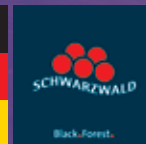


**balinea thermen**  
bad bellingen



Balinea Thermen und  
Totes-See-Salzgrotte



## 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 den Balinea Thermen 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 Thermen 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 m<sup>2</sup> Wasserfläche
- Pool mit nativem Thermalwasser
- zwei große Außenbecken mit Strömungskanal, Luftsprudel-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 Gelenksbeschwerden, Rheuma, Arthrose und bei körperlicher und seelischer Erschöpfung. Eine weitere Besonderheit der Balinea Thermen, 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 Trockenen 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 (845 mg/kg)  
Hydrogencarbonat  
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 |

# Balinea Sauna-Park Mitten im Grünen



## 600 m<sup>2</sup> 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 Feuertopf (Heißwasserbecken)
- großer Außenbereich mit sichtgeschützter FKK-Liegewiese und FKK-Außenbecken
- Duschgalerie und Kaltwassertauchbecken
- stündlich wechselnde Sauna-Aufgüsse



unser  
tipp

**Bademantel oder Handtuch vergessen?**

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

**Balinea Wellnesswelt –  
von klassisch bis exklusiv**



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

Zu einem Tag in den Balinea Thermen 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@balineathermen.de](mailto:info@balineathermen.de)  
oder online unter: [shop.balinea.de](http://shop.balinea.de)



## Massagen

### Ganzkörper-Massage

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

54,00 €\*  
ca. 40 Min.

### Fitness-Massage

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

42,00 €\*  
ca. 30 Min.

### Wellness-Öl-Massage

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

32,00 €\*  
ca. 20 Min.

### Seifen-Bürsten-Massage Sinne

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

27,00 €\*  
ca. 20 Min.

### Seifen-Bürsten-Massage Classic

Seifenmassage mit weicher Bürste und Kernseife, fördert die **Durchblutung** der Haut, reinigend und pflegend.

24,00 €\*  
ca. 15 Min.

## Peelings

### Meersalz-Ölpeeling

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

30,00 €\*  
ca. 20 Min.

Peeling-Stärke ■■■

## Hamam Anwendungen

### Auf den Spuren des Sultans

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

80,00 €\*  
ca. 50 Min.

### Hamam Juwel

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

103,00 €\*  
ca. 70 Min.



## Bäder

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

### Wohlfühlbad

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

45,00 €\*  
ca. 30 Min.

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

204,00 €

für 2 Pers.

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

### Balinea Special Body Balance

93,00 €

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

### Balinea Wellness-Tag

81,00 €

- 1 Tageskarte in die Balinea Thermen 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

62,00 €

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

### Balinea Relax

55,00 €

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

### Balinea Harmonie

55,00 €

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

### Balinea Sauna, Salz und Therme

34,00 €

- 1 Tageskarte in die Balinea Thermen 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 Salzluft 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 Thermen • 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 Übergangsmo-naten 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 den Thermen

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

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

**Allgemeine Hinweise:** Der Stellplatz ist für einen Kurzurlaub bis zu drei Nächten geeignet. Für Patienten mit ärztlichem Attest für eine Vorsorgeleistung oder Kur kann der Aufenthalt verlängert werden. Wohnwagen und Anhänger sind nicht erlaubt. Für längere 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@balineathermen.de · www.balineade.de

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