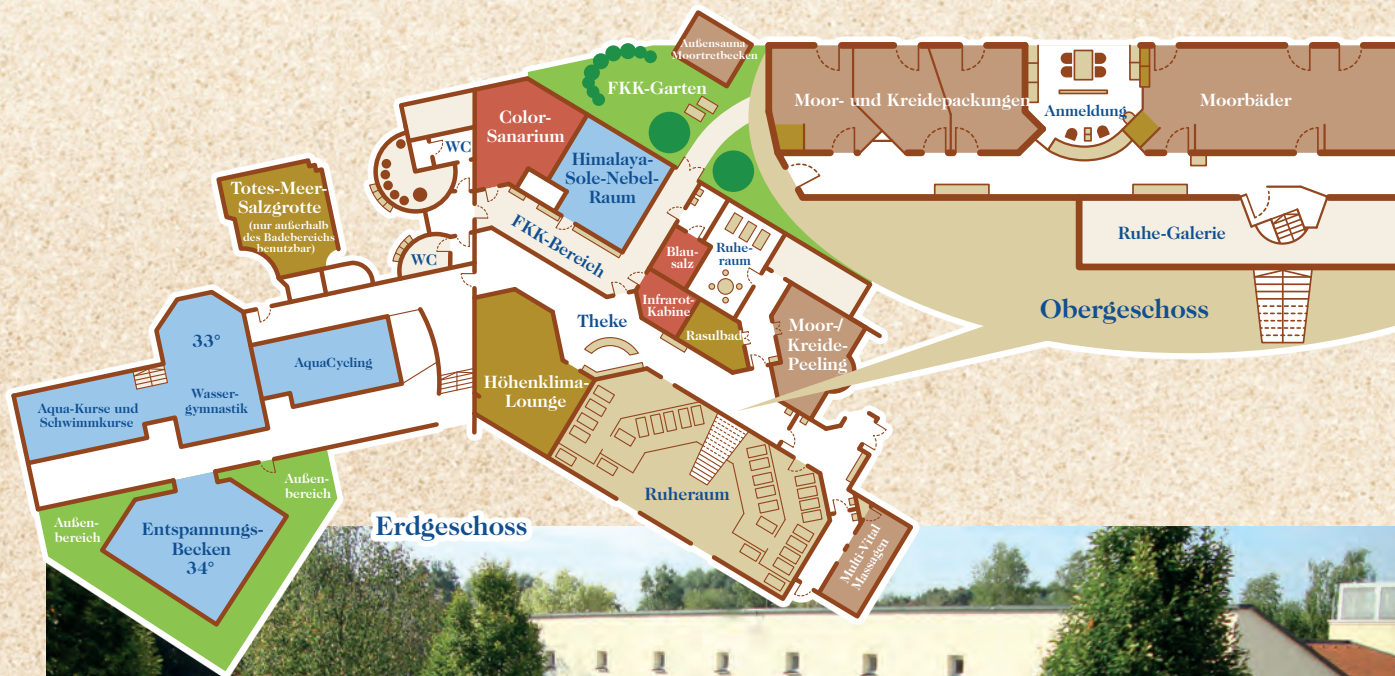
Infrarot-Tiefenwärmekabine

Wir setzen hohe Maßstäbe, um Tradition und Moderne innovativ zu verbinden. Überzeugen Sie sich selbst in unserem 2000 m² großen Wohlfühlbereich. Körper und Geist in Einklang bringen und so zu innerer Balance finden – hierfür steht unser „TerraVitalis basic“ mit:

- **Entspannungs-Außenpool**
34° C mit Hot-Whirl-Pool-Sitznischen und Nackenbrause.
- **Blausalz-Lava-Wärmestudio**
spezifische Kombination aus Niedertemperatur-Infrarottechnik und patentierter Lavasand-Technologie bewirkt vorstellbar gesunde Tiefenwärme ohne körperliche Belastung.
- **Himalaya-Sole-Nebelraum**
durch Vernebelung von 200 Millionen Jahre altem Natur-Salz aus dem Gebirgsmassiv Himalaya entstehen negativ geladene Ionen. Dieser aktive, wirksame Sauerstoff wird über Atmung und Haut aufgenommen. Profitieren Sie von der allgemein bekannten Wirkung salzhaltiger Luft auf die Lungenfunktion. Wärmeliegen und ein Glaskristall-Kaskadenbrunnen laden zu entspanntem Verweilen ein.
- **Infrarot-Tiefenwärmekabine**
durch ins Gewebe eindringende Infrarotstrahlen (45–55° C) sollen wohltuende Wirkung und sanftes Schwitzen ausgelöst werden.
- **Color-Sanarium**
Niedrigtemperatursauna mit 55–60° C und geregelter Luftfeuchte bis max. 65 %. Dieses besonders schonende, reizarme Klima soll für gute Kreislaufverträglichkeit und gesundes Schwitzen sorgen. Das Vier-Farben-Lichtspiel beeinflusst im Allgemeinen zusätzlich positiv Ihre Stimmung. Rot: Eine sehr starke Farbe, die für das Leben, Energie, Emotionen und körperliche Aktivität steht, aber auch für Geborgenheit und Wärme. Gelb: Der Stimmungsaufheller unter den Farben. Eine warme Farbe voller Sonne und Licht. Die geistige Aktivität wird angeregt und erfrischt. Grün: Die Farbe der Natur assoziiert Harmonie und Beständigkeit. Blau: Vermittelt ein Gefühl der Ruhe, Frische und Reinheit und wirkt sich wohltuend auf Geist und Gemüt aus.

- **Höhenkimalounge**
Ruheraum mit Raumklima, das bis 2000 Meter über NN durch Austausch von Sauerstoff gegen natürlichen Stickstoff simuliert wird. Nahezu pollenfreie Luft kann auch ohne Bewegung positive Auswirkungen auf den Organismus haben, denn durch das Einatmen von Höhenluft werden mehr Kalorien verbrannt als unter normalen Luftverhältnissen. Auch auf den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel kann sich Höhenluft positiv auswirken.
- **Entspannungs-Ruheraum**
auf Wellness-Liegen erfahren Sie in der Regel eine schwebende Leichtigkeit und das wunderbare Gefühl ganzheitlicher Entspannung. Um Ihrem Wohlfühl- und Gesundheitsanspruch gerecht zu werden, stehen Ihnen Massagesessel zur Verfügung.
- **TerraVitalis Garten mit:**
 - **Außensauna** mit Keloholzausstattung; regelmäßigen Saunaaufgüssen; Temperatur 90° C.
 - **Moortretbecken** (Frühjahr bis Herbst geöffnet). Wie beim Kneipp'schen Wassertreten stapft man hier durch kaltes Naturmoor. Moortreten kann Krampfadernbildung vorbeugen, die Durchblutung der Beine fördern und sich positiv bei venösen Stauungen in den Beinen auswirken. Besonders auch zu empfehlen bei Menschen mit Senk-, Spreiz- und Knickfüßen. In den Wintermonaten ist das Moortretbecken nicht in Betrieb.
- **direkter Zugang zur Thermalbadeanlage** (gegen Aufpreis)





Höhenkimalounge



Color-Sanarium



Moor-Tretbecken



TerraVitalis-Garten mit Blockhaussauna

Öffnungszeiten

	Thermal-Erholungsbad	Römer-Sauna	TerraVitalis basic
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag	8 – 20 Uhr	10 – 20 Uhr	8 – 20 Uhr
Donnerstag (außer Feiertag)	8 – 22 Uhr	10 – 22 Uhr	8 – 22 Uhr
Samstag (außer Feiertag)	8 – 20 Uhr	10 – 20 Uhr	8 – 20 Uhr
Sonn- und Feiertag	8 – 20 Uhr	10 – 20 Uhr	8 – 20 Uhr
1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Hl. Abend und Silvester	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Neujahr	14 – 20 Uhr	geschlossen	geschlossen

Einlass- sowie Verkaufsschluss jeweils 1 Stunde vor Ende der Öffnungszeit

Hinweise

Thermeninfo:	Dienstag (außer Feiertag) 10 Uhr mit Informationen über Erholungs- und Therapiebad, TerraVitalis, Römer-Sauna und Angeboten; Treffpunkt Kurhaus.
Nachgebühr:	Bei Überschreitung der gewählten Aufenthaltsdauer ist eine Nachgebühr je angefangene halbe Stunde zu bezahlen.
Fitnessgymnastik:	Regelmäßige Fitnessgymnastik im Erholungsbad werktags gratis.
Kinderregelung:	Kinder unter 3 Jahren dürfen nicht thermalbaden. Für Kinder unter 15 Jahren ist eine erwachsene Begleitperson erforderlich. In jedem Fall ist die Begleitperson aufsichtspflichtig.
Leihwäsche/Waschgebühr:	Frottier-Bademantel zu 5 €; Saunatuch zu 4 €; Badeanzug/Badehose zu je 3 €; Badetuch zu 3 € Waschgebühr.
Allgemeine Geschäftsbedingungen:	Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (einsehbar an der Hauptkasse Erholungsbad).



Wohlfühlleistungen
als Gutschein/eTicket unter:
www.limes-therme.de

Eintrittspreise

	1,5 Std. €	2,5 Std. €	3,5 Std. €	Tageskarte €
Thermal-Erholungsbad	12,-	15,-	18,-	23,-
Aufpreis Terra Vitalis basic	5,-	5,-	5,-	5,-
Aufpreis Römer-Sauna	7,-	7,-	7,-	7,-
Aufpreis Feierabendtarif Römer-Sauna (tägl. ab 17.30 Uhr)	–	4,-	–	–

	1,5 Std. €	2,5 Std. €	3,5 Std. €	Tageskarte €
Terra Vitalis basic	12,-	15,-	18,-	23,-
Aufpreis Thermal-Erholungsbad	5,-	5,-	5,-	5,-
Aufpreis Römer-Sauna	7,-	7,-	7,-	7,-

Sondertarife: Für Kinder (bis 18 J.), Studenten (Nachweis) und Ausweisinhaber mit Merkzeichen „aG“, „H“ und „BI“ gelten auf Einzeleintritte 30 % Rabatt.
Sondertarife ab 01.01.2024 für Ausweisinhaber mit Merkzeichen „aG“, „H“ und „BI“: 10 % Eintrittsmäßigung auf den Eintrittspreis - freier Eintritt für die Begleitperson.

Wertkarte für **Thermal-Erholungsbad/Römer-Sauna/Terra Vitalis** sowie Anwendungen/Leistungen:

Kaufpreis Wertkarte in Euro	Rabatt
100,-	10 %
250,-	15 %
500,-	20 %

Wertkartenvorteile:

Die Wertkarte ist sowohl für Tages- als auch Kurgäste. Von der Wertkarte können obenstehende Eintrittspreise sowie Anwendungen/Leistungen unseres Hauses abgebucht werden (Ausnahme: medizinisch-therapeutische Anwendungen). Die Abbuchung erfolgt mit der jeweiligen Rabattstaffel. Die Wertkarte kann jederzeit neu aufgeladen werden. Für die Wertkarte wird ein Kartenpfand in Höhe von 5,- Euro erhoben. Verlust bitte sofort melden.

Terra Vitalis spezial

Vitalmassagen

Im TerraVitalis spezial erwartet Sie ein einzigartiges Therapie- und Wohlfühlkonzept der besonderen Art um die Elemente Wasser, Feuer, Luft und Erde. Schöpfen Sie neue Kraft aus wertvollen Heilmitteln der Natur wie Schwefelwasser, Naturmoor und Heilkreide. Erfahren Sie aus einer Vielzahl individueller Anwendungen Fitness und Revitalisierung oder Ruhe und Ausgeglichenheit. Erleben Sie Ihr ganz persönliches Entspannungsgefühl!



Ganzkörpermassage

Die klassische Massagetherapie bewirkt aktive körperliche Reaktionen. Es werden bestimmte manuelle Grifftechniken eingesetzt, die in planvoll kombinierter Abfolge über mechanische Reizwirkung direkt Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen und Bindegewebe einschließlich deren Nerven, Lymph- und Blutgefäße beeinflussen können. Indirekt wird eine therapeutische Beeinflussung innerer Organe über den Reflexbogen der Haut erreicht. Durch eine mögliche Verbesserung der Blutzirkulation kann der Heilprozess in der Problemgegend beschleunigt, Muskeln stimuliert oder entspannt, Schmerzen gelindert werden.



Sportmassage

Durch die Sportmassage sollen leistungsmindernde Zustände, z.B. in der Muskulatur erkannt und beseitigt werden. Es gibt zwei Arten der Sportmassage: Die vorbereitende Massage und die Entmüdungs- oder Regenerationsmassage. Sie sollen meist beidhändig mit wirkungsvollen Griffen gezielt ausgeführt werden. Die vermuteten Einflüsse betreffen die Haut, Muskulatur, Bindegewebe, Gelenke, Nerven, Gefäße und den Stoffwechsel. Je nach Applikation soll ein Höchstmaß an Elastizität und Geschmeidigkeit erreicht werden.



Aromamassage

Die energetische Aromamassage ist eine Ganz- oder Teilkörpermassage, welche aus den folgenden 3 Ansätzen besteht:

● Massage ● Energiearbeit ● Ätherische Ölmischung

Die Chakren (7 Energiezentren in unserem Körper, welche für ein gesundes, ausgeglichenes Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zuständig sind), werden zu Beginn der Behandlung in den Händen und Füßen geöffnet. Dadurch werden negative Energien entfernt. Die Aromamassage kann das Immunsystem kräftigen und die Selbstheilungskräfte anregen. Gleichzeitig können die Aroma-Düfte das individuelle Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern, Stress abbauen und die Gefühle harmonisieren.

Ganzkörpermassage		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
55 Minuten	3,5 Stunden	75,- €

Sportmassage		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
25 Minuten	3,5 Stunden	45,- €

Aromamassage		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
35 Minuten	3,5 Stunden	55,- €
55 Minuten	3,5 Stunden	75,- €

Vitalmassagen

Behandlungszeiten für Anwendungen	
Montag bis Donnerstag	8 – 18 Uhr
Freitag	8 – 16 Uhr
Samstag	9 – 14 Uhr
Sonn- und Feiertage	geschlossen
Hl. Abend und Silvester	geschlossen

Terminvereinbarung
Montag bis Freitag 8 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr
Anwendungen Tel. 09445 2009-14 E-Mail: terminierung@limes-therme.de
AquaCycling und Totes-Meer-Salzgrotte Tel. 09445 2009-15



Sole-Öl-Massage

Für diese Massage wird Massage-Öl mit Sole angereichert. Dieses wird auf dem Körper verteilt und einmassiert. Durch dessen Rauheit soll bewirkt werden, dass sich Stoffwechsel und Hautdurchblutung verstärken. Dies führt meist zu Entschlackung und Sauerstoffverbesserung im Gewebe. Gewöhnlich steigt auch der Lymphabfluss, die Haut wird von alten Zellen befreit. Vorstellbar ist, dass die Mineralstoffe der Sole die Zellen regenerieren. Das Öl entspannt offenbar Haut und Gefäße. Durch die Kombination von Öl und Sole erfolgt potenziell eine Regelung des Säure-Basen-Haushalts. Mögl. Wirkungen: Säureneutralisation, Anregung zur Säuren- und Schlackenausscheidung und Selbstfettung der Haut.



Fußverwöhnmassage

Bei der Fußverwöhnmassage werden die Füße verwöhnt. Am Ende eines Tages sind Ihre Füße viel beansprucht und können Schmerzen bereiten, denn sie bestehen aus vielen Muskeln, Sehnen und Knochen. Vor dieser Massage müssen Sie keine Angst haben, auch wenn Sie an den Füßen empfindlich sind. Durch gezielte Griffe und richtiges Behandeln kann man eine Überempfindlichkeit vermeiden. Wenn Sie diese Massage nach einem langen Arbeitstag oder an einem Wellnesstag genießen, werden Sie vermutlich schnell die einsetzende Entspannung spüren, die sich wie eine Wohltat über den ganzen Körper ausbreitet. Die Fußverwöhnmassage ist nicht mit der therapeutisch eingesetzten Fußreflexzonenmassage zu verwechseln.



Aloe Vera-Honig-Massage

Schon im Altertum war Aloe Vera als Heilpflanze bekannt, aber auch als Schönheitsmittel sehr begehrt. Bei der Aloe Vera-Honig-Massage mit anschließender Lymphdrainage im Gesicht und am Hals handelt es sich um eine wohltuende Rückenmassage mit integrierter asiatischer Honigmassage. Diese soll eine Tiefenreinigung der Haut bewirken, damit diese besser durchblutet und für eine intensivere Sauerstoffaufnahme sorgt. Die hochwertigen Aloe Vera Produkte sind durch ihre Vitamine, Enzyme, Mineralien und Spurenelemente wahre Stoffwechselspezialisten. Die Aloe Vera-Honig-Massage kann zu einer Steigerung der Lebensqualität und ganzheitlichen Gesunderhaltung führen. Ein Hochgenuss für Körper und Seele.

Sole-Öl-Massage		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
35 Minuten	3,5 Stunden	55,- €
55 Minuten	3,5 Stunden	75,- €

Fußverwöhnmassage		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
25 Minuten	3,5 Stunden	45,- €

Aloe Vera-Honig-Wohlfühltag		
Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erho- lungsbad	Preis
55 Minuten	ganztags	80,- €

Terra Vitalis spezial

Vitalbäder und Packungen



Naturmoor-Vollbad

Unser biologisch hochwertiges Naturmoor beziehen wir direkt aus heimischem Gebiet. Die Endverarbeitung findet in unseren hauseigenen Anlagen statt. So können wir eine besondere Qualität und Frische anbieten. Wärmepackungen mit Moor eignen sich auch zum Stressabbau und zur Aktivierung des Immunsystems. Die temperierten Wasserbetten machen die Anwendungen besonders entspannend und genussvoll. Informationen zu Naturmoor finden Sie auf Seite 36 bis 37.



Naturmoorpackung



Naturmoorkneten

Naturmoor-Vollbad

Ein warmes Naturmoor-Vollbad (42° C) vermittelt das Gefühl von Geborgenheit und Entspannung und hilft so von Problemen loszulassen. Die guten thermophysikalischen Eigenschaften können in der Balneotherapie Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates, z.B. bei Rheuma versprechen.

Regelmäßige Anwendungen können den gesamten Organismus stärken.

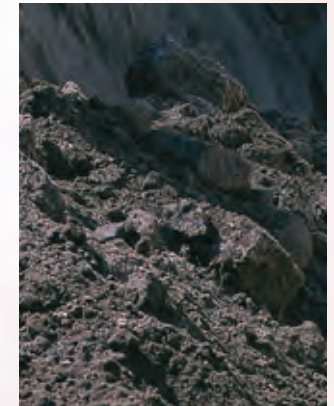
Bei Herz-Kreislauferkrankungen oder Venenproblemen sind Naturmoor-Vollbäder nur nach ärztlicher Rücksprache möglich.

Naturmoorpackung

Bei Unverträglichkeit eines Vollbades empfehlen wir lokale Packungen aus Naturmoor. Je nach Verträglichkeit wird diese Anwendung mit 45° C verabreicht. Direkt auf die Haut aufgetragen können die wertvollen Inhaltsstoffe in die Poren einwirken und so gesundheitsfördernde und erholsame Prozesse auslösen.

Naturmoorkneten

Durch das Kneten im 45° C warmen Moor können die Beweglichkeit der Hand-Fingergelenke gefördert und Gelenkschmerzen gemindert werden.



Naturmoor



Naturmoor

Vitalbäder und Packungen

	Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
Naturmoor (aufbereitet mit Thermal-/Heilwasser)			
Moor-Vollbad	15 Minuten	3,5 Stunden	55,- €
Moor-Großpackung	15 Minuten	2,5 Stunden	40,- €
Moor-Ganzpackung	15 Minuten	2,5 Stunden	50,- €
Moor-Kneten	15 Minuten	1,5 Stunden	30,- €



Vitalbäder



Naturhopfen-Aromabad/Kräuter-Wellnessbad

Die Vitalbäder Naturhopfen-Aromabad, Kräuter-Wellnessbad und Totes-Meer-Aroma-Salzbad werden in unserer Hopfenhütte abgegeben. Hier erwartet Sie urig-rustikales Ambiente im Kontrast zu einer Hightech Wellness-Wanne, die mit überraschenden Entspannungsmöglichkeiten wie Farblicht und Sprudelmassage aufwartet. Über der Wanne schweben natürliche Hopfenreben unter „blauem“ Himmel. Alle Vitalbäder können Sie auch zu zweit genießen.



Totes-Meer-Aroma-Salzbad

Naturhopfen-Aromabad

Hopfen ist seit 1516 als wichtigster Bestandteil bei der Bierherstellung durch das Reinheitsgebot festgeschrieben. Hopfen ist natürlich nicht nur für eine „innere“ Anwendung in Form eines süffigen Bieres wohltuend. Auch in der Bäderkunde wird der Hopfen, welcher seit 2007 als anerkannte Heilpflanze gilt, als Mittel gegen Nervosität und Einschlafstörungen eingesetzt. Genießen Sie das vorstellbar nervenstärkende, beruhigende Hopfenbad mit Öko-Aromahopfen der Sorte „Hallertauer Tradition“ oder „Spalter Selekt“ aus heimischem Anbaugebiet. Ein Gläschen Bier fehlt natürlich nicht und lässt den Hopfen auch seine beruhigende Wirkung entfalten.

Kräuter-Wellnessbad mit Frauenmantel

Sie ist ein Tausendsassa in dieser Beziehung und wird auch das Alchemistenkraut genannt, da die Pflanze auf sehr viele Bereiche im Körper einen positiven Einfluss hat. Mit seinen auffällig geformten Blättern erinnern diese an den Rock einer Frau, der beim Drehen schwingt. Vom Volksmund wird die Pflanze deshalb auch Frauenmantel, Herrgottsmäntelchen, Silbermantel, Taumantel oder Löwenfusskraut bezeichnet. Ihr lateinischer Name ist Alchemilla vulgaris. Die Pflanze ist in der Wirkung so faszinierend, dass sie in der Pflanzenheilkunde immer mehr eingesetzt wird.

Totes-Meer-Aroma-Salzbad

Einfach abschalten, entspannen und dem Alltag entrücken können Sie mit dem durchblutungsfördernden und stärkenden Ingwer-Rosmarin-Ölbäd. Während das echte Totes-Meer-Salz die Haut auf besondere Weise reinigt und oft hartnäckige Hautprobleme regulieren kann, sorgt die Kraft des ätherischen Öls aus der Ingwerwurzel für ein tiefenwärmendes Entspannungsgefühl. Die Verbindung der natürlichen Schönheitsmineralien aus dem Toten Meer und intensiv pflegendem Ölbäd eignet sich insbesondere für die Erholung der Gelenke und Muskeln von körperlicher Überanstrengung oder anderen äußeren Einflüssen. Lassen Sie sich entführen in die einzigartige Welt der Wärme und Erholung – Ihre Gelenke werden geschmeidig und die Haut samtweich gepflegt.

Schwefelwannenbad

Schwefelbäder haben im Sinne einer Reiz- und Reaktionsbehandlung eine besonders starke Wirkung. Das schwefelstoffhaltige Wasser wird quellfrisch auf Körpertemperatur erwärmt. Schwefelwannenbäder sind nicht immer gleichzeitig auch Wohlfühlbäder. Oft können aufgrund des Reizes vom Schwefelwasserstoff im Verlauf der Bäderkuren Schmerzen und negative Begleiterscheinungen zunehmen, ehe diese durch reaktivierte (verbliebene) Selbstheilungskräfte und eine Umstellung des Körperstoffwechsels auf dem Wege der Normalisierung verschwinden oder gelindert werden. Schwefelwasser wird auch an den Trinkbrunnen in der Limes-Therme und am Kurhaus zur Trinkkur angeboten.

Informationen zum Schwefelwasser finden Sie auf Seite 34 und 35.



Schwefelwannenbad

Vitalbäder in der Duo-Wanne			
	Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
Partner-Angebot in der Duo-Wanne	20 Minuten	2,5 Stunden	55,- €

Moorpeeling

Das Moor wird in einem angenehm temperierten Salbungsraum (max. 7 Personen) in pastöser, dickbreitiger Konsistenz mit einer Temperatur von 45° C angeboten. Der Moorbrei kann auf alle Körperteile und das Gesicht aufgetragen und mit leicht kreisenden Bewegungen einmassiert werden.

Im zweiten Teil der Peelinganwendung verweilt man entspannt auf Wärme-liegen und lässt das Naturmoor einwirken. Um das Entspannungserlebnis zu steigern, wirken Infrarot-Strahler mit wohltuender Wärme auf Körper und Geist ein.

Der gute Ruf des naturreinen Moores aus der physikalischen Medizin als altes Naturheilmittel gewinnt zunehmende Bedeutung. Die Seele baumeln lassen und die selbstverantwortliche Gesundheit pflegen unter Mitnahme aller wertvollen hautpflegenden und stimulierenden Moorwirkungen – das ist Moorwellness.

Moor hat in der Regel eine durchblutungssteigernde Wirkung und fördert so die Widerstandskraft des Körpergewebes. Vor allem die enthaltenen Minerale und Huminsäuren können positive Wirkung auf eine sensible, zu Entzündungen und Irritationen neigende Haut ausüben.

Kreidepeeling

Im speziellen Peelingraum (max. 7 Personen) wird das gewärmte, schneeweiße Kreidepeloid zuerst auf das Gesicht, dann auf den ganzen Körper und die Füße aufgetragen. Die Feinkörnigkeit eignet sich fantastisch als sanftes Gesicht- und Körperpeeling.

Im zweiten Teil der Pflegezeremonie lässt man die Wärme auf die Haut und das Körpergewebe einwirken, was dafür sorgen soll, dass der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung gefördert und Schlackenstoffe aus der Haut aufgenommen werden. Das entspannte Ruhen auf den beheizten Anwendungsliegen wird durch Infrarotlampen noch zusätzlich getoppt.

Zu erwähnen ist, dass Heilkreide aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und der besonders guten Speicherfähigkeit von Wärme einerseits wohltuende, schmerzlindernde und andererseits auch heilende Wirkung zeigen kann. Ihre Anwendung wird empfohlen bei Gelenkentzündungen, Arthrosen, Ischiasbeschwerden, Neuralgien und Hauterkrankungen.

Unsere Heilkreide besitzt eine feincremige Struktur und soll aufgrund des niedrigen pH-Wertes entsäuernd wirken.

Peelinganwendungen

	Anwendungs- zeit	inkl. Gesamtauf- enthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
Moorpeeling	40 Minuten	3,5 Std.	35,- €
Kreidepeeling	40 Minuten	3,5 Std.	35,- €

Anwendungszeit inkl. 30 Minuten Peeling u. hochwertiger Pflegeölanwendung.
Nachruhe im separaten Ruheraum. Anwendungen als Gruppenbehandlung

Terra Vitalis spezial

Peelinganwendungen



Kreidepeeling / Moorpeeling

Peelinganwendungen



Für alle Peelinganwendungen gilt:

Nach dem Körperpeeling erfolgt eine erfrischende Reinigungsdusche. Anschließend wird auf die trockenfrottierte Haut rückfettendes Rasul®Öl aufgetragen. Beim Rasul®Öl handelt es sich um eine Mischung aus hochwertigen Basisölen wie Rizinusöl, Traubenkernöl, Mandelöl und Sesamöl mit einem Hauch von Rose. Wahlweise im TerraVitalis Garten oder separaten Ruheraum lässt man dieses Körperpflegeöl zur Hautstraffung und Glättung bei einer Tasse Tee einwirken. Es werden Ihnen verschiedene Vital-Teesorten angeboten. Nach dem entspannenden Mußeaufenthalt mit Tee Genuss sollten weitere Schwitzanwendungen oder Bäder nicht mehr in Anspruch genommen werden.

Rasulbad

Im antiken Orient wurzelt die Kultur des Schönheitsbades Rasul. Ausgewählte Pflegeschlämme, kombiniert mit Kräuterdämpfen (45° bis 50° C) und die behagliche Atmosphäre des Tepidariums (Warmbaderaum) mit aufgeheizten Sitznischen wirken angenehm auf die Haut und das Gewebe.

Im Salbungsraum / Kräuterdunstraum entnimmt man der Schlammschale den gewünschten Schlamm und trägt diesen am ganzen Körper auf. Die Schlämme unterscheiden sich durch verschiedene Körnungen, so dass jedem Hauttyp und auch den unterschiedlichen Körperpartien Rechnung getragen wird.

In der ersten Phase der Akklimatisierung herrscht milde Wärme, um den Duft der Kräuter ungestört genießen zu können.

In der zweiten Phase wird in mehreren Kräuterdampfschüben kräftig überwärmt, während der Anwender mit leicht kreisenden Bewegungen den Schlamm in die Haut einmassiert. Verkrustete Cremereste und teilweise abgestorbene Zellen der oberen Hornhaut werden entfernt. Die Eigenmassage soll bewirken, dass das Unterhautgewebe gefestigt, der Muskeltonus positiv beeinflusst und der Stoffwechsel angeregt werden.

Peelinganwendung			
	Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
Rasulbad	40 Minuten	3,5 Stunden	35,- €

Anwendungszeit inkl. 30 Minuten Peeling u. hochwertiger Pflegeölanwendung. Nachruhe im separaten Ruheraum. Anwendungen als Gruppenbehandlung



Rasulbad

Terra Vitalis spezial

AquaKurse



AquaCycling

AquaCycling

Radfahren im Thermalwasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining auf speziellen Hydro-Bikes. Durch unterschiedliche Fahrpositionen besteht die Möglichkeit sowohl die Beine als auch gleichzeitig die Arme zu trainieren. Der Kalorienverbrauch hierbei ist enorm: ca. 3 mal höher als bei Trockentraining!

AquaCycling ist geeignet für:

- Sportler
- Übergewichtige
- Rheumapatienten
- Personen mit Gelenkproblemen, Gelenkersatz und Arthrose
- Gäste mit Osteoporose und Venenbeschwerden
- Personen mit Haltungsschäden und Rückenschmerzen, Bindegewebsschwäche und Cellulite
- auch für Nichtschwimmer

AquaCycling – Trainingsziele:

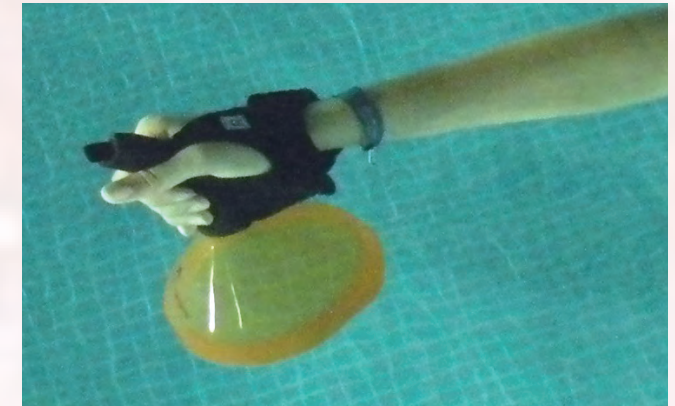
- Leistungssteigerung des Herz-/Kreislaufsystems
- Ankurbelung des Fettstoffwechsels
- Steigerung der Ausdauer als Aufbaustraining (auch nach Operationen)
- sanfte Massage/Kräftigung von Muskulatur
- Gewebestraffung
- Gleichgewichts- und Koordinationsschulung
- Verbesserung allgemeiner Beweglichkeit

AquaCycling überzeugt durch:

- gelenk- und bänderschonendes Training durch den Wasserauftrieb
- entzündungshemmende Wirkung durch Heilwasser
- geringes Überlastungsrisiko
- Spaß durch Bewegung mit Musik



Nordic Aqua Walking



Nordic Aqua Walking

Beim „Walken“ im Wasser werden Nordic Aqua Handles™, das sind strömungsdynamisch geformte Trichter, eingesetzt. Damit hat man gegenüber dem Gehen an Land eine Vielzahl mehr an Arm- und Gangtechniken bis hin zum Nordic Aqua Jogging™.

Mögliche Effekte für den Körper:

- geschmeidige, harmonische Bewegungen
- Muskulatur anregende Bewegungen zu mehr und intensiveren Aktivitäten
- optimiertes Training der Nordic Walking-Technik für Arme, Hände und Beine
- Stabilisationstraining nach Hand- und Schulterverletzung
- optimales Stabilisations- und Koordinationstraining der gesamten Rumpfmuskulatur
- Kräftigung der Armmuskulatur durch simulierenden Stockeinsatz
- sanfte Mobilisation von Muskelverspannungen der Hals-, Brustwirbelsäule und des Schultergürtels
- Schonung der Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke durch den Wasserauftrieb
- Ausdauerverbesserung, besonders im Herz-Kreislauf-Bereich

Aquatraining			
	Anwendungszeit	inkl. Gesamtaufenthalt TerraVitalis basic und Erholungsbad	Preis
AquaCycling*			
Schnupperanwendung	45 Min.	3,5 Stunden	25,- €
Aquafitness*			
Schnupperanwendung	45 Min.	3,5 Stunden	25,- €
Nordic Aqua Walking*			
Schnupperanwendung	45 Min.	3,5 Stunden	25,- €

Anwendungen als Gruppenbehandlung.

Vitalzentrum

Vitality-Aktivtraining

Vitality – Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Fitness und persönliche Betreuung sind die Kennzeichen für heutiges, zeitgemäßes Training. Mit unserem Vitality-System von Ergo-Fit® ermöglichen wir Ihnen intelligentes Training mit individueller Rundum-Betreuung.

Vitality – gesundheitsorientierte Fitness			
		Anwendungszeit	Preis
Startpaket/ Personaltraining	Vitality-Check: • Anamneseerhebung, • isometrische Kraftmessung der Rumpfmuskulatur (Torso-Check), • Erstellung individueller Trainingsplan;	60 Minuten	55,- €
	Personaltraining/Ersttraining: • Einweisung in Trainingsgeräte, • persönlich programmierte Vitality-Chipkarte		
	Rumpfkraftmessung: Es wird eine Kraftmessung des Rumpfes durchgeführt und dokumentiert	20 Minuten	35,- €
	Medizinisches Gerätetraining	55 Minuten	19,- €

Anwendungen als Gruppenbehandlung.

*) Präventionskurse (10 Einheiten) können evtl. von Krankenkassen bezuschusst werden.

Ihre Vorteile im Vitality:

- Transparente Darstellung der Trainingserfolge über Fitnesspunkte, die Ihnen den Trainingseinstieg erleichtern und Sie zusätzlich zu dauerhaftem Fitnesstraining motivieren.
- Fehler bei Übungsausführung werden ebenso vermieden, wie falsche Geräteeinstellungen.
- Die visuelle Darstellung Ihres persönlichen Trainingsablaufs erleichtert Ihnen die Orientierung beim Training.
- Das Vitality System ist Ihr persönlicher Trainingsbegleiter und Motivator, der Ihnen jederzeit zur Seite steht.
- Eine schnelle und einfache Bedienbarkeit erleichtern das Training, besonders für Einsteiger und ältere Mitglieder.
- Gesundes und effektives Training.

6 Schritte zum gesundheitsorientierten Fitnesstraining:

1. Vitality-Check

Basis für Ihre Trainingsplanung ist der Vitality-Check mit isometrischer Kraftmessung der Rumpfmuskulatur (Torso-Check). Hierbei werden unterschiedliche Messungen wie statische Kraft, Maximalkraft sowie Kraftausdauer analysiert. Nach Auswertung der isometrischen Rumpfkraftmessung wird Ihr persönlicher Trainingsplan erstellt.

2. Personaltraining/Ersttraining

Beim Personaltraining/Ersttraining ermittelt ein Physiotherapeut anhand Ihres Trainingsplans Ihre persönliche Geräteeinstellung und speichert diese auf Ihrer Vitality-Chipkarte.

3. Check-In

Zu Trainingsbeginn melden Sie sich am Vitality Coach an. Schon wird Ihr aktueller Trainingsplan übersichtlich mit Geräteabbildungen zur leichteren Orientierung angezeigt.

4. Cardio-Training

Die Vitality-Chipkarte merkt sich die für Ihr Fitnesstraining wichtigen Informationen wie z. B. Ihre Herzfrequenz für das Cardiotraining, die sogar automatisch eingestellt wird.

5. Krafttraining

Vor jeder Übung nennt Ihnen das Vitality System optimale Sitzhöhe und Übungsgewichte. Falsche Bewegungsabläufe oder falsche Gewichte werden vom System erkannt und Sie werden darüber informiert.

6. Check-out

Das Vitality System wertet Ihre Trainingsergebnisse aus, gibt Ihnen direkt Feedback über die erzielten Erfolge und neue Trainingsziele. Das Vitality System sorgt so für spürbaren Erfolg und dauerhafte Trainingsmotivation.



Vitality-Trainings-Center

Entspannung



Progressive Muskelentspannung (PMR)

Entspannung		
	Anwendungszeit	Preis
Progressive Muskelentspannung* (in der Gruppe ab 3 Personen)		
Schnupperanwendung	55 Minuten	15,- €
Autogenes Training* (in der Gruppe ab 3 Personen)		
Schnupperanwendung	55 Minuten	15,- €

* Präventionskurse (10 Einheiten) können evtl. von Krankenkassen bezuschusst werden.

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungsübung, bei der Muskeln aktiv an- und entspannt werden. Durch dieses willentliche An- und Entspannen von Muskelgruppen wird versucht, einen tiefentspannten Zustand zu erreichen. Dadurch, dass keine Vorkenntnisse nötig sind, ist sie die am häufigsten durchgeführte Entspannung und wird in der Prävention (evtl. Krankenkassenzuschuss) eingesetzt.

Personen die an einer psychischen Erkrankung leiden, sollten vorher Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt nehmen.

Ziele der PMR:

- gezielter nachhaltiger Abbau von Muskelverspannungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stressabbau durch psychische Entspannung
- Fehlhaltungen verhindern / verbessern
- spannungsbedingte Schmerzen (Rücken, Kopf, etc.) reduzieren
- psychische Spannungszustände (Nervosität, Stress) abbauen
- Schlafstörungen lindern
- Gesundheitsvorsorge

Autogenes Training (nach Schultz)

Autogenes Training (AT) ist eine suggestive (unterschwellige) Selbstentspannung. Damit erreicht man einen direkten Einfluss auf das Vegetativum. Durch suggestive Vorstellungen kann eine Ruhigstellung des vegetativen Nervensystems erreicht werden, z.B. den Herzschlag steuern. Mit der Grundstufe kann Konzentration und Entspannung z.B. Einschlaftechnik gefördert werden. Autogenes Training ist eine erprobte Entspannungstechnik und wird in der Prävention (evtl. Krankenkassenzuschuss) eingesetzt.

Entspannung und/oder Schweregefühl entstehen durch die gelockerten Muskeln im Körper. Dabei entspannen sich durch die innere Ruhe auch die Gefäße, was zu einem Wärmegefühl führt.

Der Übende befindet sich in einem Zustand vertiefter Konzentration. Personen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sollten vorher Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt nehmen.

Zusätzliches Gesundheitsprogramm: Vorträge und Gesundheitskurse (Yoga etc.) entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Flyer.

Totes-Meer-Salzgrotte

Totes-Meer-Salzgrotte

Das Salz unserer Grotte stammt aus dem Toten Meer; aufgrund seiner besonderen Molekularstruktur ist unser Salz ein besonders wirkfähiges Mineral. Unsere Salzgrotte bietet Platz für 10 Personen bei klimatisierter Raumluft von 25° C.

Auf Entspannungsliegen kann man sich bei dezenter Musik, angenehmer Beleuchtung und im Ambiente einer echten Grotte 45 Minuten ausruhen, was wirkungsmäßig wie mit einem 3-tägigen Aufenthalt an der See angesehen werden kann.

Reine, negativ ionisierte Luft fördert in aller Regel die Gesundheit speziell bei:

- Lungen- und Bronchialkrankheiten: Bronchialasthma, chron. Bronchitis, atypische Lungen- und Bronchialkrankheiten
- Herz- und Gefäßkrankheiten: Kreislaufdekompensation, Hochdruckkrankheit, Zustand nach erlebtem Herzinfarkt
- Neurosen und neurotische Zustände: Neurosen, welche durch chronische Krankheiten und Ermüdung entstanden sind; psychosomatische Störungen
- Dysfunktion des vegetativen Nervensystems
- Verdauungssystembeschwerden
- Hauterkrankungen: Hautentzündung, Schuppenflechte, Psoriasis, Dermatitis
- Stress
- Allergien
- Schlafstörungen

Aufgrund der natürlichen Anwendung wird sie auch gerne von Kindern z.B. mit Atemwegserkrankungen besucht. Vielfach konnte auf eine Behandlung mit Medikamenten verzichtet werden.

Personen, die an Schilddrüsenproblemen leiden, sollten vorher Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt nehmen.



Und das sagen unsere Totes-Meer-Salzgrotte-Gäste:

„Diese Grotte ist das Beste was ich bisher erlebte. Ich leide seit meiner Kindheit an allerg. Asthma und Heuschnupfen, bin auf Sprays und Medikamente angewiesen. Nach 3 Sitzungen brauche ich kein Spray und keine Medikamente mehr. Diese Grotte ist spitze. Wir kommen wieder!“

„Die Salzgrotte, bzw. der Aufenthalt in ihr hat mir sehr geholfen. Bereits nach zwei Besuchen klingen meine allergischen Beschwerden ab.“

„Die Grotte ist wunderschön! Die Luft ist rein und klar und man kann wunderbar relaxen! Auch toll für mein Kind!“

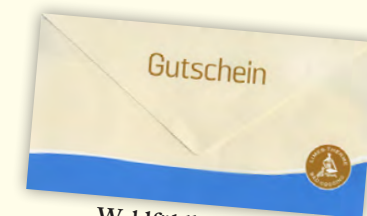
„Ich habe im Salz gespielt, es war toll! Am tollsten war das Fußeeingraben!“

„Es war wie am Strand. Man kann mit dem Salz schön spielen.“



Totes-Meer-Salzgrotte		
	Anwendungszeit	Preis
Totes-Meer-Salzgrotte		
Erwachsene & Jugendliche (ab dem 15. Lj.)	45 Minuten	10,- €
Kind (bis voll. 7. Lj.) + 1 Erwachsener	45 Minuten	10,- €
jedes weitere Kind (bis voll. 7. Lj.)	45 Minuten	5,- €

Gesund & Fit Pakete



Wohlfühlleistungen
als Gutschein/e Ticket unter:
www.limes-therme.de

Therme und Salzgrotte.....für 22,- €

Gesunde Entspannung in einem Klima wie am Toten Meer.

1 x Totes-Meer-Salzgrotte (45 Minuten)

1 x Erholungsbad (Gesamtaufenthalt 3,5 Stunden)

Vital-Tag „CARPE DIEM“.....für 39,- €

Vitalität steigern und Entspannung genießen.

1 x Massagebehandlung (15 Minuten)

1 x Wassergymnastik (in der Gruppe) im Therapiebad incl. Besuch TerraVitalis
basic
sowie Erholungsbad (Gesamtaufenthalt 2,5 Stunden)

1 x Totes-Meer-Salzgrotte (45 Minuten)

Moor-Kreide-Peelingtagfür 55,- €

Mit Heilerden wohltuende Hautpflege erleben.

1 x Naturmoor- oder Kreidepeeling inklusive Pflegeölanwendung (40 Minuten)

1 x Massagebehandlung (15 Minuten)

1 x Tageskarte TerraVitalis mit Erholungsbad
(nur tagesgültig mit Peeling und Massage)

Therme und Naturmoor.....für 65,- €

Genießen Sie die natürliche entspannende Wärme.

1 x TerraVitalis basic inkl. Erholungsbad zu 3,5 Stunden

1 x Naturmoorpackung

1 x Massagebehandlung (15 Minuten)

1 x sauerstoffangereichertes Hautpflegeöl ViolAktiv

1 x Thermen-Waschhandschuh

Aloe Vera-Honig-Wohlfühltagfür 80,- €

Ihre Haut wird porentief gereinigt und mit hochwertigen Aloe Vera Produkten
verwöhnt.

1 x Aloe Vera-Wellness- und Entschlackungsmassage (55 Minuten)

1 x Tageskarte TerraVitalis basic mit Erholungsbad

Die Seele baumeln lassen.....für 80,- €

Entspannung und Entschlackung pur.

3 x Tageskarte TerraVitalis basic mit Erholungsbad

1 x Massagebehandlung (25 Minuten)

Gesund & Fit

Partner-Pakete

Alle Anwendungen und Preise der Partner-Pakete beziehen sich auf zwei Personen.

Radtour-Erholungswochefür 95,- €

Erholung für Ihre Muskulatur durch Lockerung und Durchblutungssteigerung.
Im Allgemeinen lösen sich Verspannungen und die Ausdauer wird gefördert.

3 x Erholungsbad zu je 2,5 Stunden

1 x TerraVitalis basic mit Erholungsbad zu 3,5 Stunden

2 x Wassergymnastik (in der Gruppe)* im Therapiebad inkl. Besuch TerraVitalis
basic sowie Erholungsbad (Gesamtaufenthalt 2,5 Stunden)

*) Aufpreis AquaCycling 9,- €

1 x Massagebehandlung (15 Minuten)

Vitaltage mit Naturmoorfür 140,- €

Natürliche Wärme und Massage entspannen Körper und Geist.

2 x Tageskarte TerraVitalis basic mit Erholungsbad

2 x Massagebehandlung (25 Minuten)

2 x Naturmoorpackung (Aufpreis für dickbreiiges Moorbad 8,- € je Anwendung)

Hopfen-Wellness-Tagfür 55,- €

Ein Prosit der Gesundheit.

1 x Hopfen-Entspannungsbad mit Wasser- und Luftmassagen, Sprudelprogramm,
Entspannungsmusik
und Unterwasser-Farbspiel

1 x zünftiges Bierchen

1 x Besuch von TerraVitalis basic mit Erholungsbad
(Gesamtaufenthalt: 2,5 Stunden, nur tagesgültig mit Hopfenbad)

Kräuter- oder Meersalz-Wellness-Tag für 55,- €

1 x Kräuter- oder Meersalz-Entspannungsbad in der Duowanne mit Wasser- und
Luftmassagen, Sprudelprogramm, Musik und Unterwasser-Farbspiel pro Person

1 x 1 Glas Sekt pro Person

1 x Besuch von TerraVitalis basic mit Erholungsbad pro Person
(Gesamtaufenthalt 2,5 Stunden, nur tagesgültig mit Kräuter-/Meersalz-Wellness-Tag)

Vitalis-Wellness-Tag für 90,- €

Entschlacken und Stoffwechselanregung für einen gesunden Körper.

1 x Tageskarte TerraVitalis basic mit Erholungsbad

1 x Massagebehandlung mit Sauerstofföl (15 Minuten)

1 x sauerstoffangereichertes Hautpflegeöl ViolAktiv

1 x Thermen-Waschhandschuh

1 x Fitnesssalat mit Mineralwasser im Café-Restaurant

De Luxe Tag für Haut & Seelefür 135,- €

Die durch Naturstoffe erwärmte Haut nimmt das ätherische Öl auf und wird
harmonisiert.

1 x Tageskarte TerraVitalis basic mit Erholungsbad

1 x Naturmoor- oder Kreidepeeling inkl. Pflegeölanwendung (40 Minuten)

1 x Aromamassage (35 Minuten)

Therapiebad

und medizinisch-therapeutische Anwendungen

Die Gesundheit stärken.

Unser größtes Gut ist unsere Gesundheit. Erst wenn wir nicht mehr „top fit“ sind, merken wir, wie wertvoll sie ist. Deshalb ist es wichtig, auf seine innere Stimme zu hören und dem Körper, wenigstens zeitweise, etwas Gutes zu tun.

In unserem Therapiebad mit medizinisch therapeutischen Anwendungen sind Sie deshalb genau richtig. Hier erwartet Sie eine Vielzahl medizinischer Anwendungen, abgestimmt auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse.

Der Innenbereich des Therapiebades umfasst drei Innenbecken (33° C) für Unterwassergymnastik, ein Gymnastikbecken für Einzeltherapie (mit Personen-Hebelift) und ein Außenbecken mit Whirlpoolsitzen (33° C).

Unsere effektiven Leistungen ziehen sich von Krankengymnastik im Heilwasser, Bewegungstherapie, zahlreichen Massageanwendungen, Elektrophysiotherapie, Wannenbädern bis hin zu wohltuenden Pelloid-Packungen. Wir nutzen auch hier unsere natürlichen Ressourcen (Thermal-Mineralwasser, Schwefelwasser, Naturmoor, Heilkreide) und ergänzen diese mit umfangreichen Sachkenntnissen unserer ausgebildeten Fachkräfte.

Die Limes-Therme ist von den gesetzlichen Leistungsträgern (Krankenkassen etc.) als Heilmittelerbringer zugelassen. Neben Heilmitteln (Heilmittelkatalog) werden auch ambulante Vorsorgekuren nach §23 Abs. 2 SGB V sowie Präventionsleistungen nach §20 SGB V, s. Seite 20 bis 22 und Reha-Sport nach §44 SGB V angeboten.

Carpe diem – nutze Deine Gesundheit!

*Der Balneator (römischer Bademeister) ermahnt im Therapiezentrum:
Denke an Deine Gesundheit und nutze Deine Gesundheit!*



mögliche Indikation / Kontraindikation	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	Preis	Therapie- dauer	Bewegungstherapie und Gymnastik	
Chron.-subakute, entzündliche, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates und des rheumatischen Formenkreises; Osteochondrose; Spondylarthrose; Osteoporose; Bandscheibenschäden; Gelenkveränderungen durch Gicht; Bechterew'sche Erkrankung; Weichteilrheumatismus: Myalgien; Tendinosen; zur Nachbehandlung von Unfallverletzungen / Operationen am Bewegungsapparat; Erkrankungen des Nervensystems;	Im 33° C warmen Thermal-Mineralwasser unter Anleitung von qualifizierten Therapeuten durchgeführte Anwendung. Dank der Auftriebskraft, dem Wasserwiderstand und den chemischen Wirkungen des Thermal-Mineralwassers kann diese Anwendung sehr wirksam sein. Einzig mögliche Therapie mit Schwerelosigkeit für die Wirbelsäule. Ent- und Belastung können direkt verbunden werden.	39,- €	15 Minuten	Krankengymnastik* / Übungsbehandlung im Thermalwasser (Heilwasser, inkl. Erholungsbad)	
		23,- €	15 Minuten	Einzelbehandlung	(Gesamtaufenthalt 3,5 Std.)
		20,- €	15 Minuten	Gruppenbehandlung	(Gesamtaufenthalt 2,5 Std.)
		18,- €	15 Minuten	Gruppenbehandlung	(Gesamtaufenthalt 1,5 Std.)
Erkrankungen des Haltungs- u. Bewegungsapparates; Bandscheibenvorfall; Epicondylitis; Knochenbruch; Osteoporose; Entwicklungsstörungen Skelettsystem und deren Folgeerscheinungen; entzündlich-rheumatische Erkrankung; Zustand nach Operationen / Verletzungen am Muskel und Knochen; Inkontinenz; Amputation;	Diese individuelle Therapie wird nach Befundermittlung und Festlegung eines Therapieziels unter Anleitung eines Physiotherapeuten durchgeführt. Aktive / passive Bewegungen, Mobilisation und Manipulation gehören zu dieser Anwendung. Die Therapie erfolgt ohne oder mit Geräten (Theraband etc.).	29,- €	15 Minuten	Krankengymnastik* (Einzelbehandlung)	
Neurologische Krankheitsbilder: Schädelhirntrauma, Schlaganfall, Halbseitenlähmung, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Gehirnblutung; Neurologische Erkrankungen, soweit Störungen der Motorik im Vordergrund stehen, z.B. Schlaganfall; traumatische Schäden des zentralen und peripheren Nervensystems;	Es wird die Bewegung des gesamten Körpers in ihrer physiologischen Bewegungsbahn aktiviert / trainiert, so entstehen kontrollgeführte Bewegungen. Schlummernde Potentiale werden geweckt. Man arbeitet mit häufigen Wiederholungen und Überschussbewegungen. Dabei werden gezielte Stimulationen z.B. Druck, Widerstand eingesetzt.	40,- €	25 Minuten	Krankengymnastik* nach PNF (ZNS)	
Nach Operationen sowie bei Beschwerden der Gelenke von: • Wirbelsäule • Gliedmaßen • Kopf- und Kiefergelenk • Brustkorb und Becken Bei Osteoporose bitte Arzt fragen.	Spezielle Handgrifftechniken, die im Rahmen des Befundes dazu dienen, eine Bewegungsstörung im Bereich der Extremitätengelenke oder der Wirbelsäule zu lokalisieren und zu analysieren. Dieser Befund dient als Grundlage zu den therapeutischen Handgriffen, die ein Physiotherapeut als sogenannte Mobilisation durchführt. Die Manuelle Therapie gilt als besonders wirkungsvoll und zugleich schonend.	39,- €	25 Minuten	Manuelle Therapie*	
				Streckbehandlung*	
Bei Beschwerden der Halswirbelsäule	Passiv durchgeführte Therapieformen; gleichmäßige mechanische Kräfte sorgen für Traktion (Dehnung / Streckung) von weichem Gewebe (Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Gelenkkapseln). Diese Spannungskräfte bleiben während der Anwendung konstant.	25,- €	15 Minuten	Schlingentisch	
Bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule		25,- €	15 Minuten	Schlingentisch	
Bei Beschwerden der Halswirbelsäule; Schultersteife (PHS); Muskelschwäche; Muskelverkürzung; Muskelinstabilität; Zustand nach Knochenbruch (belastungsfreie Therapie); Gleichgewichtsstörung; Haltungsschwäche bei Kindern / Jugendlichen; Morbus Bechterew; Morbus Scheuermann; Skoliose; Lumbalgie; Lumbago; Ischialgie; Arthrose; Bei Osteoporose bitte Arzt fragen.	Passiv oder aktiv durchgeführte Therapieform. Es kann von einzelnen über mehrere Extremitäten bis zur Ganzkörperaufhängung gezielt gearbeitet werden. Bei der Ganzkörperentlastung kann man in gewisser Weise durch Aufhebung der Eigenschwere die Schwerelosigkeit im Wasser nachahmen. Damit haben wir eine gezielte Alternative für Patienten, die nicht ins Wasser dürfen (z.B. bei Blasen-, Darmschwäche, offene Wunden, Psoriasis).	25,- €	15 Minuten	Schlingentisch	
Erkrankungen und unspezifische schmerzhafte Bewegungsstörungen des Haltungs- und Bewegungsapparates; Funktionsstörungen durch Muskeldysbalance, Muskelschwäche, Muskelverkürzung; Konditionsschwäche (Ausdauer oder Herz-Kreislauf); Erkrankungen im rheumatologischen Bereich;	Nach Erstellung eines auf Sie abgestimmten Therapieplanes erfolgen Ihre Trainingseinheiten jeweils unter fachlich geschulter Anleitung. Modernste Cardio- und Kraftgeräte sorgen für dynamisches Training. Sie trainieren an Vitality-System Ergo-Fit® Muskelaufbaugeräten, z.B. Fahrrad-Ergometer, Laufband, Beinpresse, Bauch- und Rücken-trainer etc.	49,- €	55 Minuten	Gerätegestützte Krankengymnastik* (parallele Einzelbehandlung bis 3 Personen)	



Massage-Therapie		Therapie- dauer	Preis	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	mögliche Indikation / Kontraindikation
	Großmassage	25 Minuten	35,- €	Diese Massage orientiert sich im Allgemeinen auf alle Bereiche des Körpers, in denen muskulär bedingte Änderungen vorzufinden sind. Diese können durch Verletzungen oder eingefahrene Haltungen / Bewegungen ausgelöst sein. Es werden verschiedene Massagetechniken angewandt. Die Massage dient folgenden Zwecken: Beschleunigung des Heilprozesses durch Verbesserung der Blutzirkulation in der Problemgegend; Senkung des Muskeltonus und damit Drucksenkung in den Gelenken / Wirbelsäule; Die Wirkung ist sehr vielfältig: Mit einer Blutkreislaufverbesserung im Zielbereich helfen diese Massagen die Muskeln zu entspannen oder zu stimulieren, Schmerzen zu lindern; Die Behandlung wirkt vagoton-beruhigend.	Erkrankungen des Bewegungsapparates: Wirbelsäulensyndrom, posttraumatische Veränderungen; Verspannungen; Verhärtungen; Myogelosen; Neurologische Erkrankungen: Lähmungen, Spastiken, Nervenschmerzen, Sensibilitätsstörungen; Psychosomatische Erkrankungen: Bluthochdruck, Stress;
	Rückenmassage	15 Minuten	22,- €	Massage für den Rücken.	
	Bindegewebsmassage	15 Minuten	22,- €	Diese Massage ist eine subkutane Reflextherapie mit vegetativer Reizsetzung, die sich auf die Nervenverbindungen und Nervenausgänge konzentriert. Sie wird an einem der vier Bereiche ausgeführt, entweder am Kopf oder Hals, Rücken oder Becken. Diese Massage ist sehr spezifisch und beschleunigt nicht nur die Heilung im Massagebereich, sondern auch die Heilung im ganzen Körper durch den „Reflexeffekt“. Durch eine Reizsetzung im Bindegewebe entsteht eine Beeinflussung der inneren Organe. Folgende Bindegewebiszonen gibt es: Kopf-, Bronchial-, Arm-, Magen-, Leber-, Herz-, Nieren-, Darm-, Genital-, Blasen- sowie Venen-Lymphzone.	Erkrankungen des Bewegungsapparates: Wirbelsäulensyndrom, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, nach Trauma; Erkrankungen der inneren Organe: Atemwege, Verdauungsorgane, Urogenitaltrakt; Gefäßerkrankungen: funktionelle arterielle Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Migräne; Neurologische Störungen: Lähmungen; Nervenschmerzen; Stress; Morbus Sudeck; Bluthochdruck; Müdigkeit; Schlaflosigkeit;
	Migränebehandlung	35 Minuten	48,- €	Diese Therapie setzt sich aus Griffen der Friktionstechnik, der Akupunktmassage, der Manuellen Lymphdrainage sowie der Reflexzonenmassage zusammen. Die Anwendung kann sowohl während als auch zwischen Migräneanfällen zur Senkung der Schmerzsituation angewandt werden. Mit Hilfe dieser Kombinationstechnik werden die im Körper verlaufenden Meridiane, Schmerzstellen, Akupunkturpunkte, Bindegewebiszonen, Muskulatur und Lymphgefäße erfasst.	Verschiedene Arten des Kopfschmerzes und der Migräne mit ihren Begleiterscheinungen;
	Migränebehandlung	55 Minuten	75,- €		
	Fußreflexzonenmassage*	25 Minuten	39,- €	Therapie an den Reflexpunkten und Reflexzonen der Füße. In diesen sind die Organe und Regionen des Körpers abgebildet (sitzender Mensch). Über die Reflexzonen werden im Körper vom Fuß zu den Organen Verbindungen aufgenommen, das jeweilige Organ angeregt oder beruhigt. Wenn jemand an den Füßen zu kitzelig ist, kann diese Therapie auch an den Händen als Handreflexzonentherapie angewandt werden. Die Füße sind aber sensibler und daher empfänglicher für die gesetzten Reize.	Akute / chronische Beschwerden am Bewegungsapparat; deg. Krankheiten: Bechterew'sche Erkrankung, Parkinson, Rheuma; akute / chronische Belastungen / Erkrankungen im Urogenitaltrakt; Funktionsstörungen im Atmungs- / Herzbereich; Beschwerden im Verdauungssystem; Irritationen im Nervensystem; Zyklusbeschwerden bei Frauen;
	Lymphdrainage Teilbehandlung	25 Minuten	33,- €	Spezialisierte Massage, die sich auf die Stimulation des Lymphsystems konzentriert, insbesondere wenn es zu Versagen des Lymphsystems kommen kann oder gekommen ist. Leichte rhythmische Handbewegungen üben Druck auf Lymphknoten / Lymphgefäße aus. Dies ist ein Prozess, der die Tätigkeit der Lymphknoten und des Lymphgefäßsystems anregt, die bei der Körperreinigung helfen und den Strom der Lymphflüssigkeit verbessern. Dabei wird die Gewebsflüssigkeit sowie überschüssige Schlackenstoffe abtransportiert und vom Körper ausgeschieden (Harndrang).	Ödeme / Lymphstauungen an Körperstamm und Extremitäten (Arme, Beine) nach Traumata oder Operationen. Nach Tumorbehandlung bzw. Lymphknotenentfernung; zur Narbenbehandlung; zur entstauenden Schmerzabwehr vor / nach Operationen, z.B. Knie-, Hüfttotalendoprothese; Orthopädische Erkrankungen mit Schwellungen, z.B. Verrenkung, Zerrung, Verstauchung, Muskelfaserriss; Verbrennungen, Schleudertrauma, Morbus Sudeck, Migräne;
	Lymphdrainage Großbehandlung	45 Minuten	49,- €		
	Lymphdrainage Ganzbehandlung	55 Minuten	65,- €		
	Akupunkt Massage (als Schmerztherapie)	25 Minuten	39,- €		
		35 Minuten	48,- €	Spezielle Massagetechnik, die auf der chinesischen Akupunkturlehre beruht (ohne Einsatz von Nadeln). Es wird ein Kugelstäbchen über die sog. Meridiane entlang gezogen und der Energieausgleich damit reguliert. Am Ende der Therapie erfolgt eine Punktbehandlung wie bei der Akupressur, um die Akupunkturpunkte auf den Meridianen zu aktivieren oder zu beruhigen. Nach dieser Therapie ist immer Nachruhe indiziert!	Migräne chronische Rückenschmerzen Narbenentstörung

Medizinisch-therapeutische Anwendungen

mögliche Indikation / Kontraindikation	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	Preis	Therapie- dauer	Moor-Anwendungen	
Chronisch-degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises; Arthrose; funktionelle Magen-Darmerkrankungen; Reizdarm; Gallenwegsbeschwerden; Prostatabeschwerden; Frauenleiden; Kontraindikation: Fieberhafte und akut entzündliche Erkrankungen; Bluthochdruck; Platzangst;	Sie spüren die heilsamen Kräfte der Natur im 42° C warmen Naturmoor-vollbad (Salhumin-Bad). Naturmoor enthält die Wirkstoffe Huminsäuren (als Natriumhumat) und Salicylsäure. Diese wirken durchblutungsfördernd und lösen so Verspannungen der Muskulatur. Chronische Gelenkschmerzen werden gelindert. Salizylsäure wirkt entzündungshemmend und lindert rheumatische Beschwerden. Sie wird beim Moorbad durch die Haut aufgenommen und in den obersten Hautschichten gespeichert. In der Nebennierenrinde wird durch diesen Wirkstoff die Ausscheidung entzündungshemmender Kortikoide gesteigert. Nach der Anwendung duschen Sie und gönnen sich ausreichend Nachruhe auf unseren herrlichen Entspannungsliegen. Ausführliche Informationen zu unserem Naturmoor finden Sie auf Seite 40.	55,- €	15 Minuten	Naturmoor-Vollbad	
		45,- €	15 Minuten	Naturmoor-Halbbad	
Arthrose; Osteoporose; Morbus Bechterew; Rheuma; Beschwerden in den Wechseljahren; gynäkologische Erkrankungen; Kontraindikation: Fieberhafte und akut entzündliche Erkrankungen; Bluthochdruck; Platzangst (Wasserbettliege);	Mit Thermal-Mineralwasser aufbereitetes Naturmoor (45° C) wird auf den ganzen Körper oder lokale Körperpartien aufgetragen. Im temperierten Wasserbett (Softpackliege, 41° C) genießen Sie anschließend die wohltuende Wärme des Naturmoors. Nach der Reinigungsdusche können Sie sich auf unseren Wellnessliegen der Nachruhe hingeben. Ausführliche Informationen zu unserem Naturmoor finden Sie auf Seite 40. Bei rheumatischen Erkrankungen mit stärkerer entzündlicher Aktivität wird der Einsatz von Kaltpackungen (4-10° C) bevorzugt. Die Anwendungen erzielen dabei einen entzündungshemmenden, abschwellenden Effekt.	40,- €	15 Minuten	Naturmoor-Großpackung	
		50,- €	15 Minuten	Naturmoor-Ganzpackung	
		35,- €	15 Minuten	Naturmoor-Teilpackung	
Schmerzen / Arthrose der Hand- und Fingergelenke; rheumatische Erkrankung der Hand- und Fingergelenke mit geringer entzündlicher Aktivität;	Bei dieser Anwendung tauchen Sie Ihre Hände bis zu den Handgelenken in den kalten oder 45° C warmen Moorbrei und kneten dann diesen mit allen Hand- und Fingergelenken. Durch die Aktivität und Temperatur des Moorbreis wird die Beweglichkeit der Hand- und Fingergelenke gefördert, Gelenkschmerzen werden gelindert. Ausführliche Informationen zu unserem Naturmoor finden Sie auf Seite 40.	30,- €	15 Minuten	Naturmoor-Kneten	

Elektrotherapie		Therapie- dauer	Preis	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	mögliche Indikation / Kontraindikation
	Elektrotherapie* / Interferenzstrom*	15 Minuten	22,- €	Zwei bis vier Elektroden werden mittels Vakuum oder Elektrodenplatten am Körper platziert. Die Muskeln werden in den sogenannten „gymnastischen Muskelzustand“ stimuliert, es kann somit ein Einfluss des Muskeltonus bewirkt werden, was einen schmerzstillenden muskeltonussenkenden oder muskelkräftigenden Effekt nach sich zieht. Diese Therapie kann - neben der schmerzstillenden Wirkung und Muskelaktivität – den Blutkreislauf und den heilsamen Sauerstofffluss im Gewebe verbessern.	Schmerzzustände; Muskelkrankungen wie Muskelschwund, Muskelverkürzung; zur Tonussenkung/Tonussteigerung; Lähmungen; Morbus Sudek; Obstipation;
	Iontophorese*	10 Minuten	13,- €	Es wird ein Medikament mittels galvanischen Gleichstroms in das Gewebe eingebracht. Durch Strom entsteht eine Mehrdurchblutung und Herabsetzung der Hautspannung, welche das Medikament leichter eindringen lässt.	Bei hartnäckigen Schmerzen am Knorpel; Narbengewebe; Kontraindikation: Metalle im Körper; Sensibilitätsstörungen der Haut;
	Ultraschall*	10 Minuten	13,- €	Ultraschall ist ein Schall mit hoher Frequenz / Intensität, welcher in mechanische / thermische Energie umgewandelt wird. Nachdem leitfähiges Gel auf die zu behandelnden Körperstellen aufgetragen wurde, wird mit dem Ultraschallkopf die Energie entweder permanent oder wechselhaft auf die Haut übertragen. Die Behandlungstiefe beträgt zirka 2-6 cm, das Ergebnis ist eine Stimulation der Moleküle, die chemische Reaktionen hervorruft. Die Behandlung wirkt krampflösend, durchblutungsfördernd, schmerzhemmend, verbessert die Blutzirkulation und Gewebernährung.	Chronische Muskel- oder Sehnenschmerzen; Myalgien; Zustand nach Knochenbruch; Narben-/Gewebsverklebungen; Hämatome;
Bäderanwendungen		Therapie- dauer	Preis	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	mögliche Indikation / Kontraindikation
	Schwefel-Wannenbad (Heilwasser)	15 Minuten	33,- €	Schwefel wird von der Haut resorbiert und in geringem Maß bei Schwefelwasserstoff (H ₂ S) auch inhaliert. Er dient im Organismus zum Aufbau von Eiweißstoffen und Fermenten und regt den gesamten Stoffwechsel an. Schwefelanwendungen gehören zur unspezifischen Reizkörpertherapie und führen daher zu einer Umstimmung. Ausführliche Informationen zu unserem Naturschwefelwasser finden Sie auf Seite 35.	Frauenleiden; Prostatabeschwerden; Knorpelschaden; Gelenkbeschwerden; Schuppenflechte/Psoriasis vulgaris; Geschwüre/Ulcus cruris; Kontraindikation: Bluthochdruck; Platzangst;
	Kohlensäurebad	15 Minuten	33,- €	Wannenbad (32–34° C) mit 2-Komponenten-Kohlendioxid angereichert, was prickelnde Bläschen auf der Haut verursacht. Die Bläschen halten sich auf der Haut fest, das Kohlendioxid dringt in den Körper ein. Nach ärztlicher Ansicht wird die Haut damit gesättigt, die Gefäße maximal geweitet. Dies verlangsamt die Herzaktivität, senkt den Blutdruck, vermindert die Herzbelastung und verbessert den Blutkreislauf. Die Behandlung ist zur Entspannung geeignet, da die Kohlendioxidbläschen die Haut kitzeln, was für Beruhigung sorgt.	Durchblutungsstörungen; Bluthochdruck; Herzbelastungsstörungen; Kreislaufschwäche; Kontraindikation: Herzschwäche
	Stangerbad* (elektrogalvanisches Bad)	15 Minuten	39,- €	Ganzkörperbehandlung mit anregender oder beruhigender Wirkung. Hauptelemente dieses Wannenbades sind Thermal-Mineralwasser (34° C) und elektrischer Strom. Dieser durchströmt während der Behandlung Ihren Körper. Der elektrische Strom hat eine lindernde Wirkung bei vorhandenen Nervenstörungen. Dieses Wannenbad ist für alle Schmerzzustände des Bewegungsapparates geeignet. Zugleich hat das Bad einen positiven Effekt bei Verbesserung des Gewebemetabolismus und bei der Linderung von Schmerzen und Krämpfen.	Degenerative Arthritis; Ischiasbeschwerden; Spondylarthrose; Rheuma; Fibromyalgie; Morbus Bechterew; peripher-arterielle Durchblutungsstörungen; Kontraindikation: Sensibilitätsstörungen; künstliche Gelenke/ Metalle im Körper
	Unterwasserdruckstrahlmassage*	15 Minuten	35,- €	Bei einer Badetemperatur von 35–37° C wird ein starker Wasserstrom (0,5–2,0 atm) aus dem Schlauch unter der Wasseroberfläche abgelassen und über die Haut auf die Muskulatur übertragen. Der Therapeut richtet den Wasserstrahl aus 10–15 cm Entfernung in einem bestimmten Winkel auf wichtige Muskelgruppen. Mit Veränderung des Abstandes/Winkels/Drucks ist es möglich, die Intensität des Wasserstromdrucks auf den Körper zu variieren. Ziel dieser Tiefmassage ist es, Muskel- und Bindegewebsversteifungen zu lösen. Diese Behandlung ist wohl eine der effektivsten zugänglichen entspannenden Anwendungen. Gelenke, Wirbelsäule und Nierenbereich werden ausgelassen.	Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates; Muskelhartspann; Muskelverhärtungen; hypertone Muskulatur; Zerrung von Muskeln, Bändern; Atropien; Kontrakturen, z.B. durch Narben; peripher-arterielle Durchblutungsstörungen; Morbus Parkinson; Sensibilitätsstörungen;

Medizinisch-therapeutische Anwendungen

und Behandlungszeiten

mögliche Indikation / Kontraindikation	Anwendungserklärung / potenzielle Wirkungsweise	Preis	Therapiedauer	Sonstiges	
Durchblutungsstörungen; schmerzhafte Muskelspannungsstörungen; verhärtetes Bindegewebe;	Heißlufttherapie ist eine Wärmetherapie mit Rotlicht und dient oft als vorbereitende Anwendung weiterer Physiotherapien wie Massage oder Krankengymnastik. Die Heißlufttherapie fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen, entspannt die Muskulatur und lockert das Bindegewebe.	13,- €	10 Minuten	Heißluft	
Verletzungsbedingte oder postoperative Schädigungen; Schmerzen;	Gezielter, intensiver Kältereiz unter Einsatz einer Kältepackung oder eines Eislollies. Dadurch kommt es augenblicklich zu einer Verengung arterieller Blutgefäße der behandelten Region, was dort die Durchblutung reduziert. Diese Therapie eignet sich gut bei der Behandlung von Entzündungen und zur raschen Schmerzlinderung.	15,- €	10 Minuten	Eisbehandlung	

* Abgabe erfolgt nur auf ärztliche Verordnung.

Hinweise für Gäste mit Heilmittelverordnung (Rezept):

- Aufgrund des Heilmittelkataloges können wir Rezepte nur annehmen, wenn diese den Heil- und Hilfsmittelrichtlinien entsprechen.
- Änderungen auf den Heilmittelverordnungen dürfen nur vom ausstellenden Arzt vorgenommen werden. Zudem müssen diese Änderungen durch den Arzt mit Unterschrift, Datum und Stempel beglaubigt werden.
- Ihre Heilmittelverordnung darf nicht älter als 28 Tage sein.

Anmerkungen:

- Patienten mit Beihilfeanspruch oder Kostenersatz weisen wir darauf hin, dass nicht alle aufgeführten Leistungen voll ersetzt werden. Es empfiehlt sich eine vorherige Absprache mit der Beihilfestelle bzw. dem Kostenträger. Soweit Leistungen umsatzsteuerpflichtig sind, ist der Steueranteil im Preis enthalten.
- Bei Fragen in Bezug auf eine mögliche Indikation/Kontraindikation empfehlen wir Ihnen eine vorherige Hausarzt-Konsultation.
- Die Inanspruchnahme der Thermenleistungen obliegt Ihrer persönlichen Eigenverantwortung (Gesundheit, Wirkung, Verträglichkeit etc.).

Behandlungszeiten für medizinische Anwendungen	
Montag bis Donnerstag	8 – 18 Uhr
Freitag	8 – 16 Uhr
Samstag	9 – 16 Uhr

Terminvereinbarung	
Montag bis Freitag	8 – 13 Uhr
medizinische Anwendungen	Tel. 09445 2009-14
E-Mail: terminierung@limes-therme.de	



Heilmittel

Thermal-Mineralwasser

Staatlich anerkanntes Heilwasser

In aqua salus – im Wasser ist Heil! Diese Erkenntnis war bereits in der Antike bei den Griechen und Römern von großer Bedeutung. Die Römer besaßen eine eigene Badekultur mit öffentlichen Bädern, u.a. eine im 1. Jht. n. Chr. erbaute Schwefelbadanlage in Bad Gögging – das größte römische Staatsbad in Raetien. Diese antike Badetradition wird in der Limes-Therme, unter Nutzung der heilenden Kräfte des Thermal-Mineralwassers in Verbindung mit modernster Ausstattung, zu neuem Leben erweckt.

Einflussgröße des Thermal-Mineralwassers:

In unserem Thermal-Mineralwasser befinden sich eine Vielzahl wichtiger Spurenelemente und Mineralstoffe. Etwa 4 % unseres Körpergewichts sind Mineralstoffe! Man sagt, dass Mineralstoffe „Leib und Seele“ zusammenhalten. Der menschliche Organismus besteht bis zu 50 % aus Wasser, darüber hinaus aus Eiweißstoffen. Was unseren Körper aber fest macht, das sind die Mineralstoffe, z.B. Calcium – der Zement für unser Skelett, für Knochen und Zähne.

Aufnahme der Mineralstoffe des Thermalwassers:

Die im Thermalwasser als Bademedium gelösten Inhaltsstoffe beeinflussen unseren Organismus über den mit der Haut auftretenden Stoffaustausch. Dabei ist sowohl eine **Aufnahme (Resorption)** in den Körper mittels Durchdringen der Haut, als auch eine **Einlagerung (Deposition)** von Inhaltsstoffen aus dem Wasser in die Haut möglich. In der Haut deponierte Stoffe vermögen diese **später zu durchdringen (Nachresorption)** und in die Blutbahn zu gelangen. Durch so aufgenommene Inhaltsstoffe werden in und an der Haut chemische Vorgänge ausgelöst, welche eine Reihe chemischer stoffwechselbezogener Reaktionen folgen lässt. Die vorgenannten Situationen laufen im Bad häufig miteinander ab. Eine Wirkung stellt sich bereits bei einem Badegang von 20 Minuten ein. Um dem Körper die Möglichkeit zu geben die Wirkung zu verarbeiten, sollten 15-minütige Ruhepausen zwischen den Badegängen eingelegt werden. Regelmäßige Badegänge sind dabei sinnvoller und hautschonender als nur ein langer Badeaufenthalt.

Gesunde Reizwirkung:

Sobald Wasser auf die Haut trifft, reizt es im Allgemeinen durch seine Temperatur, den Wasserdruck und chemische Einflüsse die Nerven. Äußere Wasseranwendungen (sowohl kalt als auch warm) zählen deshalb zu den sog. Reiztherapien, bei denen durch örtliche Reizung der Haut eine tiefgreifende Umstimmung im Organismus hervorgerufen werden kann, mit dem Ziel, körpereigene Selbstheilungs- und Abwehrkräfte zu aktivieren.

Warmes Wasser hat gewohntermaßen eine entspannende, entkrampfende und beruhigende Wirkung. Außerdem hat eine Wärmeeinwirkung (z.B. Wassertemperatur 34°/36° C) Einfluss auf den Stoffwechsel, denn bereits bei einem Körpertemperaturanstieg von nur 1° C haben wir eine 17 %-ige Erhöhung des körpereigenen Energieumsatzes.

Thermal-Mineralwasser

Hydrogeologie der Thermalwasser-Brunnenbohrung in Bad Gögging (1978) Geographische Lage: südliche Frankenalb/Bayeri- sches Molassebecken		
Bohrtiefe (Gelände NN + 354 m) Thermalwasservorkommen: 453 – 498 m Fördermenge durchschnittl.: 3,5 l/s	Durchfahrene geologische Schichten	
0 – 3,20 m	Niederterrasse	Kies, braun, fein bis grobkörnig Quarzgerölle
3,20 – 19,00 m	Obermiozän	Mergel, grau mit Feinsandlagerungen Kohleschmitzen, Mergel glimmerhaltig Schalenschill mit Schneckenresten
19,00 – 72,00 m	Kreide	Schutzfelschichten aus Quarzsandstein
72,00 – 338,00 m	Malm	Korallen mit Riffschutt/Plattenkalke Dolomit; Kelheimer Kalk Dünnbankige Plattenkalke Schwamm-Algen-Riffe Dickbankkalk „Treuchtinger Marmor“ Mergel und Mergelkalke
338,00 – 450,40 m	Dogger	Oolithkalke und Mergel Feinkörnige Sandsteine, Tone
450,40 – 453,40 m	Lias	Bitumenöse Kalke, Mergelton Kalksandsteine
453,40 – 498,00 m	Keuper	Mittel- bis grobkörniger Sandstein
498,00 – 652,00 m (Endteufe)	Muschelkalk	Kalkige Sandsteine
	Buntsandstein	Sandsteine
	Rotliegendes	Konglomerate, Quarzporphyr
	Grundgebirge	Gneise und Granite

Nachfolgende Inhaltsstoffe charakterisieren die beiden Thermalwasserbrunnen der Limes-Therme als fluoridhaltige Natrium-Chlorid-Hydrogencarbonat Thermen		
	Sebastiani-Quelle	Laurentius-Quelle
Temperatur	20,7° C	19,8° C
ph-Wert	7,77	7,77
Kationen	Masse in mg/l	Masse in mg/l
Natrium	337	415
Kalium	18,1	19,5
Mangan	0,02	0,01
Calcium	17,5	25,2
Magnesium	8,0	12,2
Eisen	0,37	0,43
Anionen	Masse in mg/l	Masse in mg/l
Fluorid	5,88	4,02
Chlorid	116	242
Bromid	0,47	0,97
Sulfat	85,0	125
Hydrogencarbonat	691	729
Mineralstoffgehalt:	1298,73	1590,95
Auszug Heilwasseranalyse des Instituts für Wasserchemie und chem. Balneologie der TU München vom Juni 2023.		
Bestandteile des Thermalwassers – Wirkungen im Körper:		
Natrium + Chlorid:	Regulierung des Wasserhaushaltes	
Kalium:	Erregungsleitung an Nerven und Muskeln	
Calcium:	Knochenaufbau, Reizleitung vom Nerv zum Muskel	
Magnesium:	Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskel; psychische Ausgeglichenheit	
Fluorid:	Erhöhung Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes	
Hydrogencarbonat:	hilfreich beim Säureabbau	

Indikationen/Kontraindikationen zu Thermal-Mineralwasser
Mögliche Indikationen: ● Alle Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises: • degenerative Verschleiß- und Verkalkungsformen/Arthrose • entzündliche Gelenks- und Wirbelsäulenschäden • Weichteil- und degenerative Nervenentzündungen • Bindegewebsrheuma ● chronischer Gelenkschmerz mit Entzündung ● Vor- und Nachbehandlung von Gelenkoperation, Knorpel- scheibenoperation ● Zustand nach Operation der Bewegungsorgane ● Brüche, Unfallverletzung ● Nerven-Ermüdung /-Schwäche, Erschöpfung ● chronische, gynäkologische Krankheit
Mögliche Kontraindikationen: Patienten mit folgenden Krankheiten raten wir von einem Thermal- badbesuch ohne Rücksprache mit ihrem Arzt ab: ● schwere Form von Herzkrankung ● schwere Form von Bluthochdruck ● Störung des Kreislaufsystems ● ausgeprägte Schilddrüsenüberfunktion ● Venenentzündung, Gefäßerkrankung ● plötzlich auftretende Ohnmachtsanfälle ● bösartige Geschwulst ● extensive Wunde ● ansteckende Hautkrankheit ● akute, vor allem infektiöse Erkrankung



Heilmittel

Schwefelwasser

Staatlich anerkanntes Schwefelwasser aus 120 m Tiefe

Schwefelbäder finden seit Jahrtausenden Anwendung bei verschiedensten Erkrankungen. Alte Beschreibungen erwähnen, dass offensichtlich bereits die Römer das schwefelhaltige Wasser als Heilwasser therapeutisch nutzten. Unter den Schwefelquellen Deutschlands wird im Lehrbuch der Bäder- u. Klimaheilkunde (1940) auch die Gögginger Quelle unter der volkstümlichen Nennung »Stinker« angeführt. Für Therapiezwecke entscheidend ist der Gehalt an Sulfidschwefel. In unserem Schwefelwasser beträgt dieser 5,1 mg/l (der geforderte Mindestwert von 1 mg/l wird damit um ein Vielfaches überschritten). Sulfidschwefel zählt zu den reizstarken Balneologika. Die Anwendung erfolgt durch die Verabreichung von Wannenbädern. Zudem bieten wir Schwefelwasser auch an den Trinkbrunnen für Trinkwasseranwendung an. Trinkbrunnen finden Sie in der Limes-Therme im Foyer, im Erholungsbad, in der Römer-Sauna sowie im Säulengang vor dem Kurhaus. Die dortigen Hinweise bitten wir zu beachten.

Einflussgröße des Schwefels:

Wussten Sie, dass der menschliche Organismus zu 0,25 % aus Schwefel besteht? Schwefel ist einer von drei wichtigen Eiweißbausteinen, die der menschliche Organismus ganz dringend braucht, denn ohne Schwefel kann unser Stoffwechsel nicht funktionieren. Schwefel ist das „Schmiermittel“ für unsere Gelenke und Gelenkkapseln. Diese bauen sich im Wesentlichen aus Schwefel auf und müssen immer wieder erneuert werden. Findet dieser Prozess nicht statt, kann es zu schmerzhaften Degenerationserscheinungen, z.B. steife Gelenke kommen. Darüber hinaus regt Schwefel die Hormondrüsen und den Stoffwechsel an.

Aufnahme der Mineralstoffe des Schwefelwassers:

Der freigesetzte Schwefelwasserstoff wird relativ leicht über Haut und Schleimhäute vom Körper aufgenommen. Die **Aufnahme (Resorption)** ist abhängig von der Schwefelkonzentration in der Wanne. Durch **Einlagerung (Deposition)** einer großen Sulfidmenge gibt es auch über **24 Stunden** eine gewisse **spätere Aufnahme (Nachresorption)**.

Die Inhalation des entweichenden Schwefelwasserstoffes kann die hautmäßige (perkutane) Resorption bis zum **12- bis 13-fachen** (z.B. auch beim Schwefelwannenbad) übertreffen.

Die anderen Inhaltsstoffe werden ebenso über Haut und Schleimhäute aufgenommen, gelangen sowohl in den Blutkreislauf als auch in die tiefen Hornschichten der Haut bis hin zu den Nägeln und Haaren.

Thermische Faktoren:

Die Temperatur des Schwefelwannenbades sollte bei Hautleiden 35–36° C und rheumatischen Beschwerden 37–38° C betragen. Eine Serie von 2 bis 3 Wannenbädern ist empfehlenswert. Nach dem Bad nicht abwaschen oder duschen. Nach ausreichend Nachruhe (30 Minuten) kann man auch das Thermalbad aufsuchen.

Schwefelbäder sind reine Wannenbäder, sogenannte Ruhebäder, da der Schwefelwasserstoff ein flüchtiges Gas ist und durch die stetige Wasserumwälzung in den Badebecken sowie den notwendigen chemischen Zusätzen entweichen bzw. zerstört werden würde.

Schwefelwasser

Hydrogeologie

der Schwefelwasser-Brunnenbohrung in Bad Gögging (1978)
Geographische Lage:
südliche Frankenalb/Bayerisches Molassebecken

Infolge des geringen Abstands von nur 12 m zur Thermalwasserbohrung sind sich die Profile sehr ähnlich (s. Seite 33).



Schwefeltrinkbrunnen Kurhaus

Schwefelwasser soll entzündungshemmend wirken und findet als Trinkkur deshalb gerne Anwendung bei chronischen Magen-Darmbeschwerden.



*Exposition Thermal-,
Schwefelwasserbohrer,
Förderpumpen
und Steinproben*

Indikationen / Kontraindikationen zu

Schwefelwannenbad / Schwefelwassertrinkkur

Mögliche Indikationen:

- chronisch entzündlich rheumatische Erkrankung:
 - Gelenkserkrankung (Polyarthritis)
 - Wirbelsäulenleiden (M. Bechterew)
- degenerative Gelenk-/Wirbelsäulenleiden:
 - Arthrose
 - Veränderungen an Wirbelkörpern
 - Knorpel- / Knochenerkrankung
 - Zustand nach Bandscheibenvorfall
- Muskelrheumatismus
- nach Operation am Haltungs- und Bewegungsapparat
- Frauenleiden, Prostatabeschwerden
- juckende, allergische, schuppige und entzündliche Hauterkrankung:
 - Schuppenflechte
 - Akne
 - trockener Ausschlag
 - Ulcus cruris

Mögliche Kontraindikationen:

Patienten mit folgenden Krankheiten sollten vor einer Schwefeltherapie Rücksprache mit ihrem Arzt halten:

- siehe Thermal-Mineralwasser, Seite 33
- Asthma bronchiale
- Platzangst
- keine Trinkkuren bei Störungen im Gallenblasen-Gallengang-System

Nachfolgende Inhaltsstoffe charakterisieren den
Schwefelwasserbrunnen der Limes-Therme als
fluorid- und schwefelhaltige Quelle

Andreas-Quelle

Temperatur	14,4 °C
ph-Wert	7,93

In einem Liter des Wassers sind enthalten:

Kationen	Masse in mg/l
Natrium	88,00
Kalium	6,30
Ammonium	0,59
Calcium	42,70
Magnesium	19,20
Anionen	Masse in mg/l
Fluorid	1,13
Chlorid	46,00
Bromid	0,26
Hydrosulfid	4,43
Hydrogencarbonat	386,00
Mineralstoffgehalt:	635,07
Gehalt an Sulfidschwefel (Brunnenkopf)	4,80
Schwefelwasserstoff	0,624

Auszug Heilwasseranalyse des Instituts für Wasserchemie und chem. Balneologie
der TU München vom Juni 2023

Heilmittel

Naturmoor

Naturmoor – ein Bodenschatz mit sagenumwobener Vergangenheit

„O schaurig ist's übers Moor zu gehen ...“ – in diesem Auszug der Ballade „Der Knabe im Moor“ der Dichterin Annette v. Droste-Hülshoff (1797–1848), kann sich unsere heutige Generation kaum noch widerspiegeln. Ein Grund hierfür liegt darin, dass heute nur noch wenige naturbelassene, gesunde und wachsende Moore existieren. Oft werden Moore als mystisch und unheimlich dargestellt, vielleicht nicht ganz unbegründet?

Mooranwendungen – eine langjährige Tradition:

Bereits im frühen Mittelalter führten Zisterziensermönche erste Moorkultivierungen durch, setzten Moor zur Heil- und Wundpflege ein. Sogar die alten Römer verwendeten Schlick und Schlamm für Umschläge und Badezwecke. Um 50 n. Chr. verordnete der berühmteste Pharmakologe des Altertums, der griechische Arzt Dioskurides, Schlammanwendungen bei Gicht und Rheuma. Auch Plinius der Ältere berichtet 60 n. Chr. über Schlammtherapien. Aus dem Jahre 1803 stammen die ältesten Aufzeichnungen über Moorbäder - im modernen medizinischen Sinne - in Europa. Um 1900 trafen sich in Deutschland Repräsentanten hoher Adelshäuser zur Kur, wie Kaiserin Sissi und der russische Zar Alexander II, um in den Genuss von Mooranwendungen zu gelangen.

Heimische Naturmoor – Resource:

Moore sind sensible Ökosysteme mit nassem Lebensraum; sie bilden sich in Gebieten mit einer permanenten Wassersättigung. Niederschläge, temporäre Überflutungen und Grundwasser, welches an die Oberfläche tritt, hindern abgestorbene Pflanzen, sich zu zersetzen. Dieser unvollständige Abbau der pflanzlichen Reste lagert sich als Torf auf dem wasserdurchnässten Boden ab. Für die Entstehung einer Niedermooerschicht von 1 Meter bedarf es eines Zeitraumes von ca. 1.000 Jahren. In unmittelbarer Nähe zur Limes-Therme befindet sich das Heiligenstädter Moos (Niedermoor), ein Landschaftsschutzgebiet, entstanden aus den Niedermooren der Abensniederung im Donautal. Am Rande dieses Heiligenstädter Mooses befindet sich die Moorkulturstätte der Limes-Therme.

Naturmoor – Gesundheit aus der Erde, wärmstens zu empfehlen:

In unserer Mooraufbereitung wird mittels einer speziell konstruierten Hydrozyklonanlage das Rohmoor (ca. 90 % Wasser, Rest ist konzentrierte Menge unvollständig zersetzter Pflanzen) sehr fein gemahlen. Anschließend wird es mit Wasser zu einem hochwertig pastösen Moorbrei angesetzt. Unterirdische Leitungen befördern diesen in die Therme. Hier wird der Moorbrei erhitzt für Vollbäder (42° C), Packungen (45° C), Peelinganwendungen (45° C) oder einfach als Kaltmoor (4–10° C) abgegeben. Nach einmaliger Verwendung führen wir das Moor wieder dem natürlichen Kreislauf zur Regeneration zu.

Während einer Heilanwendung mit dem heißen Naturmoorbrei erleben Sie die ausgezeichnete thermische Eigenschaft dieses Mediums: dem Körper wird die 7-fache Menge Wärme zugeführt - gegenüber einem Wasserbad mit selbiger Ausgangstemperatur. Auch tiefer gelegene Organregionen werden von dieser Wärme sehr langsam, gleichmäßig und dadurch kreislaufschonend erreicht. Dabei wirkt die Wärme des Moores nie zu heiß, eher behaglich - Wärme „kriecht“ in Ihren Körper. Bemerkenswert sind Inhaltsstoffe wie Huminsäuren, Salicylsäure, Spurenelemente, Mineralien und hormonähnliche Substanzen. Als vielschichtiges, den ganzen Menschen erfassendes, natürliches Heilmittel, nimmt Naturmoor einen ganz besonderen Platz ein. Richtig und frühzeitig angewandt, kann es dem Menschen helfen, seine Lebensqualität und Beweglichkeit lange zu bewahren.

Der Knabe im Moor

O schaurig ist's übers Moor zu gehn,
Wenn es wimmelt vom Heideraube,
Sich wie Phantome die Dünste drehn
Uns die Ranke häkelt am Strauche,
Unter jedem Tritte ein Quellchen springt,
Wenn aus der Spalte es zischt und singt,
O schaurig ist's übers Moor zu gehn,
Wenn das Röbricht knistert im Hauche!

Annette von Droste-Hülshoff (1. Strophe des Gedichts)

Naturmoor

Indikationen / Kontraindikation / Tipps / Info

Naturmoor-KNETEN	Naturmoor-PEELING	Naturmoor-VOLLBAD	Naturmoor-PACKUNG (warm und kalt)
Mögliche Indikationen: ● Schmerzen ● Bewegungseinschränkung ● Steifheit ● Rheuma ● Arthrose mit geringer entzündlicher Aktivität der • Handgelenke • Fingergelenke Tipp: Kaltanwendung: Bei akuten rheumatischen Schüben mit entzündlicher Aktivität empfiehlt sich das Moor-Kneten in kaltem (4–10° C) Moor. Mittels dieser aktiven Bewegung werden Gelenke mobilisiert. Durch diese Kaltanwendung können Entzündungen, Schmerzen, Schwellungen gelindert werden.	Mögliche Indikationen: ● dermatologische Anwendung • störende Hauterscheinungen: – Dermatitis – Schuppenflechte (Psoriasis) – Neurodermitis – Akneformen, Pickel, Pusteln – Sonnenbrand (Kaltanwendung) ● geschwächtes Immunsystem ● Stoffwechselproblem z.B. Adipositas, Magersucht ● Nervosität, Stress ● kosmetische Anwendung • Hautirritation • unreine Haut • Orangenhaut (Cellulite) Tipp: Moorpeeling – heilen und pflegen zugleich! Durch diese Anwendung werden Hautschuppen entfernt, die Haut fühlt sich meist straff und glatt an. Huminsäuren sind besonders wertvoll für sensible, zu Entzündungen und Irritationen neigende, Haut. Die Inhaltsstoffe zeigen sich in der Hauptwirkung adstringierend, antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend auf der Haut, unserem größten Organ.	Mögliche Indikationen: ● rheumatische, deg. Erkrankung des Bewegungsapparates: • Wirbelsäulenveränderung, Osteoporose • Arthrose, Schulter-Arm-Syndrom ● Gelenkerkrankungen durch Verschleiß: • Arthrosen, z.B. Kniegelenkverschleiß ● Erkrankungen durch Entzündungen: • Arthritis, chron. Polyarthritis, M. Bechterew ● Hautleiden, Schuppenflechte (Psoriasis) ● Magen-, Darm-, Leber- u. Gallenwegserkrankung ● Erkrankung der ableitenden Harnwege/Nierenschaden ● Frauenleiden / Prostatabeschwerden Mögliche Kontraindikationen: Herzschwäche; Kreislauferkrankung; Venenproblem; Fieberhafte, akut entzündliche Erkrankung; Platzangst; Info: Durch den Auftrieb des Bademoores erreichen Sie einen denkbaren Zustand der Schwerelosigkeit, Muskelspannungen verringern sich, der Bewegungsapparat wird entlastet. Der hydrostatische Druck sorgt dafür, dass sich Blut aus venösen Randgebieten in den Oberkörper verlagert. Dadurch wird mutmaßlich die Herzstätigkeit angeregt. Bitte unbedingt Nachruhe halten!	Mögliche Indikationen Moor-Wärmpackung: ● Erkrankungen des Bewegungs-/Stützapparates: • Arthrose, Rheuma, Morbus Bechterew • Weichteilrheuma, Muskelschwund • Lumbago/Ischialgie • chronische Arthritis/Gelenkverschleiß ● multiple Sklerose, Lähmung, Spastik, Kontraktur ● Tennisellenbogen, Schultergelenkentzündung ● Innere Medizin: • Verdauungsschwäche, Übersäuerung, Gicht Mögliche Kontraindikation: siehe Moorvollbad Mögliche Indikationen Moor-Kaltpackung: ● Reizzustand an Muskeln, Bändern, Sehnen ● Hauterkrankung wie Akne, Ekzem ● Bluterguss, Zerrung, Prellung, lokale Entzündung Tipp zu Moor-Kaltpackung: Bei akuten Entzündungen sind Moor-Kaltpackungen besser geeignet, da diese schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend wirken sollen. Wegen der besonderen Temperaturleiteigenschaft des Moores kann eine besonders gleichmäßige Senkung der Hauttemperatur erreicht werden.

Lageplan

Erholungsbad

- 1** Eingangshalle mit Beauty-Oase im Obergeschoss
- 2** Umkleidekabinen, Kleiderschränke, Duschen, WC
- 3** Badehalle und Galerie mit Liegestühlen, Zugang zu Beauty-Oase, Solarien und Refugium
- 4** Nymphäum mit drei übereinanderliegenden, unterschiedlich temperierten Becken
- 5** Dampfbad und Eisgrotte
- 6** Whirlpools und Sprudelliegen
- 7** Schwefeltrinkbrunnen
- 8** Beckenlifte / Personen-Hebelifte
- 9** Kostenlose Massagesessel
- 10** Durchschwimmkanal/Durchgang zu den Außenbecken
- 11** Schwimmerbecken (25 m) mit Rückenschwimmer-Bahn
- 12** Strömungskanal und Whirlpool
- 13** Kneipptrittbecken
- 14** Liegewiese im Atrium
- 17** Totes-Meer-Salzgrotte (extern)
- 18** Höhenklimalounge
- 19** Color-Sanarium
- 20** Himalaya-Sole-Nebelraum
- 21** Infrarot-Kabine
- 22** Rasulbad
- 23** Moor-Kreidepeeling Studio
- 24** Ruheraum mit Relaxliegen und Treppe zum Obergeschoss
- 25** Relaxraum zur Entspannung nach Peeling-Anwendungen; Blausalz-Lava-Wärmestudio
- 26** Durchschwimmkanal zum Außenbecken mit Whirlpool
- 27** Verbindungsgang TerraVitalis-Erholungsbad
- 28** TerraVitalis Garten mit Außensauna und Moortretbecken

Römer-Sauna

- 29** Sechs unterschiedlich temperierte Saunen, Thermal-Außenpool

Gastronomie

- 30** Innerhalb und außerhalb des Badebereiches des Erholungsbades inkl. Terrasse mit Blick auf die Außenanlagen Römer-Sauna: Bistro Justinian
- 31** Solarien
Galerie Cafeteria (extern)
Galerie Erholungsbad

TerraVitalis

- 15** Vier Therapie-Innen- und ein Außenbecken mit Whirlpool (Wassergymnastik, AquaCycling, NordicAquaWalking)
- 16** Vitalbereich mit Physikalischer Therapie, Moor- und Kreideanwendungen, Schwefel- und Wohlfühlbädern und Massagen im Erd- und Obergeschoss sowie FKK-Garten



Partner & Parken

Impressum



Justinian
Café-Restaurant
Isabella und
Silvio Just GbR
Tel. 09445 2009-644
www.limes-therme.de

Justinian
Bistro Römer-Sauna
Isabella und
Silvio Just GbR
Tel. 09445 2009-319
www.limes-therme.de



Beauty-Oase
Renata Mückl
Kosmetikerin/Med. Fußpflege
Tel. 09445 2009-55
www.beauty-oase-limes-therme.de



Ayurveda-Wellness-Tempel
Helga Tillemann
Ayurveda-/Massage-therapeutin
Tel. 09471 602181
www.tillemann-ayurveda.de



Schwimmschule
Uwe Röhl
Schwimmeister/Aquafitness Instructor
Tel. 08402 930089
www.schwimmschule-roehrl.de



Babyschwimmen
Eva Feigl
Physiotherapeutin
Tel. 08402 930660
Babyschwimmen.badgoegging@t-online.de



Reisen für Alle

Deutschland-barrierefrei-erleben.de

Barrierefreiheit geprüft (DSFT e.V.)

IMPRESSUM

Druck:

Buch- und Offsetdruckerei Häuser GmbH & Co. KG, Köln

Gestaltung, Layout, Satz:

Limes-Therme, Bad Gögging
schwald-werbegestaltung, Abensberg

Fotografie:

Seite 1: G. Krautbauer, München
Seite 2: DLU Brunswick
Seite 4: DH Studio Köln [Eingang]; LIT [Nymphäum, Badehalle]
Seite 5: DH Studio Köln
Seite 6: LIT; DH Studio Köln [Ruheraum]; Gert Krautbauer Photography [Laubad]
Seite 8: LIT [Medusa-/Trajan-Grotte, Saunagarten]; DH Studio Köln [Turm-Sauna, Peelingsauna]
Seite 9: DLU Brunswick [Arenasauna]; LIT [Pool]; DH Studio Köln [Limes-Lounge]
Seite 10: DH Studio Köln [Lava-Wärmestudio]; LIT [Infrarot, Sole-Nebelraum]
Seite 11: LIT
Seite 14-15: Roland Bauer
Seite 16: LIT [Moor]; Roland Bauer [Moorbad + Packung]; Markus Bauer [Moorkneten]
Seite 17: DH Studio Köln [Hopfenbad]; Roland Bauer [Salz-, Schwefelbad]
Seite 18: Roland Bauer
Seite 19: LIT
Seite 20: Harald Karkoska [AquaCycling]; Christoph Mack [AquaWalking]
Seite 21: LIT
Seite 22: Roland Bauer
Seite 23: DH Studio Köln [Salzgrotte]; LIT [Meer, Mutter-Kind-Gruppe]
Seite 26: LIT [Balneator von Bildhauer Helmut Raum, Painten]
Seite 27: DH Studio Köln [KG im Thermalwasser]; Roland Bauer [KG Einzel, Man. Therapie, Streckbehandlung] Ergo-Fit GmbH & Co. Kg [Vitality-System]
Seite 28-29: Roland Bauer
Seite 30: DH Studio Köln [Bäderanwendungen]; Roland Bauer [Elektrothp.]
Seite 31: Roland Bauer
Seite 33: LIT
Seite 35: DH Studio Köln [Römer am Schwefelbrunnen]; LIT [Natur-Quelle, Brunnenbohrer]
Seite 37, 39: LIT

Herausgeber: Limes-Therme

Werkleiter: Franz Bauer + Franz Altmannspurger

Rechtsform: Eigenbetrieb des Zweckverbandes Bad Gögging, Körperschaft des öffentlichen Rechts

Adresse:

Limes-Therme
Am Brunnenforum 1
93333 Bad Gögging
Tel. 09445 2009-0
www.limes-therme.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Preisänderungen sowie alle Rechte vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

© by Limes-Therme

Stand: 07/2023

Ihre Gesundheitstherme im Bayerns!



Gesundheit ist das wertvollste Geschenk.
Gutschein der Limes-Therme direkt zum
Selbstdrucken im Onlineshop unter:
www.limes-therme.de



Limes-Therme
Am Brunnenforum 1 · 93333 Bad Gögging
info@limes-therme.de · Tel.: 09445 2009-0

Terminvereinbarung:
Tel.: 09445 2009-14
terminierung@limes-therme.de



www.limes-therme.de

IHRE GESUNDHEITSTHERME