

balinea *journal*



VERANSTALTUNGEN, TIPPS
UND INFORMATIVES FÜR
IHRE KUR UND FREIZEIT

Richtig saunieren für Ihre Gesundheit

Saunieren steigert nicht nur das subjektive Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Damit der Saunagang ein voller Erfolg wird, haben wir für ein paar Grundregeln für Sie zusammengestellt.

Der erste Schritt ist das vorbereitende Duschbad. Wichtig ist, die Haut danach gründlich abzutrocknen, damit das spätere Schwitzen beschleunigt wird. Bevor man die Saunakabine betritt, ist darauf zu achten, dass die Füße warm sind. Falls nicht, hilft man mit einem warmen Fußbad nach.

Der erste Saunagang beginnt mit dem Aufheizen. Durch die Wärme entspannt sich der Körper schnell. Allerdings sollte man nicht nur liegend schwitzen, sondern sich auch aufrichten. Dadurch atmet man wärmere Luft ein. Beim Sitzen die Füße möglichst auf die Sitzbank stellen, dadurch sind die Füße in derselben Wärmezone und das Blut kann nicht in die stark erweiterten Blutgefäße der Beine absinken. Wichtig ist, lieber kürzer, aber dafür intensiver schwitzen, ca. 8 bis max. 15 Minuten.

Bevor man die Saunakabine verlässt, muss der Kreislauf wieder in Schwung gebracht werden: Also 2–3 Minuten eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen, damit das Blut nicht durch die durch Wärme stark erweiterten Gefäße in den Beinen „versackt“.



Zum Abkühlen geht es dann erst mal an die frische Luft: Die Lungen benötigen Außenluft, der Körper erhält dadurch viel Sauerstoff. Die Haut braucht noch Wärme für die Kaltwasserreize. Dann erst kühlt/duscht man sich mit kaltem Wasser ohne Druck ab und zwar zum Herzen hin. Wer mag und kann, sollte auf jeden Fall noch in ein kaltes Tauchbecken bis zum Hals eintauchen. Zum Schluss

rundet ein warmes Fußbad (4–5 Minuten) den ersten Saunagang ab.

Ein Saunagang dauert ungefähr 30 Minuten: 8–15 Minuten schwitzen und 10–15 Minuten abkühlen. Wer einmal wöchentlich sauniert, ist mit drei Saunagängen gut beraten.

Was sollten Sie sonst noch wissen?

Trinken während der Saunagänge sollte man nicht, da der Körper sonst nicht entschlacken kann.

Schlanker wird man durch Saunieren nicht, man verliert zwar Gewicht, wird aber nicht dünner, da der Verlust nur Wasser ist. Einen bleibenden Substanzverlust erreicht man nur, wenn die dem Körper zugeführte Nahrungsmenge hinter der benötigten zurückbleibt. Günstig ist, den Tag nach der Sauna zum Fastentag zu ernennen.

Falls Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen das Team des Balinea Saunaparks gerne zur Verfügung.

Sauna und Immunsystem

Wenn Krankheitserreger die natürlichen Barrieren des Körpers wie Haut oder Schleimhäute überwinden, sorgen unsere Immunzellen dafür, dass sie unschädlich gemacht werden, sich nicht weiter vermehren und wir nicht krank werden. Welchen Einfluss haben Saunieren und kalte Bäder auf das Immunsystem?



Gesundheitsvortrag am Dienstag, 18. November um 19.30 Uhr: „Sauna – eine optimale Maßnahme zur Vorbeugung von grippalen Infekten“

mit Dr. Alexander Kühnemund, Oberarzt Innere Medizin Kliniken des Landkreises Lörrach. Eintritt frei. Galerie im Kurhaus.



Sehr geehrte Gäste,

ganz herzlich darf ich Sie zu Ihrem Aufenthalt in Bad Bellingen begrüßen.

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit tut ein entspannendes Bad in den wohlig warmen Balinea Thermen besonders gut. Ein Besuch des Saunaparks stärkt die Abwehrkräfte und ein Aufenthalt in der Totes-See-Salzgrotte lässt die Atemwege frei werden. Ganz gleich, ob Sie die Seele einfach baumeln lassen möchten oder lieber aktiv sind – in jedem Fall haben wir ein interessantes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm für Sie zusammengestellt.

Schon jetzt darf ich Ihnen – auch im Namen des gesamten Balinea Teams – eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch in das Neue Jahr wünschen.

Herzlichst Ihr

DR. CHRISTOPH HOFFMANN
Bürgermeister und Geschäftsführer



Aktuelles aus den Thermen

Neues vom Team der Ökumenischen Kurseelsorge

Am 28. September 2014 durften wir unseren langjährigen Kurseelsorger Diakon Horst Panzer in den Ruhestand verabschieden. Seine Nachfolge übernimmt mit einem Teilauftrag Pfarrerin Gabriele Seibert-Graf. Das Team der Ökumenischen Kurseelsorge steht Interessierten für das seelsorgliche Gespräch, in der Glaubens- und Lebensberatung, mit gottesdienstlichen und meditativen Angeboten, Vorträgen, Lesungen und Ausflügen zur Verfügung.



Links: Doris Baumgärtner, Gemeindefereferentin,
Rechts: Pfarrerin Gabriele Seibert-Graf
Foto: Horst Panzer

So erreichen Sie uns:

Doris Baumgärtner: Katholisches Pfarramt Schliengen, Freiburgerstraße 4, 79418 Schliengen, Telefon 076 35/82 4478-2, dbaumgaertner@st-leodegar.de

Gabriele Seibert-Graf:

Ev. Pfarramt im Albert-Schweitzer-Haus, 79415 Bad Bellingen, Im Mittelgrund 3, Telefon: 076 35/82 20 37, badbellingen@ekima.info

Erhöhte Umsatzsteuer schädigt das Bäderland Baden-Württemberg

Nach Absicht des Bundesfinanzministeriums sollen ab Jahresbeginn 2015 Saunen nicht mehr als umsatzsteuerbegünstigte Heilbäder gelten und somit der Saunaeintritt zukünftig mit 19% statt wie bisher mit 7% besteuert werden. „Auch für

Bad Bellingens Gäste wäre das eine schlechte Nachricht“ meint Bürgermeister Dr. Hoffmann, „wir hoffen, dass es dank Intervention von Heilbäderverband und Gemeindefereferent noch ein Einsehen geben wird“.

Auf einer Unterschriftenliste an der Thermalbadkasse können auch die Gäste der Balinea Thermen ihren Protest äußern.

Noch 24 Türchen bis Weihnachten...



Und damit das Warten leichter fällt, dürfen sich Thermalbadbesucher auf den Balinea Adventskalender freuen: vom 1. bis zum 24. Dezember verstecken wir täglich in einem der Umkleideschränke eine schöne Überraschung für Sie!

Angedacht



Niemand kann auf Dauer hochtourig leben, im Dauerstress und ohne Ruhephasen. Es braucht Zeiten der Erholung, der Entschleunigung, sozusagen 30er Zonen im Leben. Zonen, die zur Regeneration, Entspannung und Ausgeglichenheit beitragen. Orte und Zeiten, in denen wir die Seele baumeln lassen. Wie wäre es, einfach mal die Uhr auszu ziehen und in den Tag hineinleben, ganz ohne innere Stimme, die flüstert: „Wolltest du nicht noch das und

Schenken und erleben!

Verschenken Sie zu Weihnachten viel Freude und ein unvergessliches Erlebnis mit den „Diamanten aus Schlager & Volksmusik“. Für beste Unterhaltung sorgen Hansy Vogt, Mara Kayser, Christian Lais, Die Feldberger und natürlich auch Frau Wäber. Eintritt: ab 36,30 Euro. Kartenvorverkauf: Tourist-Info, Tel. 07635/8080

**Sonntag, 4. Januar 2015, 14 Uhr
im Kurhaus Bad Bellingen**



jenes erledigen?“ Stattdessen: den Augenblick genießen, der den Kontakt zur inneren Kraftquelle wieder herstellt. Und warum dann nicht die Freude und den kleinen Glücksmoment spontan in einem Dankgebet nachhallen lassen? So wünsche ich Ihnen gerade in den dunkelsten Wochen des Jahres, den Tagen im November und im Dezember, Augenblicke, Glücksmomente der tiefen inneren Zufriedenheit und Gottes reichen Segen.

Doris Baumgärtner, Ökumenische Kur- und Rehaseelsorge

Ausstellung „Bunte Vielfalt“ von Agnes Perenz

„Bunte Vielfalt“ – unter diesem Motto stellt Agnes Perenz aus Bollschweil ihre Werke in der Kurhausgalerie aus. Agnes Perenz ist erst zur Malerei gelangt, als sie schon einige Jahre im Ruhestand war. Sie malt ihre Bilder bevorzugt



in Oel auf Leinwand. Zu sehen sind die Werke vom 8. November bis 20. Dezember 2014 täglich von 9 – 19 Uhr, der Eintritt ist frei.

Ganz herzlich lädt Agnes Perenz ein zur Vernissage am Sonntag, 8. November 2014, 14 Uhr in der Galerie im Kurhaus.

1. Ausstellung der Hand- nähgruppe Bad Bellingen

1. Oktober – 15. November 2014

Öffnungszeiten während der Ausstellung: Montag bis Donnerstag von 15 – 19 Uhr und nach Vereinbarung.



Weitere Infos:

Galerie BW Barbara Wartenberg
Rheinstrasse 15, Bad Bellingen,
Tel. 07635/8714, www.galerie-bw.de, galerie-bw@t-online.de.

4. Hertinger Machwerk Markt



In diesem Jahr findet bereits zum 4. Mal der Hertinger Machwerkmarkt statt. Hier gibt es Originales und Selbstgemachtes: Leckeres, Gemaltes, Gefilztes, Getöpftes, Gesägtes, Florales, Gebackenes, Genähtes, Gestricktes, Gedrucktes, Handwerkliches, Fotografiertes – einfach Wunderbares!

Samstag, 15. November 2014,
von 11 – 18 Uhr. Ort: Mohrengasse-Hinterdorfstraße in Hertingen.

Balinea Totes-Meer-Salz- grotte – wie ein gesunder Aufenthalt am Meer...



Ein Besuch in unserer Totes-Meer-Salzgrotte bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 20 bis 25 % und einer Temperatur von ca. 21° C entsteht ein ganz besonders Mikroklima. Ein Aufenthalt unterstützt den Heilungsprozess bei folgenden Erkrankungen: Allergien, Heuschnupfen, Atemwegserkrankungen, allergische und chronische Bronchitis, Asthma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 – 19 Uhr, Samst, Sonntag, Feiertag 10 – 18 Uhr. Terminreservierung: Tel. 07635/8080 oder am Thermalbad-Kassenschalter.

Mit unseren Gästebegleitern unterwegs

Botanischer Garten Freiburg

mit Gästebegleiterin Cornelia Dziedzina-Langrock. Der Botanische Garten Freiburg hat interessante Außenanlagen mit sehr großer Pflanzenvielfalt zu bieten und man findet u. a. viele Variationen von sehr bekannten Gewürzen und Kräutern. Rundgang ca. 90 Minuten. Anschl. Rückkehr zum Bahnhof oder zur Stadtmitte mit der Möglichkeit zum Bummeln
Zeit: Dienstag, 4. November 2014

Abfahrt: 10.13 Uhr Bahnhof Bad Bellingen, Abholung in Freiburg am Haupteingang in der Bahnhofshalle.

Basels Höhepunkte

Mit Gästebegleiterin Doris Bertsch. Basels Altstadt muss man zu Fuß erkunden: Der vornehme Münsterberg mit dem Münster, dem wir einen kurzen Besuch abstatten, der Marktplatz mit dem gotischen Rathaus und dem täglichen Wochenmarkt, die idyllischen Gassen und Plätze des alten Handwerkerviertels, der lebhaft Barfüßlerplatz, der Tinguely-Brunnen – das sind einige Stationen unseres Rundgangs. Freuen Sie sich auf die schönsten Momente Basels! (Mittagspause in der Nähe des Marktplatzes)

Zeit: Mittwoch, 5. November 2014

Treffpunkt: 9.30 Uhr Bahnhof Bad Bellingen, Rückkehr 15.00 Uhr.

Kräuterspaziergang

Auf den Wegen in und um den Kurgarten wachsen neben der blühenden Pracht der Zierblumen vielfältige Kräuter, die bescheiden am Wegrand stehen. Mit unterhaltsamen Geschichten erläutert Cornelia Dziedzina-Langrock, welche reiche Apotheke der Natur uns die Kräuter zur Verfügung stellen können.
Zeit: Mittwoch, 12. November 2014, 16 Uhr

Treffpunkt: Eingang Thermalbad

Speckseminar

In einem humorvollen und kurzweiligen Seminar verrät Ihnen Metzgermeister Edwin Höferlin die Geheimnisse des „Schwarzwälder Specks“. Wo kommt er her? Wie wird er hergestellt, gewürzt, geräuchert, verarbeitet, zugeschnitten und am schmackhaftesten verzehrt? Natürlich gibt es auch eine Portion Speck zum selber Schneiden und zum selber Essen, zudem erhält jeder Teilnehmer ein Speckdiplom. Anmeldeschluss: am Veranstaltungsvortrag 16 Uhr, Tel. 07635/8080 oder 07635/826241.
Zeit: Donnerstag, 6. / 20. November und 4. Dezember 2014, jeweils um 16 Uhr

Ort: Mannis Bistro Sportgaststätte am Rhein

Veranstaltungsübersicht November

Für alle Touren mit unseren Gästebegleitern gilt:

- Teilnahme und Fahrt mit Bad Bellingener Gästekarte frei, zzgl. Fahrtkosten CH + F und Eintritte
- Teilnahme nur gegen Voranmeldung, Tourist-Info im Foyer der Balinea Thermen oder Tel. 07635/8080. Anmeldeschluss am Veranstaltungsvortrag 16 Uhr.
- Touren teilweise für gehbehinderte Gäste nicht geeignet wegen Kopfsteinpflaster.

Eintrittspreise soweit nicht anders vermerkt:

Kräuterspaziergang: € 2,50 / mit Gästekarte frei
Kurpark- und Thermenführungen: Teilnahme frei
Gesundheitsvortrag: Eintritt frei
Museum: Eintritt frei

SONNTAG, 2. NOVEMBER

- 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer
- 10.30 Uhr
Sonntagskonzert mit der Jugendmusikschule Markgräflerland
Kurhaus
- 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimattmuseum



Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

- 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

DIENSTAG, 4. NOVEMBER

- 10.00 Uhr
Rundgang im Botanischen Garten Freiburg
Mit Gästebegleiterin Cornelia Dziedzina-Langrock. Siehe auch Seite 4.
- 15.00 Uhr
Kreativkurs Stoffmalen im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Brigitta Deterts, Tel. 07626/8125.

MITTWOCH, 5. NOVEMBER

- 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-See-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter.
Teilnahme kostenlos.
- 9.30 Uhr
Basels Höhepunkte



Mit Gästebegleiterin Doris Bertsch. Siehe auch Seite 4.

- 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimattmuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25
- 14.30 Uhr
Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Tel. 07621/61181.
- 19.00 Uhr
Fasten ist nicht hungern – wer hungert, fastet nicht
Ernährungsvortrag mit Gretel Maag, Gesundheits- und Ernährungsberaterin (anschließend Fastenwoche).
Galerie im Kurhaus.
Siehe auch Seite 6.

Veranstaltungsübersicht November

- 20.00 Uhr

Taizé-Gebet

Mit Pfarrerin Gabriele Seifert-Graf, Ökumenische Kur- und Rehaseelsorge. Albert-Schweitzer-Haus.

DONNERSTAG, 6. NOVEMBER

- 15.00 Uhr

Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle

Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

- 16.00 Uhr

Speckseminar in Mannis Bistro



Sportgaststätte am Rhein. Siehe auch Seite 4.

FREITAG, 7. NOVEMBER

- Bis 24 Uhr

Lange Bade- und Saunanacht „Orientalische Nacht“

Thermen und Sauna-Park bis 24 Uhr geöffnet. Eintritt zum regulären Tarif ohne Aufpreis. Letzter Einlass 22 Uhr. Siehe auch Seite 8.

SAMSTAG, 8. NOVEMBER

- 14.00 Uhr

Vernissage zur Kunstausstellung von Agnes Perenz

Galerie im Kurhaus. Ausstellung bis zum 20. Dezember 2014, täglich geöffnet 9 – 19 Uhr. Eintritt frei. Siehe auch Seite 3.

SONNTAG, 9. NOVEMBER

- 10.00 Uhr

Hobbyausstellung im Kurhausfoyer

- 10.30 Uhr

Sonntagskonzert mit der Chorgemeinschaft Bad Bellingen Kurhaus

- 14.00 Uhr

Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimatomuseum

Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

- 15.00 Uhr

Immer wieder lachen mit Frau Wäber und Opa Mross

Kurhaus. Kartenvorverkauf: Tourist-Info, Tel. 07635/8080 oder www.amtx.de oder Ticket-Hotline 07009 9 87777. Siehe auch Seite 6.

DIENSTAG, 11. NOVEMBER

- 15.00 Uhr

Kreativkurs Stoffmalen im Malhäusle

Anmeldung: Brigitte Deterts, Tel. 07626/8125.

- 10.30 Uhr

Hypnose – direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein

Vortrag mit Brigitte Stürzenhofecker, Heilpraktikerin für Physiotherapie. Galerie im Kurhaus. Eintritt frei.

MITTWOCH, 12. NOVEMBER

- 9.00 Uhr

Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte



Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

- 14.00 Uhr

Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimatomuseum

Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25.

- 14.30 Uhr

Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle

Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Telefon 07621/61181.

Aparthotel Badblick GARNI
 ★★★ SUPERIOR. RUNDUM WOHLFÜHLEN.

SAUNA pro Person 18€, 10er-Karte 160€
 TM-SALZGROTTE pro Person 10€, 10er-Karte 90€
 OFFNUNGSZEITEN Mo-So 10:00 - 20:00 Uhr
 Montags Damensaua

Rheinstraße 4 · D 79415 Bad Bellingen · T +49 7635 81 090
 WWW.APARTHOTEL-BADBLICK.DE

Gasthof Drei Linden

Familien Keil und Mayer · Tel. 07635/1300
 Bahnhofstraße 6, Schliengen

Freundlich, reell und preiswert werden Sie in unserem Familienbetrieb bedient. Täglich wechselnder Mittagsteller.

Donnerstags: Rinderleber
In der Winterzeit: heimische Wildgerichte
Ab Mitte November: Gänsebraten
In der Weihnachtszeit:
Vorweihnachtlich orientierte Speisekarte

Für Ihre Familienfeiern:
 Nebenzimmer bis 60 Pers. / Festscheune bis 100 Pers.
Kommen Sie mit dem Zug zu uns – kostenlos mit Ihrer KONUS-Gästekarte. Stündlich Verbindungen.

Wir freuen uns auf Sie.

Ruhetag Mo. + Di. · Küche von 11.45 – 13.45 und 17.30 – 20.45 Uhr.
 Betriebsruhe: 22. Dezember 2014 – 6. Januar 2015

Balinea Ayurveda
naturheilpraxis surya

Ayurveda

spüren, erleben, zur Ruhe kommen

Die ayurvedische Ölmassage reinigt den gesamten Körper und revitalisiert Kreislauf, Nerven und Lymphsystem. Sie gewinnen hohe geistige Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Wohlbefinden. Ihre Stärke kehrt zurück.

Cornelia Isabella Esche Heilpraktikerin

Balinea Thermen Bad Bellingen (Trakt Totes-Meer-Salzgrotte) Badstraße 14
 Telefon +49 7635 / 808-245
 Mobil +49 176 642 591 61

redcoffeebox
 Espresso-Bar in den Balinea Thermen

Klein und **ROT** – aber mit großem Angebot. Die etwas andere Espresso-Bar mit verschiedenen Kaffeevarianten, Tee's, Chai, Muffins, Donuts u.v.m.

Täglich geöffnet von 10.00 bis 18.00 Uhr
 Kontakt: 0170 / 90 40 284

Immer wieder lachen mit Frau Wäber und Opa Mross



Seit Jahren sind Frau Wäber & Opa Mross das einzigartige Highlight der ARD-Sendung „Immer wieder sonntags“. Frau Wäber singt, tanzt, plaudert und sie macht kein Geheimnis daraus, dass sie noch immer auf der Suche nach dem Mann fürs Leben ist und auch Opa Mross hält sein Publikum mit herrlichen Anekdoten in Atem. Erleben Sie das ulkige Duo hautnah und lassen Sie sich von ihren urkomischen Geschichten begeistern! Eintrittspreise: Kat. 1: 29 €, Kat. 2: 26 € (Rollstuhlfahrer ermäßigt). Kartenvorverkauf: Tourist- Info Tel. 07635/8080, www.amtix.de oder Ticket-Hotline 07009 9 88 77 77.

Wann: Sonntag, 9.11.2014, 15 Uhr

Ort: Kurhaus Bad Bellingen

Fasten ist nicht hungern – wer hungert fastet nicht



Gesundheitsvortrag mit Gretel Maag, Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Einmal jährlich sollten Sie Ihrem Körper die Chance geben sich vollständig zu entleeren. Fasten als ganzheitliche Methode bedeutet umfassende Gesundheitsvorsorge: Herz, Kreislauf,

Bewegungsapparat werden entlastet, Ablagerungen in Gefäßen abgebaut, der Stoffwechsel aktiviert, eingelagerte Restsubstanzen und Giftstoffe ausgeschieden, überflüssiges Gewicht auf gesunde Art und Weise abgebaut. Fasten erfasst jedoch nicht nur körperliche Vorgänge – auch Geist und Seele werden „entrümpelt“. Fasten bedeutet Abstand gewinnen, zur Ruhe kommen, sich auf die wahren Bedürfnisse besinnen. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus, bei richtig durchgeführtem Fastenaufbau.

Vom 8. – 15. 11. 2014 findet eine Fastenwoche statt. Sie werden von der ärztlich geprüften Fastenleiterin Gretel Maag begleitet.

Zeit: Mittwoch, 5.11.2014, 19 Uhr

Ort: Galerie im Kurhaus, Eintritt frei.

Veranstaltungsübersicht November

• 16.00 Uhr

Kräuterspaziergang



mit Gästebegleiterin Cornelia Dziejzina-Langrock. Treffpunkt: Eingang Thermalbad, Dauer ca. 90 Min. Siehe auch Seite 4.

• 19.00 Uhr

Singen & Tanzen

Mit Erwin Bornemann und musik. Begleitung. Kurhaus. Siehe auch Seite 11.

DONNERSTAG, 13. NOVEMBER

• 15.00 Uhr

Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle

Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

FREITAG, 14. NOVEMBER

• 14.00 Uhr

Busfahrt ins Elsass

Mit dem Förderkreis Heimatmuseum.

• 20.00 Uhr

SOLO – Musikalische Träumereien für Ohren, Kopf und Herz

Gitarrenkonzert mit Michael Raeder. Kurhaus. Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten. Siehe auch Seite 8.

SAMSTAG, 15. NOVEMBER

• 10.00 Uhr

Hobbyausstellung

im Kurhausfoyer

• 11 – 18 Uhr

4. Hertinger Machwerk-Markt im historischen Ortskern



Mit Bewirtung. Siehe auch Seite 3.

SONNTAG, 16. NOVEMBER

• 14.00 Uhr

Oberrheinisches Bädermuseum/Heimatmuseum

Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25.

• 10.30 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst zum Volkstrauertag

Evang. Kirche Hertingen

DIENSTAG, 18. NOVEMBER

• 19.30 Uhr

Sauna – eine optimale Maßnahme zur Vorbeugung von grippalen Infekten



Gesundheitsvortrag mit Dr. Alexander Kühnemund. Eintritt frei. Siehe auch Seite 1.

MITTWOCH, 19. NOVEMBER

• 9.00 Uhr

Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-See-Salzgrotte

Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

• 14.00 Uhr

Oberrheinisches Bädermuseum/Heimatmuseum

Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25.

• 14.30 Uhr

Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle

Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Tel. 07621/61181.

• 20.00 Uhr

Nachtgedanken: Lieder und Texte zur Heiligen Elisabeth von Thüringen

Mit Doris Baumgärtner, Ökumenische Kur- und Rehaseseelsorge. Rehaklinik Sankt Marien.

Veranstaltungsübersicht November

DONNERSTAG, 20. NOVEMBER

• 10.30 Uhr
Schluss mit einem Tabu – Nagelpilz ist behandelbar
 Gesundheitsvortrag in der Kurhaus-Galerie. Eintritt frei.

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle
 Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

• 16.00 Uhr
Speckseminar in Mannis Bistro
 Sportgaststätte am Rhein. Siehe auch Seite 4.

SAMSTAG, 22. NOVEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
 im Kurhausfoyer

• 11 – 18 Uhr
Gugge im Park
 Guggemusiker aus Deutschland und der Schweiz treffen sich zu einer Marschprobe durch den Kurpark, anschl. Guggekonzert am Pavillon. Mit Bewirtung. Siehe auch Seite 11.

• 16 – 20 Uhr
Märchenhaft weihnachtliches Bad Bellingen: Ausstellungseröffnung



mit Glühwein und weihnachtlichen Leckereien. Auch dieses Jahr ist alles kostenlos. Ort: Rathaus bzw. Zunftstube Bogdemolli. Siehe auch Seite 10.

SONNTAG, 23. NOVEMBER

• 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimattmuseum
 Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

MITTWOCH, 26. NOVEMBER

• 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
 Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

• 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimattmuseum
 Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

• 14.30 Uhr
Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle
 Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Tel. 07621/61181.

• 20.00 Uhr
Taizé-Gebet
 mit Pfarrerin Gabriele Seitbert-Graf, Ökumenische Kur- und Rehaseelsorge. Albert-Schweitzer-Haus

DONNERSTAG, 27. NOVEMBER

• 10.30 Uhr
Herzgesunde Ernährung
 Vortrag mit Gretel Maag, Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Galerie im Kurhaus, Eintritt frei. Siehe auch Seite 8.

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle
 Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

SONNTAG, 30. NOVEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
 im Kurhausfoyer

• 10.30 Uhr
Sonntagskonzert mit dem Gesangverein Liel
 Kurhaus

• 11.00 Uhr
Weihnachtsmarkt rund ums Rathaus Bad Bellingen
 Verkaufsoffener Sonntag. Siehe auch Seite 10.

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Franco
 Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

MARKUSHOF

KURHOTEL · RESTAURANT

Herbstzeit – Schlemmerzeit!

Täglich **feine Wildspezialitäten** aus heimischer Jagd bei Familie Speck im MARKUSHOF

7. – 11. 11. Knusprige **Martinsgans**
 22. – 23. 11. Frischer **Jagd-Fasan**

- Festliches **Buffet am heiligen Abend**
 - **Großer Silvesterball** mit Musik und Feuerwerk
- Vorbestellungen erbeten



Auf Ihren Besuch freut sich Familie Speck

KURHOTEL MARKUSHOF
 Ganzjährig geöffnet · Badstraße 6 - direkt am Kurpark · Tel. 31080
 Mittwoch Ruhetag

MARIJA M BEAUTY CENTER



• KOSMETIK • med. Fußpflege • Permanent make-up • Lidstrich • Lippenkonturen • Augenbrauen
 • Besenreißer, Entfernen durch Punkt-Laser, auch der roten Äderchen im Gesicht • Gewichtsabnahme durch ätherische Ölpackungen.

Bad Bellingen · Rheinstraße 80 · Tel. 07635/2233

Rückenprobleme?

Ein Impuls für Ihre Entspannung!



Kostenlose Beratung bei:



Praxis für Vitametik® Beate Steining
 Burgunderstraße 26/1 · 79415 Rheinweiler
 Telefon 0176/97 69 45 59
 www.vitametik-steining.de



Wir führen
**Damenmode sportlich,
 elegant, Größe 36 – 52.
 Herrenmode Größe 48 – 60
 Trachtenmode für Sie und Ihn.**

Geschenkgutscheine – immer ein gute Idee!

Gerlinde Dziedo
 Bahnhofstraße 5 · 79400 Kandern · Tel. 076 26/73 65
 Mobil 0173/6629328 · www.landhausmode-dziedo.de
 Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.30 – 12.30 + 14.30 – 18.30 / Sa 8.30 – 12.30

Musikalische Träumereien für Ohren, Kopf und Herz



Jährlich etwa 50 Konzerte quer durch dieses Land – jetzt bringt der Ausnahmekünstler Michael Raeder seine musikalischen Träumereien nach Bad Bellingen. Hier erlebt man ihn ganz

nah und solo – mit überwiegend englischsprachigem Gesang und akustischer Gitarre, bereichert durch eine Prise Erzählkunst und einige Neuinterpretationen. Romantisch, herzergreifend, kraftvoll – schlicht großartig. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

Wann: Freitag, 14. November 2014, 20 Uhr

Ort: Galerie im Kurhaus

Herzgesunde Ernährung

Gesundheitsvortrag mit Gretel Maag, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Vitalstoffe contra Cholesterin und Blutdrucksenker! „Mit Obst und Gemüse leben Sie länger“ – „Nimm 5 am Tag“ – „Essen Sie weniger Fleisch“ usw. usw. Alles Schlagwörter, die



uns manchmal fast „erschlagen“. Aber was soll ich wirklich essen? Sie erfahren, wie Sie sich herzgesund ernähren können. Wir sprechen auch über

die zehn größten Herzfeinde und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Donnerstag, 27.11.2014, 10.30 Uhr

Ort: Galerie im Kurhaus, Eintritt frei.

Balinea Bade- und Saunanacht

Orientalisches Nacht: am Freitag, 7. November 2014

Nikolausnacht: am Freitag, 5. Dezember 2014

Zur Winterzeit laden die Balinea Thermen zur langen Bade- und Saunanacht ein: der Sauna-Park und Thermen sind bis 24 Uhr geöffnet und die Gäste können die Woche warmen Thermalwasser ganz entspannt ausklingen lassen. Ab 17 Uhr finden die Erlebnis-Aufgüsse statt. Aromatische Zugaben und herrliche Düfte verwöhnen die Sinne und sorgen für ein unvergleichliches Wohlfühlerlebnis. Dabei sind Thermen und Sauna-Park zum Thema dekoriert und die Aufgüsse entsprechend abgestimmt.

Der Eintritt ist zu den regulären Tarifen möglich, letzter Einlass ist um 22.00 Uhr.

Veranstaltungsübersicht Dezember

DIENSTAG, 2. DEZEMBER

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Stoffmalen im Malhäusle
Anmeldung: Brigitte Deterts, Tel. 07626/8125.

MITTWOCH, 3. DEZEMBER

• 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

• 14.00 Uhr
Ober rheinisches Bädermuseum/Heimatsmuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

• 14.30 Uhr
Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Tel. 07621/61181.

• 20.00 Uhr
Sternstunden: biblische Texte und Musik
Mit Doris Baumgärtner, Ökumenische Kur- und Rehasorge. Rehaklinik Sankt Marien.

DONNERSTAG, 4. DEZEMBER

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

• 16.00 Uhr
Speckseminar in Mannis Bistro
Sportgaststätte am Rhein. Siehe auch Seite 4.

FREITAG, 5. DEZEMBER

• Bis 24 Uhr
Lange Bade- und Saunanacht in den Balinea Thermen
mit Aktionen und Erlebnis aufgüssen zum Thema „Nikolausnacht“. Thermen und Sauna Park geöffnet bis 24 Uhr (letzter Einlass 22 Uhr). Siehe auch Seite 8.

SAMSTAG, 6. DEZEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt frei

SONNTAG, 7. DEZEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer

• 10.30 Uhr
Sonntagskonzert mit dem Musikverein Griesheim
Kurhaus

• 14.00 Uhr
Ober rheinisches Bädermuseum/Heimatsmuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

DIENSTAG, 9. DEZEMBER

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Stoffmalen im Malhäusle
Anmeldung: Brigitte Deterts, Tel. 07626/8125.

• 19.00 Uhr
Hypnose – direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein
Vortrag mit Brigitte Stürzenhofecker, Heilpraktikerin für Physiotherapie. Galerie im Kurhaus.

MITTWOCH, 10. DEZEMBER

• 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

• 14.00 Uhr
Ober rheinisches Bädermuseum/Heimatsmuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

Veranstaltungsübersicht Dezember

• 14.30 Uhr
Kreativkurs Porzellanmalen im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Renate Müller, Tel. 07621/61181.

• 20.00 Uhr
Sternstunden: biblische Texte und Musik
Mit Pfarrerin Gabriele Seifert-Graf, Ökumenische Kur- und Rehasseelsorge. Rehaklinik Sankt Marien.

DONNERSTAG, 11. DEZEMBER

• 15.00 Uhr
Kreativkurs Modeschmuck und Lederbastelei im Malhäusle
Anmeldung erforderlich: Elvira Skaletz-Rögels, Telefon 07631/749533.

• 18.30 Uhr
Märchenhaft-weihnachtliche Dorfführung mit anschließender Einkehr auf einen Glühwein



Treffpunkt: Schneekönigin, Lift Kurpark. Siehe auch Seite 10.

SAMSTAG, 13. DEZEMBER

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Franco
Eintritt frei

SONNTAG, 14. DEZEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer

• 10.30 Uhr
Sonntagskonzert mit dem Gesangverein Kleinkems
Kurhaus

• 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimatomuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Franco
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

MITTWOCH, 17. DEZEMBER

• 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter. Teilnahme kostenlos.

• 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimatomuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25.

• 20.00 Uhr
Sternstunden: biblische Texte und Musik
Mit Doris Baumgärtner, Ökumenische Kur- und Rehasseelsorge. Rehaklinik Sankt Marien

SAMSTAG, 20. DEZEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Franco
Eintritt frei

SONNTAG, 21. DEZEMBER

• 10.00 Uhr
Hobbyausstellung
im Kurhausfoyer

• 10.30 Uhr
Kurkonzert mit Martin Mayer und seinen Dorfmusikanten
Kurhaus

• 14.00 Uhr
Oberrhinesisches Bädermuseum/Heimatomuseum
Bad Bellingen-Bamlach geöffnet. Alte Weinstraße 25.

• 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Franco
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

Ihren Füßen zuliebe

SCHUHFACHGESCHÄFT
Rabus
Inh. Beate Roßkopf · Rheinstraße 26
Bad Bellingen · Tel. 472 · Fax 20091

Ganter

Badstrasse 13, gegenüber Balinea Thermen – mit herrlicher Parkterrasse

Silvesterball im Kurhaus mit Royal Selection
Kartenvorverkauf: Telefon 07635 / 8241790
Samstag und Sonntag Tanz im Kurhaus ab 15 Uhr
(Termine siehe Veranstaltungskalender)

Tägl. geöffnet von 10 – 19 Uhr, Dienstag Ruhetag · Durchgehend warme Küche · Tel. 07635/ 8241790 · Monique Brunspurger & Marcus Ciesiolka

ELISA
... und mehr

Aktuell bei uns: Wintermäntel von GREENSTONE

Jetzt schon an Weihnachtsgeschenke denken: Mineralien & Naturschmuck in großer Auswahl

ELISA MODE BAD BELLINGEN
Rheinstraße 25a · Telefon 07635/422
Öffnungszeiten: Mo bis Di + Do bis Fr 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr, Mi + Sa 9.30 – 12.30 Uhr

Gasthof-Pension Storchen
seit 1888

- Faßweine aus eigenem Anbau
- Gutbürgerliche Küche
- Täglich Mittagstisch

Von Montag, 3.11. – Sonntag, 7.12.2014 geänderte Öffnungszeiten: Unter der Woche ab 17 Uhr geöffnet, Samstag und Sonntag ab 11 Uhr. Vom 8. – 25.12.2014 Betriebsferien. Ab dem 26.12. sind wir wieder für Sie da.

Mittwoch und Donnerstag Ruhetag
Fam. Hugenschmidt · Bad Bellingen-Bamlach © 07635/547

Märchenhaft-weihnachtliches Bad Bellingen



Die Bad Bellingener Rheinstraße wird von den „Kreativen Frauen“ in eine weihnachtliche Märchenlandschaft verwandelt. Mit Einbruch der Dunkelheit sind die „Schauplätze“ beleuchtet und tauchen die Märchenfiguren in eine stimmungsvolle Atmosphäre. Zu sehen ist das Märchendorf täglich bis zum 6. Januar.

Ausstellungseröffnung mit Glühwein und selbstgebackenen, weihnachtlichen Leckereien. Alles Gratis – Spenden für neue Dekorationen werden gerne entgegengenommen:

Samstag, 22. November 2014, 16 – 20 Uhr

Rathaus bzw. Zunftstube Bogdemolli

Die „Kreativen Frauen“ freuen sich auf Ihren Besuch.

Märchenhaft weihnachtliche Dorfführung

Zu einem Dorfrundgang durch das märchenhaft-weihnachtliche Bad Bellingen laden die Kreativen Frauen ein. Die Führung ist gratis. Anschließend gibt es im Schlosspark Glühwein und Kinderpunsch. Der Erlös geht an den Verein Schlossparkfreunde. Dauer der Führung ca. 1 Stunde.

Zeit: Donnerstag, 11.12.2014, 18.30 Uhr

Treffpunkt: Schneekönigin (beim Lift im Kurpark)



Bad Bellingener Weihnachtsmarkt rund ums Rathaus



...im Märchen- und Weihnachtsdorf Bad Bellingen. An mehr als 30 weihnachtlich geschmückten Ständen bieten die Aussteller ihre Waren an unter dem Motto „himmlisch – weihnachtlich – lecker“. Dazu gibt es ein weihnachtliches Rahmenprogramm mit Musik und um 14 Uhr einen geführten Spaziergang durch den weihnachtlich geschmückten Ortskern. Zahlreiche Nikoläuse auf ihren Motorrädern haben ihr Kommen angesagt, um kleine Gaben an die Kinder zu verteilen.

Zeit: Sonntag, 30. November 2014, 11 – 18 Uhr

Veranstaltungsübersicht Dezember

MITTWOCH, 24. DEZEMBER

- 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter.
Teilnahme kostenlos.
- 16.00 Uhr
Feier der Christmette
Rehaklinik Sankt Marien

- 17.00 Uhr
Gottesdienst zum Heiligen Abend
St. Leodegar Kirche
Bad Bellingen

- 21.30 Uhr
Christvesper
im Albert-Schweitzer-Haus

DONNERSTAG, 25. DEZEMBER

- 10.30 Uhr
Gottesdienst zum Hochfest der Geburt des Herrn
Kirche St. Leodegar
Bad Bellingen
- 10.30 Uhr
Gottesdienst zum Hochfest der Geburt des Herrn
Rehaklinik Sankt Marien

FREITAG, 26. DEZEMBER

- 9.15 Uhr
Weihnachtsgottesdienst
Albert-Schweitzer-Haus
- 10.30 Uhr
Gottesdienst
in der Rehaklinik Sankt Marien
- 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

SAMSTAG, 27. DEZEMBER

- 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt frei
- 20.00 Uhr
Laientheater der Kolpingfamilie Bamlach
in der Mehrzweckhalle Bamlach

SONNTAG, 28. DEZEMBER

- 14.00 Uhr
Oberrheinisches Bädermuseum/Heimatmuseum
Bad Bellingen-Bamlach
geöffnet. Alte Weinstraße 25.
- 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

MITTWOCH, 31. DEZEMBER

- 9.00 Uhr
Führung durch die Balinea Thermen, Saunapark und Totes-Meer-Salzgrotte
Treffpunkt: Info-Schalter.
Teilnahme kostenlos.
- 17.00 Uhr
Eucharistiefeier zum Jahresschluss
Rehaklinik Sankt Marien
- 17.00 Uhr
Jahresschlussgottesdienst
Albert-Schweitzer-Haus
- 18.30 Uhr
Silvestergala mit der Unterhaltungsband Royal Selection
Sektempfang, kalte und warme Speisen vom Buffet, Dessertbuffet, Getränke, Mitternachtsgulaschsuppe. Feuerwerk.
Siehe auch Seite 11.
- 18.30 Uhr
Jahresschlussgottesdienst
in der Kirche St. Leodegar
Bad Bellingen
- 22.00 Uhr
Stilles Gebet
Rehaklinik Sankt Marien
- 23.00 Uhr
Anbetung des Allerheiligsten
Kirche St. Leodegar
Bad Bellingen

DONNERSTAG, 1. JANUAR

- 15.00 Uhr
Tanzmusik im Kurhaus mit Royal Selection
Eintritt 4 €, mit Gästekarte 2 €.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

We proudly present: Gugg im Park

Zum ersten Mal ertönen Guggenmusik klänge aus dem Kurpark! Guggenmusiker aus Deutschland und der Schweiz zeigen ihr Können bei einer Marschprobe durch den Kurpark und beim anschließenden Konzert auf der Kurparkbühne. Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Eintritt frei.
Zeit: Samstag, 22. November 2014, 11–18 Uhr
Ort: Kurpark Bad Bellingen



Silvesterball im Kurhaus

Schwingen Sie zum Ausklang des alten Jahres das Tanzbein und genießen Sie den Silvesterball im Kurhaus. Die Tanz- und Unterhaltungsband „Royal Selection“ spielt flotte Rhythmen und sorgt für gute Stimmung, um das leibliche Wohl kümmert sich das Café im Park. Im Eintrittspreis enthalten sind der Sektempfang, warme und kalte Speisen vom Buffet, Dessertbuffet und Getränke, eine Mitternachtsgulaschsuppe und zur Begrüßung des Neuen Jahres ein Feuerwerk. Eintritt: € 89,00. Kartenvorverkauf und Tischreservierung: Café im Park, Telefon 07635/8241790
Zeit: Mittwoch, 31. Dezember 2014 ab 18.30 Uhr

Singen und Tanzen

Die Bade- und Kurverwaltung zu einem geselligen Abend mit Musik und Tanz ein. Erwin Bornemann übernimmt dabei die Gesamtleitung und wird musikalisch begleitet durch das Quartett „Markgräfler Spätlese“. Ein eigens zusammengestelltes Liederbuch wird den Sängern für diesen Abend zur Verfügung gestellt. Für das leibliche Wohl sorgt das Team des „Café im Park“.
Zeit: Mittwoch, 12. November 2014, 19 Uhr, Kurhaus

Yoga – Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Yoga ab 50: Sanfte Yoga-Praxis für reife Menschen mit bewusster Bewegung, Atemtechniken, Meditation und viel Entspannung.

Zeit: Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr, Kurmittelhaus

Yoga auf dem Hocker: Der Schwierigkeitsgrad ist niedrig, die Übungen sind sanft und auch für Rekonvaleszente geeignet.

Zeit: Mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr, Kurmittelhaus

Yoga für Alle – abends: Schenkt Ihnen tiefe Entspannung, hilft Körper und Geist bei der Regeneration und sorgt für Ruhe.

Zeit: Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, Kurmittelhaus

Infos: Isabel Uribe, Telefon 07635/81232.



Ayurveda

spüren, erleben, zur Ruhe kommen

Die ayurvedische Ölmassage reinigt den gesamten Körper und revitalisiert Kreislauf, Nerven und Lymphsystem. Sie gewinnen hohe geistige Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Wohlbefinden. Ihre Stärke kehrt zurück.

Cornelia Isabella Esche
Heilpraktikerin

Balinea Thermen Bad Bellingen
(Trakt Totes-Meer-Salzgrotte)
Badstraße 14
Telefon +49 7635 / 808-245
Mobil +49 176 642 591 61

balinea
COIFFURE UND BADEMODE

Ines Göhler
Badstr. 14 · Im Thermalbad
79415 Bad Bellingen
Tel.: 07635/82 43 43

365 Tage jährlich geöffnet, von 10.00 - 18.30 Uhr

Winteraktion

Ab 1.11.
wieder
erhältlich!

Therme 10+2:

10x zahlen = 12x baden
zum Preis von € 99,00 (statt € 123,00)

Totes-Meer-Salzgrotte 5+1:

5x zahlen = 6x entspannen
zum Preis von € 47,50 (statt € 57,50)

ERHÄLTlich BIS 31. DEZEMBER 2014



Polynesia

Set bestehend aus

- Lagunen-Badekiesel
- Heiliges Öl, 50 ml
- Duftendes Peeling mit Kokosnuss-Schalen, weißem Sand aus Bora Bora & Meersalz

Set-Preis:

65 €
statt 75,90 €



...und viele weitere Geschenkkideen, die wir weihnachtlich für Sie verpacken, z. B. Totes- Meersalz-Peelings und -Cremes, Gutscheine für Massagen, Thermalbad, Totes-Meer-Salzgrotte etc.

**Die neuen Weine
aus dem
Bad Bellingener Sonnenstück**



Bürgermeister von Bad Bellingen Christoph Hoffmann mit
Geschäftsführer der Ersten Markgräfler Winzergenossenschaft
Schliengen-Müllheim Wolfgang Grether

Winzerstüble
BAD BELLINGEN
WEIN- und VESPERSTUBE
Bad Bellingen · Badstr. 8 · Tel. 07635/9453

**JETZT BESONDERS GÜNSTIG
BEI UNS UND IN
DER GUTEN GASTRONOMIE**

Eine Verkaufsstelle der Ersten Markgräfler Winzergenossenschaft Schliengen-Müllheim
Am Sonnenstück 1 · 79418 Schliengen · Tel. 07635/8112-0 · www.sonnenstueck.de

Regelmäßige Öffnungszeiten und Weihnachtsfeiertage Balinea Thermen

Balinea Thermen:

Täglich 9.00 – 22.00 Uhr, letzter Einlass 21.00 Uhr.

Balinea Saunapark:

10.00 – 22.00 Uhr, letzter Einlass 21.00 Uhr.

Balinea Totes-Meer-Salzgrotte:

Montag bis Freitag von 10.00 – 19.00 Uhr.

Samstag, Sonntag, Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr.

Ausnahmen an Weihnachten und Silvester:

Thermen/Saunapark: 24. 12. von 9.00 – 14.00 Uhr

31. 12. von 9.00 – 18.00 Uhr

Totes-Meer-Salzgrotte: 24. + 31. 12. geschlossen

Regelmäßige Veranstaltungen

Gesundheitsorientierte Aqua-Gymnastik

Täglich ab 10.00 Uhr. Beginn immer zur vollen Stunde.
Dauer ca. 20 Min.

Klangschalenzeremonie in der Totes-Meer-Salzgrotte

Montags um 17.00 Uhr, Dauer: ca. 45 Minuten, 5,90 €
zzgl. Eintritt.

Fantasiereise ans Meer in der Totes-Meer-Salzgrotte

Dienstags um 17.00 Uhr, Dauer ca. 45 Minuten. Im Ein-
tritt enthalten.

Shiatsu in der Totes-Meer-Salzgrotte

Mittwochs, Dauer ca. 30 Minuten, 35 € inkl. Eintritt.

Entspannung mit Naturklängen

Freitags, 17.00 Uhr. Dauer: ca. 45 Min. Im Eintritt ent-
halten.

Voranmeldung erforderlich: Telefon 07635/8080 oder
Kassenschalter in den Balinea Thermen.

Kuschel Musik

...in den Balinea Thermen.
Zeit zu zweit bei lauschi-
ger Hintergrundmusik.

Immer samstags ab 18 Uhr. Eintritt ohne Aufpreis.

Wohlfühlangebote

Solarium im Thermenbereich (7 Minuten): € 4,20

Solarium im Kurmittelhaus (7 Minuten): € 4,00

Hydrojet in der Wellnesswelt (30 Minuten): € 10,00

Evangelische Öffentliche Bücherei

im Albert-Schweitzer-Haus. Öffnungszeiten: Montag,
17.00 – 18.00 Uhr, Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr, Frei-
tag, 16.00 – 17.00 Uhr.



**PREIS-
WERTVERKAUF**

Ständig im Angebot: Bett- und Tischwäsche,
Wohndecken, Matratzen, Frottierwaren, Bettwaren,
Herrenwäsche

Öffnungszeiten: Montags - Freitags 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

79669 Zell-Atzenbach
An der B 317, Ausfahrt Zell-Nord
Tel.: 07625/92 4305

79677 Schönau
Brand 24
Tel.: 07673/10 60