

balinea therme bad bellingen



Balinea Therme und Totes-Meer-Salzgrotte



A woman with long, straight red hair and blue eyes is leaning on the edge of a swimming pool. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor pool area at night, with some lights and structures visible. The overall atmosphere is serene and relaxing.

Öffnungszeiten
Thermalbad & Sauna-Park

Täglich 10.00 bis 22.00 Uhr

Mineral-Thermalbad
inmitten herrlicher Natur



Zeit – ein wertvolles Gut. Genau wie unser Thermalwasser. Genießen Sie bei uns beides.

In der Balinea Therme tauchen Sie in **34 bis 36°C** warmes **Thermalwasser** ein. Diese Temperatur entspricht dem sogenannten Behaglichkeitsbereich, wird also weder als zu warm noch zu kalt, sondern als besonders angenehm empfunden. Der Besuch der Balinea Therme ist somit ganzjährig ein **rundum wohltuendes Erlebnis**. Es ist nicht nur eine besondere Wohltat für die **Gesundheit**, sondern auch, um darin zu entspannen, dem Alltag zu entfliehen und sich inmitten herrlicher Natur mit Zeit und Muße, etwas Gutes zu tun.



Mineral-Thermalbad

- über 1.000 m² Wasserfläche
- Pool mit nativem Thermalwasser
- zwei große Außenbecken mit Strömungskanal, Luftpudel-Liegen, Heißwassergrotte mit Sprudel-Sitzbädern, Massagedüsen, etc.
- großes Innenbecken für kühlere Tage
- Liegewiese mit Liegestühlen
- Wellneswelt: Massagen, Peelings, Hamam Anwendungen
- Balinea Fit-Bar mit Innen- und Außenbewirtung



Eines der besten Thermalwasser Deutschlands

Wohltuend. Entspannend. Gesundheitsfördernd.

Aufgrund seines **hohen Mineralsalz- und Kohlensäuregehalts** zählt das Bad Bellinger Mineral-Thermalwasser zu den besten Deutschlands. Bewegungen fallen in dem **intensiv wirksamen Wasser** leichter. Das Ergebnis ist eine beruhigende Entspannung für den Körper. Die angenehme Wärme fördert zudem die **Durchblutung** der Haut, der Muskeltonus wird herabgesetzt, eine **verspannte Muskulatur wird gelockert**. Besonders empfehlenswert bei Gelenkbeschwerden, Rheuma, Arthrose und bei körperlicher und seelischer Erschöpfung. Eine weitere Besonderheit der Balinea Therme, ist ein **Pool mit nativem Thermalwasser**. Die nahezu naturbelassenen Inhaltsstoffe des Thermalwassers wirken hier besonders intensiv, daher sollte die Badedauer darin nicht länger als 10 bis 15 Minuten betragen.

Wirkungsweise des Bad Bellinger Thermalwassers

Thermischer Reiz = Wärmereiz des Wassers

34 bis 36°C: Idealtemperatur für eine **Entspannung der Muskulatur**, durch die Wärme **werden Schmerzen gelindert**. Bewegungen, die im Alltag schmerzhaft sind, können im warmen Bad Bellinger Thermalwasser oft nahezu schmerzfrei ausgeführt werden.

Hydromechanischer Effekt = „Auftrieb“ des Körpers

Im Wasser verliert der Körper über 9/10 seines Gewichts – so viel, wie

das von ihm verdrängte Wasser wiegt. Der hohe Mineralgehalt (4,5 g/l) des Bad Bellinger Thermalwassers verstärkt diesen **Auftrieb**. Bewegungen können daher mit weniger Muskelkraft und dadurch öfter als im Trockenem durchgeführt werden. Der Auftrieb **stabilisiert** die aufrechte Körperhaltung und **entlastet** bzw. **entspannt** somit die für diese Haltung beanspruchten Muskelgruppen.

Indikationen

Entzündliche, rheumatische Erkrankungen

Chronische Polyarthritis · subakuter Gelenkrheumatismus · Psoriasis-Arthritis Bechterew'sche Erkrankungen · Arthritis · Gicht

Weichteilrheumatismus

Muskelrheumatismus (Fibrositis) · Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis) · Schleimbeutelentzündung (Bursitis) · Schulter-Arm-Syndrom

Degenerative Knochen- und Muskelerkrankungen

Osteoporose · Muskelschwund (Muskeldystrophie) in gewissen Stadien

Aufbraucherkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule

Arthrosis deformans, insbesondere Hüft- und Kniegelenkarthrose und deren nachoperative Behandlung · Spondylarthrosis · Erkrankungen der Wirbelsäule (Spondylosis) · Bandscheibenschäden/Bandscheibenvorfall und deren nachoperative Behandlung · Haltungsschäden · statisch muskuläre Insuffizienz der Wirbelsäule · Scheuermann'sche Erkrankung

Nervenerkrankungen

Lähmungsfolgen nach Schlaganfall · Neuralgien · Ischias

Gegenindikationen

Akute Entzündungen und Erkrankungen · Schilddrüsenüberfunktion · Anfallsleiden und Malignome

Inhaltsstoffe

| | |
|--|---------------------|
| Natrium-Chlorid | 1.060 / 2.040 mg/kg |
| steigert die Durchblutung, erzeugt ein Wärmegefühl der Haut | |
| Calcium | 355 mg/kg |
| Hydrogencarbonat | (845 mg/kg) |
| Calcium und Hydrogencarbonat wirken lokal entzündungshemmend | |
| Sulfat | (152 mg/kg) |
| günstige Beeinflussung entzündlicher und degenerativer Gelenkprozesse | |
| Kohlensäure | 1.010 mg/kg |
| „Training“ der Regulation peripherer Blutgefäße = milde Herzübungstherapie | |
| Magnesium | 118 mg/kg |

Quellen und Austrittstemperaturen

| Quelle | Austrittstemperatur | Erschließung |
|------------------------|---------------------|--------------|
| St. Leodegar-Quelle | 38,0°C | 1963 |
| Eberhard-Quelle | 40,7°C | 1974 |
| Markus-Ruf-Quelle | 38,0°C | 2008 |
| Dieter-Hoffmann-Quelle | 32,2°C | 2018 |

Beckentemperaturen

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Innenbecken | ca. 34 - 35°C |
| Außenbecken mit Strömungskanal | ca. 32 - 34°C |
| Champagner-Außenbecken | ca. 33 - 34°C |
| Pool mit nativem Thermalwasser | ca. 35 - 36°C |

Balnea Sauna-Park Mitten im Grünen





600 m² gesundes Sauna-Vergnügen

Der Balinea Sauna-Park macht seinem Namen alle Ehre. Hier wird mitten im Grünen geschwitzt und entspannt! Sogar im Innenbereich ist die **Natur ganz nah**. Großzügige Glasflächen, edle Naturstoffe und zahlreiche Oberlichter sorgen für Licht und Luft zum Atmen und ein Ambiente, in dem das Miteinander angenehm ist.



- fünf verschieden temperierte Saunen (Klang, Duft, Licht)
- Dampfbad und Feuerkopf (Heißwasserbecken)
- großer Außenbereich mit sichtgeschützter FKK-Liegewiese und FKK-Außenbecken
- Duschgalerie und Kaltwassertauchbecken
- wechselnde Sauna-Aufgüsse



Bademantel, Handtuch oder Schwimmnudel vergessen?

Kein Problem. Leihen Sie sich an der
Thermenkasse für Ihren Aufenthalt in der
Balinea Therme einen Bademantel für
7,00 €, ein Handtuch für 5,00 € oder eine
Schwimmnudeln für 2,00 €.



Balinea Wellnesswelt –
von klassisch bis exklusiv



Die Seele baumeln und sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen.

Zu einem Tag in der Balinea Therme gehört auch ein Besuch unserer Wellnesswelt. Diese bietet zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und für einen Moment dem Alltag zu entfliehen.



Wichtige Informationen

- Für Wellness-Anwendungen buchen Sie bitte rechtzeitig einen Termin. Die Termine sind verbindlich und können bis 24 Stunden vor der Anwendung kostenfrei umgebucht werden.
- Bitte finden Sie sich 30 Minuten vor Ihrem Termin an der Thermalbadkasse und zehn Minuten vor Ihrem Termin in der Wellnesswelt ein.
- Behandlungen in Wellnesswelt sind ab 18 Jahren möglich.

Terminvereinbarung: Tel. 07635 8080 • info@balineatherme.de
oder online unter: shop.balinea.de



Massagen

Ganzkörper-Massage

Von Kopf bis Fuß entspannt!
 Massage zur **Lockerung der Körpermuskulatur**.

ca. 40 Min.

Fitness-Massage

Rücken-, Nacken- und Beinmassage. Lockert und belebt die Muskulatur, **löst Verspannungen**.

ca. 30 Min.

Wellness-Öl-Massage

Rücken- und Nacken-Massage mit **hochwertigem Massageöl**.

ca. 20 Min.

Seifen-Bürsten-Massage

Massage mit einer weichen Bürste und **pfllegenden Aroma-Seifen** in Bio-Qualität z. B. Honig-Olive, Lavendel.

ca. 20 Min.

Fußmassage

Sanfte, anregende und mobilisierende Massage für ein belebendes Gefühl · unterstützt durch Produkte von BIOMARIS, mit wertvollen Wirkstoffen aus dem Meer.

ca. 20 Min.

KONASCHU Kopf-Nacken-Schulter-Massage

Sanfte Teilkörpermassage des oberen Rückens und der Nackenmuskulatur · sorgt für Entspannung und kann Kopfschmerzen und Schlafstörungen lindern.

ca. 20 Min.

Peelings

Meersalz-Meersalz-Peeling

Ein Peeling aus Mandelöl und Totes-Meer-Salz macht die Haut **spürbar weich**.

ca. 20 Min.

Peeling-Stärke ■ ■ ■

Hamam Anwendungen

Auf den Spuren des Sultans

ca. 50 Min.

Ganzkörperbehandlung mit warmen Wassergüssen. Peeling mit Seidenhandschuhen, Ballonmassage, Schaummassage, Kopfseifen-Massage.

Hamam Juwel

ca. 70 Min.

Ganzkörperbehandlung mit warmen Wassergüssen. Peeling mit Seidenhandschuhen, Ballonmassage, Schaummassage, Kopfseifen-Massage, Tee und Gebäck.



Bäder

Exklusive Atmosphäre, **pfliegende Badezusätze**, herrlich warmes Wasser – gönnen Sie Ihrer Haut eine Extraportion Pflege. Auch für 2 Personen in einer großen Wanne buchbar.

Wohlfühlbad

ca. 30 Min.

Die Liaison aus pflegenden Badezusätzen und **wohltuendem warmen Wasser** schenkt der Haut eine Extraportion Pflege und entfaltet in der exklusiven Atmosphäre ihre tiefenentspannende Wirkung.

Das Ergebnis: Zarte, geschmeidige Haut und ein **harmonisches Körpergefühl**.



Tagesprogramme

Sie haben nur einen Tag Zeit? Dann sind unsere Tagesprogramme genau das Richtige.

Balinea Romantik für zwei

- je 1 Tageskarte in die Balinea Therme
- je 1 Badetuch & Bademantel (Leihpaket)
- Wohlfühlbad für 2 Personen (30 Min.)
- je 1 Ganzkörper-Massage (ca. 40 Min.)
- je 1 Glas Sekt & Schokoprälinen
- je 1 Entspannungstee

Balinea Special Body Balance

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme
- 1 Badetuch & Bademantel (Leihpaket)
- 1 Ganzkörper-Massage (ca. 40 Min.)
- 1 Balinea Fit-Drink
- 1 Balinea Vital-Salatteller

Balinea Wellness-Tag

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme inkl. Sauna-Park
- 1 Badetuch & Bademantel (Leihpaket)
- 1 Balinea Sauna-Drink
- 1 Balinea Vital-Salatteller
- 1 Wellness-Öl-Massage (ca. 20 Min.)

Balinea Peeling & Genuss

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme
- 1 Balinea Fit-Drink
- 1 Balinea Vital-Salatteller
- 1 Meersalz-Öl-Peeling

Balinea Relax

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme inkl. Sauna-Park
- 1 Wellness-Öl-Massage (ca. 20 Min.)

Balinea Harmonie

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme
- 1 Wellness-Öl-Massage (ca. 20 Min.)
- 1 Eintritt in die Balinea Totes-Meer-Salzgrotte

Balinea Sauna, Salz und Therme

- 1 Tageskarte in die Balinea Therme inkl. Sauna-Park
- 1 Eintritt in die Balinea Totes-Meer-Salzgrotte



Totes-Meer-Salzgrotte

Einatmen. Aufatmen. Wohlfühlen!



Befreit die Atemwege. Beruhigt die Haut. Entspannt.

In der Balinea Totes-Meer-Salzgrotte herrscht ein **einzigartiges Mikroklima**. Die Raumluft ist mit **Salzionen** angereichert, die vom Körper aufgenommen werden. So liefert jeder Atemzug **wertvolle Mineralien und Mikroelemente**, steigert die geistige und **körperliche Leistungsfähigkeit** und **stärkt die Abwehrkräfte des Organismus**. Die Salzgrotte besteht aus rund **12.000 naturreinen Salzriegeln**, die die Luft ionisieren. Die Salzlufte liefert Jod, Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Chloride, Eisen und Selen. Das Salz in der Balinea-Salzgrotte kommt aus dem Toten Meer. Es ist löslicher und reichert die Luft wesentlich stärker mit den **wohltuenden Ionen** an, als Berg- oder Steinsalz. Bei Schilddrüsenproblemen bitten wir Sie darum, vor dem Besuch der Balinea Totes-Meer-Salzgrotte einen Arzt zu konsultieren.

Die Totes-Meer-Salzgrotte kann auch ohne Thermeneintritt besucht werden.

Gesundheit wird schnell zur Nebensache.

In der Familiensalzgrotte wird der eigentliche Grund des Besuchs für Kinder schnell zur Nebensache. Sie ist mit **vielen tollen Spielsachen** ausgestattet. Durch das Spielen auf dem salzhaltigen Boden und in direktem Hautkontakt wird die **wohltuende Wirkung des Salzes** noch intensiviert. Mit dem Besuch der Familiensalzgrotte tun Sie aber nicht nur der Gesundheit Ihrer Kinder etwas Gutes, sondern auch Ihrer eigenen! Besuchen Sie mit Ihren Kindern die Familiensalzgrotte und profitieren Sie von unseren neuen Familienkarten zum vergünstigten Preis.

Öffnungszeiten Salzgrotte

Sonntag bis Donnerstag:

11.00 bis 19.00 Uhr (letzter Einlass 18.00 Uhr)

Freitag und Samstag:

11.00 bis 21.00 Uhr (letzter Einlass 20.00 Uhr)

Beginn jeweils zur vollen Stunde.

Terminvereinbarung und Reservierung:

Online buchbar oder an der Kasse der
Balinea Terme • Tel. 07635 8080

Saisonale Wirkung der Balinea Totes-Meer-Salzgrotte

Frühling

Im Frühjahr beginnt für viele die leidige Allergiesaison. Die Salzgrotte kann Ihnen diese Zeit erträglicher machen. Regelmäßige Besuche der Salzgrotte, können durch die Inhalation der salzhaltigen Luft typische **Allergiesymptome lindern**.

Sommer

Im Sommer bietet die Salzgrotte eine schöne **Abkühlung**, während die Temperaturen draußen über 30°C steigen, liegt die Temperatur in der Salzgrotte konstant bei 21°C. Gerade bei Hautkrankheiten oder allergischen Reaktionen auf der Haut, ist das kühle Klima eine **wohl-tuende Auszeit** für die von Sonnenstrahlen zusätzlich geplagte Haut.

Herbst

Wenn es langsam kühler wird, beginnt die Erkältungszeit. Gerade in den Übergangsmontaten leiden viele an **Erkältungssymptomen** oder Grippe. Die Salzgrotte kann in dieser Zeit eine wertvolle Unterstützung sein, um die Abwehrkräfte auf den nahenden Winter vorzubereiten. Regelmäßige Salzgrotten-Gänge **stärken das Immunsystem** und beugen leidigen Erkältungen vor.

Winter

Wenn die Erkältung Sie schon erwischt hat, lindert die salzhaltige Luft der Salzgrotte Ihre Symptome. Sie **befreit die Atemwege**, wirkt **schleimlösend** und unterstützt so den natürlichen Genesungsprozess.

Wohnmobilstellplatz

Idyllisch und praktisch direkt am Kurpark und der Therme



Der Wohnmobilstellplatz grenzt direkt an den Bad Bellinger Kurpark und liegt nur wenige Schritte von den Balinea Therme entfernt. Ein Supermarkt, Restaurants, Weinstuben und das Ortszentrum sind fußläufig erreichbar.

Ausstattung: Wasserver- und entsorgung, Strom, WLAN / Duschen und WC in der Balinea Therme / WC im Kurhaus, Kurmittelhaus und Foyer Thermalbad / Untergrund Asphalt

Allgemeine Hinweise: Wohnwagen und Anhänger sind nicht erlaubt. Für Aufenthalte mit größerem Komfort empfehlen wir die Nutzung des Campingplatz Lug ins Land im Ortsteil Bamlach.



Bade- und Kurverwaltung Bad Bellingen GmbH
Badstraße 14 · 79415 Bad Bellingen · Tel. 07635 8080
info@balineatherme.de · www.balinea.de

Konzept und Gestaltung: Annika Franz, Rebecca Maßmann | Bielefeld
Bildnachweise: Bad Bellingen, AdobeStock