balinea thermen
bad bellingen

Balinea Thermen und Totes-Meer-Salzgrotte

SCHWARZWALD
herz.erfrischend.echt.

WELLNESS STARS DEUTSCHLAND
Geprüfte Wellness Therme

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 m² 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
- Wellness-Welt: Massagen
- 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 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 Belllinger 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 · Psoriaris-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-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

Bewegung ist gesund: Funktionstraining

Gelenkschonendes Training

Bewegungen im Wasser fallen dank des natürlichen Auftriebs besonders leicht und sind **gelenk- und muskelschonend.** Gleichzeitig ist die Wirkung des Trainings besonders intensiv – ideal also für den sportlichen Wiedereinstieg oder zum sanften **Training von Kondition und Figur.** In den Balinea Thermen finden von Montag bis Freitag verschiedene Funktionstrainings-Programme statt.

Das Funktionstraining

Die Trainingszeiten für Funktionstraining entnehmen Sie bitte unserer Internetseite oder dem Funktionstraining-Flyer.

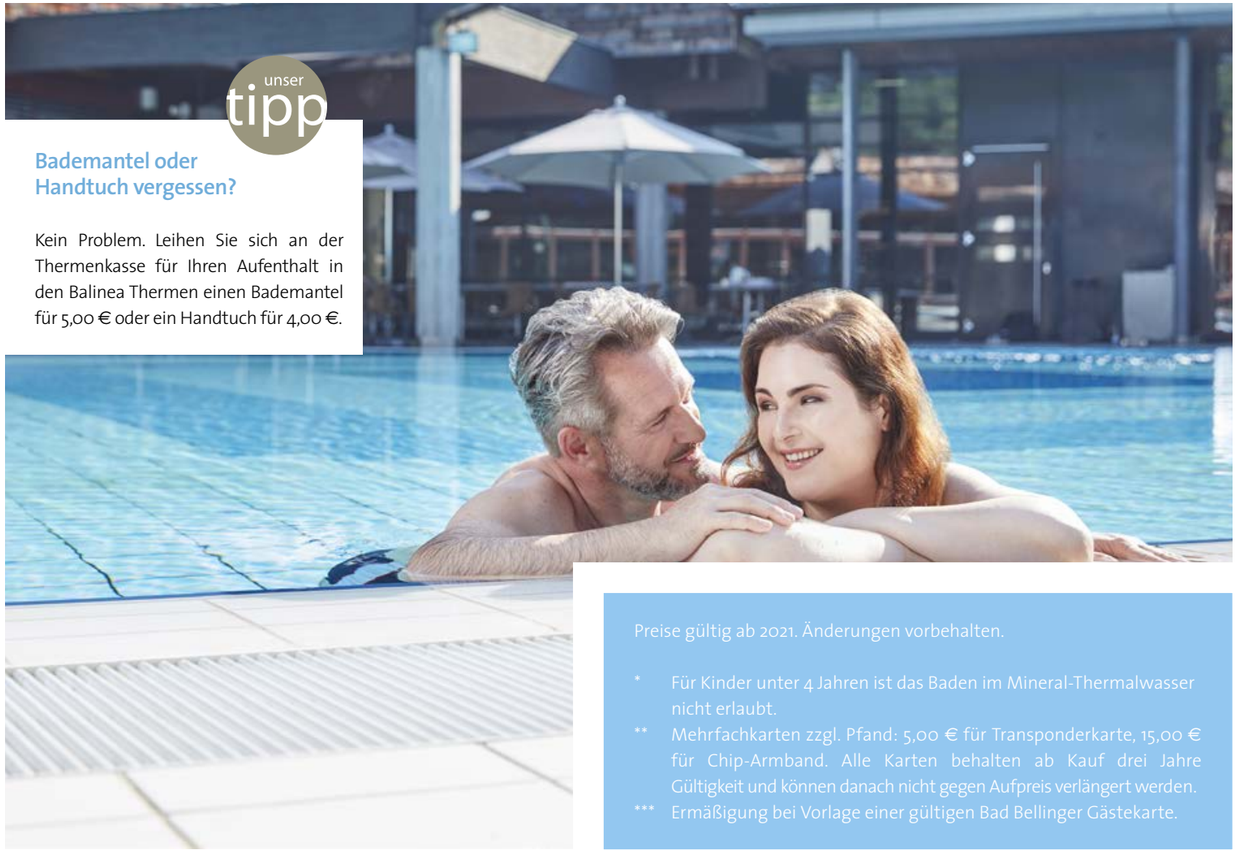
Das Funktionstraining beinhaltet 20 Minuten Therapiezeit in der Gruppe mit ausreichend Zeit zum Umkleiden vor und nach der Therapiezeit. Nach der gegebenen Zeit ist eine Nachzahlung fällig.

Balinea 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 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 5,00 € oder ein Handtuch für 4,00 €.

Preise gültig ab 2021. Änderungen vorbehalten.

* Für Kinder unter 4 Jahren ist das Baden im Mineral-Thermalwasser nicht erlaubt.

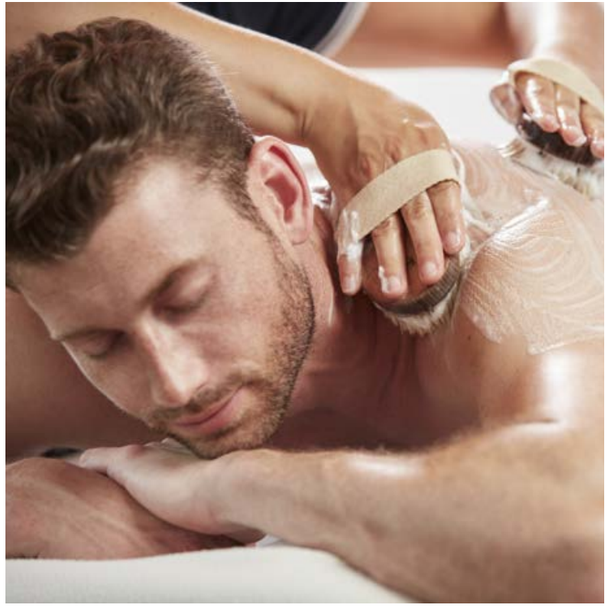
** Mehrfachkarten zzgl. Pfand: 5,00 € für Transponderkarte, 15,00 € für Chip-Armband. Alle Karten behalten ab Kauf drei Jahre Gültigkeit und können danach nicht gegen Aufpreis verlängert werden.

*** Ermäßigung bei Vorlage einer gültigen Bad Bellinger Gästekarte.

Preisliste Thermalbad

Öffnungszeiten		Thermalbad	Sauna-Park
Täglich		10.00 – 20.00 Uhr	10.00 – 20.00 Uhr
Tarife ***		**Thermalbad | mit Gästekarte*****	**Thermalbad inkl. Sauna-Park | mit Gästekarte*****
Tageskarte	Montag - Freitag	16,50 € | 14,50 €	25,00 € | 23,00 €
Tageskarte	Samstag / Sonntag / Feiertag	18,00 € | 16,00 €	26,50 € | 24,50 €
Kinder (4 - 15 Jahre) *		13,00 €	21,50 €
Sechserkarte**		90,00 € | 84,00 €	141,00 € | 135,00 €
Zehnerkarte**		145,00 € | 135,00 €	230,00 € | 220,00 €
Aufzahlung Sauna-Park		8,50 € | 8,50 €	–
Abendtarif ab 18.00 Uhr		14,50 €	23,00 €
Zehnerkarte Abendtarif **		135,00 €	220,00 €
Familienkarten			
1 Erwachsener / 2 Kinder *		38,00 €	–
2 Erwachsene / 1 Kind *		42,00 €	–
Geldwertkarten**			
		100,00 €	(10 % Ermäßigung bei Einzelkarten oder Thermalbad mit Sauna-Park)
		250,00 €	(20 % Ermäßigung bei Einzelkarten oder Thermalbad mit Sauna-Park)
		500,00 €	(30 % Ermäßigung bei Einzelkarten oder Thermalbad mit Sauna-Park)

Balinea Wellness-Welt – 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 Wellness-Welt. Diese bietet zahlreiche Möglichkeiten, **Körper und Geist wieder in Einklang** zu bringen und für einen Moment dem Alltag zu entfliehen.

Wichtige Informationen

- Vereinbaren Sie für Wellness-Anwendungen einen Termin. Diese Zeit wird exklusiv für Sie reserviert. Daher sind Absagen nur bis 24 Std. vor der Anwendung kostenfrei möglich.
- Bitte finden Sie sich 30 Minuten vor Ihrem Termin an der Thermalbadkasse und zehn Minuten vor Ihrem Termin in der Wellness-Welt ein.
- Bei Nicht-Erscheinen oder fehlender Absage erheben wir eine Stornogebühr von 100%. Eine gesonderte Rechnung senden wir Ihnen zu.

Terminvereinbarung: Tel. 07635 8080 · info@bad-bellingen.de
oder online unter www.shop.balinea.de
Sie können auch während Ihres Thermenbesuches jederzeit in der Wellness-Welt oder an der Thermalbadkasse nach freien Terminen fragen.

Massagen

Wellness-Öl-Massage — 28,00 €* — ca. 20 Min.
Rücken- und Nacken-Massage mit **hochwertigem Massageöl.**

Fitness-Massage — 37,00 €* — ca. 30 Min.
Rücken-, Nacken- und Beinmassage. Lockert und belebt die Muskulatur, **löst Verspannungen.**

Ganzkörper-Massage 40 Min. — 47,00 €* — ca. 40 Min.
Von Kopf bis Fuß entspannt!
Massage zur **Lockerung der Körpermuskulatur.**

Peelings

Meersalz-Ölpeeling — Peeling-Stärke — 26,00 €* — ca. 20 Min.
Ein Peeling aus Mandelöl und Totes-Meer-Salz macht die Haut **spürbar weich.**

Wohlfühlbäder

Exklusive Atmosphäre, **pflegende Badezusätze, ätherische Öle,** herrlich warmes Wasser – gönnen Sie Ihrer Haut eine Extraportion Pflege. Auch für 2 Personen buchbar.

Indoceane Milchzuckerbad — 39,00 €* — ca. 30 Min.
Tiefe Erholung am Ufer des Nils – entdecken Sie **Kleopatras Schönheitsgeheimnis** und tauchen Sie ein in ein kostbares **Milchbad** mit pudrig zartem Duft, das Ihnen **wunderbares Wohlbefinden** schenkt.

Lagunenwasserbad — 39,00 €* — ca. 30 Min.
Das azurblaue Lagunenwasserbad mit **ätherischen Ölen, Wasserlilie und Algenextrakten** wirkt beruhigend und tiefenentspannend. Der meeresfrische Duft und die **sprudelnden Badekiesel** schenken Ihnen tiefes Wohlbefinden und Entspannung wie nach einem wohltuenden Bad inmitten des Pazifischen Ozeans. Das Ergebnis: Zarte, geschmeidige Haut und ein wunderbar **entspanntes Körpergefühl.**

THALGO
LA BEAUTE MARINE

* Bei Bedarf zzgl. Eintritt Thermen. Massagen und Kosmetik sind auch ohne Eintritt buchbar. · Preise siehe Seite 11

Day Spa

Sie haben nur einen Tag Zeit? Dann sind unsere Tagesprogramme bzw. Day Spas genau das Richtige. Die darin enthaltenen Leistungen sind so zusammengestellt, dass Sie sich auch in **kurzer Zeit intensiv und nachhaltig entspannen** können.

Sauna, Salz & Therme — 33,00 €

ganzjährig buchbar

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

Sauna, Öl & Therme — 50,00 €

ganzjährig buchbar

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

Wellness, Peeling & Therme — 65,00 €

ganzjährig buchbar

- 1 Tageskarte in die Balinea Thermen
- 1 Wellness-Öl-Massage (ca. 20 Min.)
- 1 Meersalz-Öl-Peeling (ca. 20 Min.)

Balinea Harmonie — 50,00 €

ganzjährig buchbar

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

Day Spa

Balinea Wellness-Tag — 70,00 €

ganzjährig buchbar

- 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.)

Wellness Special Body Balance — 80,00 €

ganzjährig buchbar

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

Balinea Ayurveda — 100,00 €

ganzjährig buchbar

- 1 Tageskarte in die Balinea Thermen
- 1 Eintritt in die Balinea Totes-Meer-Salzgrotte
- 1 Abhyanga-Ganzkörper-Ölmassage (ca. 90 Min.)

Balinea Ayurveda Klassik — 60,00 €

ganzjährig buchbar

- 1 Tageskarte in die Balinea Thermen
- 1 Abhyanga-Teilkörper-Ölmassage (ca. 40 Min.)
- 1 Balinea Fit-Drink

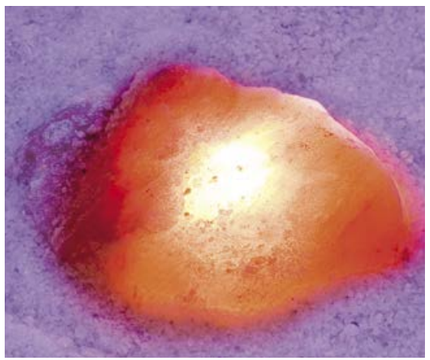
Totes-Meer-Salzgrotte – Einatmen. Aufatmen. Wohlfühlen!

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.



Öffnungszeiten

Salzgrotte

Montag bis Sonntag:
11.00 bis 19.00 Uhr (letzter Einlass 18.00 Uhr)

Beginn jeweils zur vollen Stunde.
Vorherige Anmeldung notwendig.

Terminvereinbarung und Reservierung bei der Tourist-Information oder an der Kasse der Balinea Thermen · Tel. 07635 8080

Änderungen vorbehalten.

Tarife	normal	mit Gästekarte
Erwachsene (ab 16 Jahre)		
Einzelkarte	10,00 €	9,00 €
10er-Karte*	90,00 €	81,00 €
5er-Karte*	47,50 €	42,50 €
Erwachsene mit Behinderung (ab 80 %)		
Einzelkarte	8,00 €	7,50 €
Kinder (8 bis 15 Jahre)		
Einzelkarte	8,00 €	
10er-Karte*	72,00 €	
5er-Karte*	37,50 €	
Kinder bis 7 Jahre	kostenlos	

Preise gültig ab 2021. Änderungen vorbehalten.

* Mehrfachkarten zzgl. Pfand: 5,00 € für Transponderkarte. Alle Karten behalten ab Kauf drei Jahre Gültigkeit und können danach nicht gegen Aufpreis verlängert werden.

Spielplatz für die Gesundheit

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! Sie kann mit zwei Kindern und maximal zwei Erwachsenen besucht werden.

Nur mit vorheriger Terminvereinbarung möglich.

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 **wohltuende Auszeit** für die von Sonnenstrahlen zusätzlich geplagte Haut.

Herbst

Wenn es langsam kühler wird, beginnt die Erkältungszeit. Gerade in den Übergangsmonaten 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.

Anfahrt

Mit dem Auto
von Norden: A5 Ausfahrt Müllheim/Neuenburg · Links abbiegen auf B378 · Richtung Müllheim/Neuenburg · Nach 500 m rechts, Richtung Neuenburg Mitte · Erste Ausfahrt im Kreisverkehr nehmen · dieser Kreisstraße ca. 13 km folgen

von Süden: A5 Ausfahrt Efringen-Kirchen/Bad Bellingen · nach Ausfahrt links, dann links auf Kreisstraße abbiegen · dieser Kreisstraße für ca. 7 km folgen

Mit dem Flugzeug
Euro-Airport Basel-Mulhouse-Freiburg
Von hier weiter mit Bus und Bahn oder mit dem Euro-Airport-Shuttle bis Neuenburg und weiter mit dem Regionalzug bis Bad Bellingen.

Mit der Bahn
ICE-Bahnhof Freiburg bzw. Basel. Von hier weiter mit dem Regionalzug bis Bahnhof Bad Bellingen.

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

Konzept und Gestaltung: Annika Franz, Rebecca Maßmann | Bielefeld
Bildnachweis: Bildarchiv Bade- und Kurverwaltung GmbH, Thalgo, AdobeStock

2021-07 · TF02 · D WMD