

# "Wir leben in einer wunderbaren Welt, die voll von Schönheit, Charme und Abenteuer ist. Es ist kein Ende der Abenteuer, die wir erleben können, in Sicht, solange wir sie nur mit offenen Augen suchen." Jawaharlal Nehru (1889 –1964), indischer Politiker und erster Ministerpräsident Indiens

Herzlich willkommen im BadeWerk Neuharlingersiel!

## Herzlich willkommen im BadeWerk Neuharlingersiel

Thalasso ist unsere Natur – und damit ein klares Bekenntnis zu unserer Nordseeküste

Bewusst setzen wir auf die Werte unserer einzigartigen Region: Das Meer, der Charakter unseres Fischerdorfes, die typisch ostfriesische Kultur – all das spiegelt sich im BadeWerk Neuharlingersiel wider. Deswegen ist für uns von besonderer Bedeutung, dass wir die Geschenke der Natur aus unserer unmittelbaren Umgebung auch für unsere Anwendungen im BadeWerk nutzen. Die Kraft des Meeres mit seinen natürlichen. ursprünglichen Heilmitteln wie Klima, Meerwasser, Algen und Naturschlick findet vor allem bei unseren Thalassotherapien Anwendung, die zu innerer Balance, körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden unserer Gäste beitragen. Seien Sie willkommen im BadeWerk Neuharlingersiel und genießen Sie Ihre Zeit bei uns mit Thalasso und Wellness pur in entspannender Wohlfühl-Atmosphäre, mit vitalisierenden Massagen oder einem entstressenden Fitnessprogramm bei unserem hochkompetenten, freundliche Team sind Sie in den besten Händen.

Wir wünschen Ihnen angenehme Entspannung und schöne Momente im BadeWerk Neuharlingersiel.

Andreas Eden Geschäftsführer und Kurdirektor



Melawa Caudasolot

Melanie Vanderschot Leiterin des BadeWerk



## Inhalt

Thalasso ist unsere Natur

<ul><li>Willkommen</li><li>Örtliche Heilmittel und Indikationen</li></ul>	06	• Flut Schwimmen und Wassergymnastik	86
<ul><li>Thalasso</li><li>Mit der Kraft des Meeres</li></ul>	18	<ul><li>Gesundheits-Prävention</li><li>Vorbeugen statt heilen</li></ul>	94
<ul> <li>Medical Wellness</li> <li>Wohlfühl-Ambiente mit medizinisch-therapeutischer Betreuung</li> </ul>	26	<ul><li>Gesund durch Kuren</li><li>Physiotherapeutische Anwendungen</li></ul>	100
<ul> <li>einsetzende Ebbe</li> <li>Massagen, Packungen, Peelings,</li> </ul>	I	<ul><li>Schön zu wohnen</li><li>Thalasso-Urlaub mit Meerblick</li></ul>	110
Bäder und Kosmetik  Ebbe	40	<ul><li>Gut zu wissen</li><li>Wissenswertes rund ums BadeWerk</li></ul>	114
Sauna-Landschaft	66	<ul><li>Fein zu verschenken</li><li>Ein Stück Thalasso für Zuhause!</li></ul>	124
<ul><li>einsetzende Flut</li><li>Sport und Entspannung</li></ul>	76		



## Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Örtliche Heilmittel und Indikationen

Direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen, zählt das Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel zu einem der beliebtesten Urlaubsorte der ostfriesischen Nordseeküste. Das gesunde Klima, die frische Luft und das Flair unseres beschaulichen Fischerdorfs mit seinem romantischen Kutterhafen und der Thalasso-Einrichtung BadeWerk locken jährlich knapp 140.000 Urlauber nach Neuharlingersiel, die ca. 830.000 Übernachtungen hier verbringen.

Neuharlingersiel blickt auf eine langjährige Tradition als Badeund Kurort zurück, die 1971 mit der staatlichen Anerkennung als Nordsee-Küstenbadeort begann. 1974 folgte die Einweihung des Meerwasser-Hallenbades durch Bundeskanzler Willy Brandt, fünf Jahre später, 1979, wurde der Ort als staatliches Nordseebad anerkannt. 1980 ist die erste Kurmittelabteilung eingerichtet worden, es folgten 1985 die Einweihung des Kurparks am Meerwasser-Hallenbad sowie 1989 die Eröffnung des ersten Kurmittelhauses.1990 kamen zwei wesentliche Elemente des Wattenmeeres ins Spiel: Naturschlick und Meerwasser wurden ab sofort als Heilmittel eingesetzt. Nach der Eröffnung des zweiten Kurmittelhauses im Jahr 1992 erhielt Neuharlingersiel vier Jahre später die staatliche Anerkennung als Nordseeheilbad. 2011 eröffnete das BadeWerk Neuharlingersiel Im Jahr 2015

das BadeWerk Neuharlingersiel. Im Jahr 2015 wurde das Nordseeheilbad Neuharlingersiel als erste Einrichtung an der Nordseeküste vom europäischen Prüfinstitut Wellness und Spa als Thalasso-Nordseeheilbad zertifiziert.



Thalasso-Nordseettellbad Neuharlingersiel Geprüfte Thalasso-Einrichtu

#### Gesundheit

#### Im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Viele Gäste kommen ins Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel, um sich zu erholen: Spaziergänge an der frischen Nordseeluft, die weite Sicht auf das Meer und regionale kulinarische Köstlichkeiten machen den Aufenthalt bei uns besonders attraktiv. Zusätzlich nutzen Gäste gerne die in unserem Thalasso-Nordseeheilbad angebotenen Gesundheitsleistungen, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun oder ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen – vielleicht sogar mit einem Kuraufenthalt (Informationen dazu finden Sie ab S. 100).

Wir bieten Ihnen eine breite Palette von Gesundheitsleistungen gegen vielerlei Beschwerden. Besprechen Sie Ihre Anliegen direkt mit unserem Badearzt oder den Therapeuten im BadeWerk. Gerne stellen wir Ihnen einen individuellen Plan für Ihre Anwendungen zusammen, damit Sie Linderung erfahren und sich wohler fühlen.

Hier ein Überblick über die häufigsten auftretenden Krankheitsbilder, die Sie bei uns behandeln lassen können:

#### Erkrankungen der Wirbelsäule

Aufgrund steigender Anforderungen im Berufs- und Privatleben kommen die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und dessen Pflege oft zu kurz. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz und Bewegungsmangel kommen hinzu und führen zu einem Ungleichgewicht verschiedener Muskelgruppen, was wiederum Wirbelsäulenprobleme verursacht.

#### Erkrankungen der Haut

Hier leistet die Klimatherapie einen wichtigen Beitrag: Die UV-Strahlung wirkt beispielsweise positiv bei Neurodermitis, auch schon im Kindesalter. Die mechanische Reizung der Haut durch das Meerwasser und ebenso die Anwendung von Schlickpackungen fördern die Abschuppung und Regeneration der Haut, zum Beispiel bei Schuppenflechte.

#### Erkrankungen der Lunge und des Bronchialsystems

Die Luft, die wir atmen, ist oft mit Feinstaub und Allergenen belastet. Ein Aufenthalt im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel kann helfen, die gereizten Atemwege zu beruhigen und deren Regeneration zu fördern. Brandungsaerosole oder Meerwasserinhalationen helfen Ihnen dabei, frei durchzuatmen.

#### Chronisches Erschöpfungssyndrom

Unspezifische Beschwerden wie chronische Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und verminderte Leistungsfähigkeit können ein Hinweis für Störungen des vegetativen Nervensystems sein. Es ist gewissermaßen "aus dem Takt" geraten. Ein Mix aus anregenden und entspannenden Anwendungen kann das Gleichgewicht wieder herstellen.



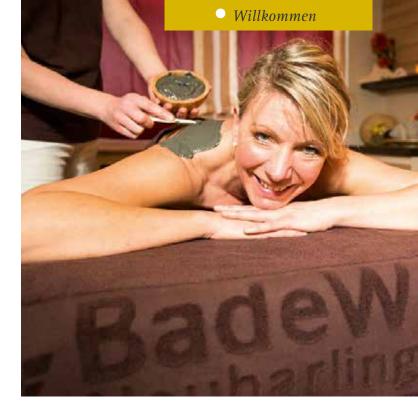
### Meeresgold

Heilende Mittel direkt vor Ort

Bei uns kommen die Heilmittel für Massagen, Behandlungen und Therapien direkt aus der Natur, die uns umgibt: Sonnenlicht, Nordseeluft, Aerosole, Meerwasser, Algen und der Original Neuharlingersieler Naturschlick – unser "Meeresgold".

#### Klima

Neuharlingersiel steht unter dem Einfluss des Golfstromes und hat daher ein sehr mildes und verträgliches Klima. Es wirkt sich vielfach positiv auf die Gesundheit aus: Sonnenlicht fördert die Vitaminsynthese im menschlichen Organismus, schadstoffarme Luft, gemischt mit den am Brandungssaum entstehenden Aerosolen, wirken positiv auf die Atemwege, allergieauslösende Stoffe bleiben durch den vorherrschenden Nordwestwind im Landesinneren und durch die stetig frische Brise entsteht nur sehr selten eine große Hitzebelastung und Schwüle.



#### Schlick

Unser Schlick wirkt bei akuten und chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats, bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis, bei rheumatischen Beschwerden und leichtem Sonnenbrand. Er wird im Rahmen von Schlickbädern, Teil- oder Ganzkörperpackungen oder in der Kosmetik eingesetzt.

#### Algen

Fein zerkleinert und mit Meerwasser aufbereitet kommen bei uns Algen als feine Paste für eine Ganzkörper-Packung zum Einsatz. Der Mix aus Braunalgen und einer Rotalgenart ist reich an Mineralien und Spurenelementen wie Jod, Selen und Zink. Algenpackungen wirken bei Hauterkrankungen und Gelenkbeschwerden, außerdem regen sie den Stoffwechsel an, straffen die Haut und entgiften.

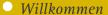


#### Meerwasser

Wir entnehmen der Nordsee direkt am Strand von Neuharlingersiel das frische Meerwasser. Vor dem Einsatz wird es gereinigt und für den entsprechenden Einsatz im Meerwasser-Hallenbad, im Tidebecken sowie bei den Anwendungen und Bädern vorbereitet und erwärmt. Es reguliert den Säureschutzmantel der Haut und hilft ihr, sich zu entschuppen. Salzkristalle sorgen für kurzfristige Blutdrucksenkung, die Auftriebskraft des Meerwassers wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Für die Inhalation wird es fein vernebelt und erwärmt. Die Tröpfchengröße ist 200-mal kleiner als bei den Brandungsaerosolen bei einem Spaziergang am Meer. Dadurch gelangt das Meerwasser besonders gut in die Bronchien und kann dort entsprechend wirken. Es befeuchtet die Atemwege, der hohe Mineralgehalt wirkt sich positiv auf den Organismus aus. Bewährt hat sich der Einsatz von Meerwasser als Inhalation bei Asthma, Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen. Eingesetzt wird es bei der Inhalation sowie bei den Thalasso-Anwendungen.





## Gönnen Sie sich

Erleben Sie das BadeWerk Neuharlingersiel

eine Wohlfühl-Auszeit ...

Im idyllischen Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel mit seinem romantischen Hafen, seiner aktiven Krabbenkutterflotte und dem historischen Sielhof präsentiert sich mit dem BadeWerk eine ganz besondere Wellnesseinrichtung an der ostfriesischen Nordseeküste.

Das BadeWerk Neuharlingersiel garantiert Ihnen entspannende Wellness und medizinische Anwendungen auf höchstem Niveau. Hier erleben Sie Wellness im absoluten Einklang mit der Natur:

Mit viel Liebe zum Detail spiegelt der harmonische maritime Baustil der Einrichtung den ortstypischen Charakter des Eischerdorfs wider

## Geprüfter Thalasso-Partnerbetrieb

Ausgezeichnet mit fünf Medical Wellness Stars

Mittlerweile hat sich das BadeWerk als eine der besten Thalasso-Einrichtungen Deutschlands etabliert. Das BadeWerk Neuharlingersiel wurde im Jahr 2020 bereits zum vierten Mal



in Folge mit fünf Medical Wellness Stars ausgezeichnet. Die erste Zertifizierung war im Eröffnungsjahr am 19. Dezember 2011. Das Qualitätssiegel Wellness Stars garantiert Wohlfühlen mit höchster geprüfter Qualität. Entspannende Wellness und medizinische Anwendungen sind bei uns perfekt miteinander verbunden.

Alle Bereiche sind sinnvoll miteinander vernetzt: Das Meerwasser-Hallenbad mit 25 m-Schwimmerbecken, die Sauna-Landschaft mit sechs Themensaunen und großzügigem Sauna-Garten, Sauna-Bistro, Wellness-, Kosmetik- und medizinische Abteilung mit Bewegungsbad sowie der Bereich für Sport und Entspannung. Bei allen Wellness-Anwendungen und medizinischen Behandlungen kommen unsere örtlichen Heilmittel wie Nordseeluft, Meerwasser und der 400 Jahre alte Original Neuharlingersieler Naturschlick zum Einsatz.





Th

Bei Jeder Anwendung, bei der dieses Symbol abgebildet ist, handelt es sich um eine Thalassobehandlung. Die Verleihung des bundesweit anerkannten Gütesiegels Medical Wellness Stars unterstreicht noch einmal, dass mit dem BadeWerk Neuharlingersiel ein neues Wohlfühl-Zeitalter an der Nordseeküste angebrochen ist.

Sie werden sehen, dass die Philosophie, im Einklang mit der Natur zu handeln und zu behandeln, im BadeWerk überzeugend gelebt wird. So begegnet Ihnen in allen Räumlichkeiten immer wieder das fantastische Naturphänomen der Gezeiten, das sich so erfrischend abwechslungsreich und besonders stark ausgeprägt an unserer Küste erleben lässt.

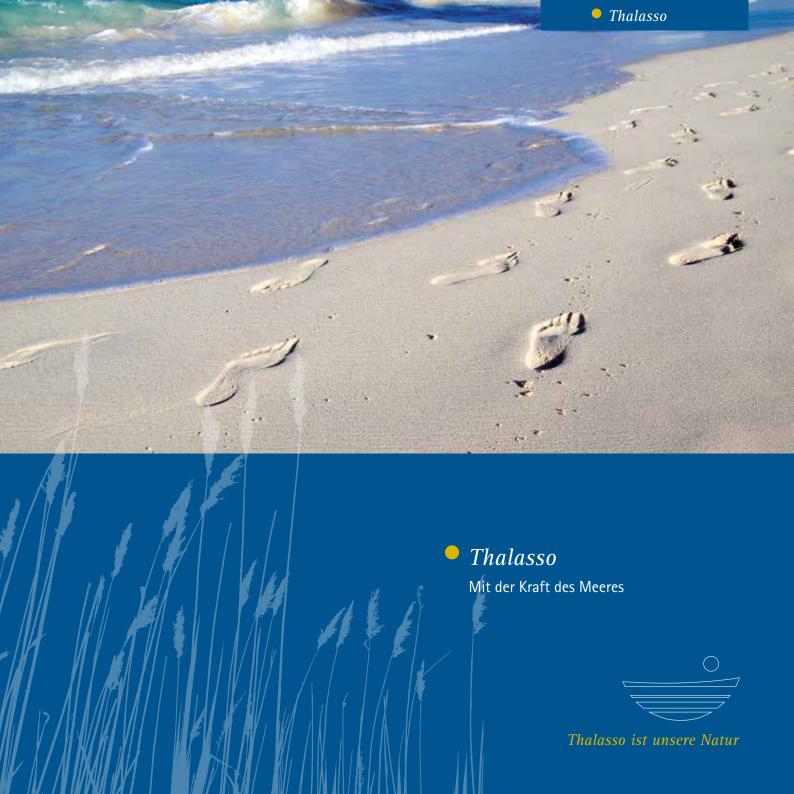
Erleben Sie, wie Anwendungen im Zeichen von Ebbe und Flut Ihnen neue Energie und Anziehungskraft schenken. Genießen Sie in Ihrer kostbaren freien Zeit wohltuende und individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen. Dabei können Sie sich unseren qualifizierten, freundlichen Mitarbeitern anvertrauen und es sich mit hochwertigen Produkten gut gehen lassen.

Stärken Sie sich durch Anwendungen im Einklang mit den Gezeiten und finden Sie Ihre innere Balance bei uns im BadeWerk Neuharlingersiel.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!







### Mehr als Wellness

Ganzheitliche Therapie mit Wohlfühlfaktor

Das Wort "Thalasso" leitet sich ab vom altgriechischen thálassa und bedeutet "die Kraft des Meeres". Es bezeichnet die Behandlung mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand. Bei Thalasso unterscheidet man zwei Richtungen: die Thalassotherapie als medizinisches Heilmittel und die Thalassoanwendung zu Präventions- oder kosmetischen Zwecken. Zu typischen Thalassoanwendungen gehören Inhalieren mit Meerwasser, Meerwasserbäder in einer Wanne oder einem Schwimmbecken, Heliotherapie mit natürlicher Sonnenstrahlung, Bewegungsangebote am Meeresufer und Nutzung der allergenarmen und sauberen Seeluft oder auch kosmetische Behandlungen mit Meeresprodukten wie zum Beispiel Schlick und Algen.





Die echte Thalassotherapie kann nur dort stattfinden, wo ein direkter Bezug zum Meer besteht und die thalassotypischen Elemente wie Wind, Wasser, Schlick, Algen, Salz, Licht und Luft in ihrer vollen Gesamtheit wirken. Nur das ganzheitliche Zusammenspiel dieser Elemente lässt die Bezeichnung "Thalassotherapie" zu.

Im BadeWerk verbindet sich der Wellness-Gedanke mit den Elementen der Thalassotherapie auf einzigartige Weise.

Deutschlandweit gibt es vielfältige Thalassoangebote, doch nur direkt am Meer, innerhalb der klimaaktiven Zone, erleben Sie die echte Thalassotherapie.

## Wohlfühl-Arrangement

Naturtalent

#### Heilende Wirkung

Unsere örtlichen Heilmittel wie Klima, Meerwasser, Algen und Naturschlick haben einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Zusätzlich unterstützen sie den Heilungsprozess zahlreicher Krankheitsbilder.

Eine Thalassotherapie lindert chronische Krankheiten der Atemwege und der Haut. Psychosomatische Beschwerden werden positiv beeinflusst.

Thalassotherapien sind das ganze Jahr über sinnvoll und werden von uns entsprechend angeboten.

#### Das Thalasso-Symbol

Thalasso spielt bei uns eine ganz große Rolle. Deshalb haben wir sämtliche Thalassotherapien mit einem speziellen Symbol gekennzeichnet: So erkennen Sie auf einen Blick, welche Anwendungen im BadeWerk dem Bereich Thalasso zuzuordnen sind. Zu unseren umfangreichen Thalassotherapien gehören beispielsweise das Inhalieren mit Meerwasser, Meerwasserbäder in der Wanne oder im Meerwasser-Hallenbad, Massagen, Packungen und Peelings mit Naturschlick, Algen, Meerwasser und Meersalzmilch sowie ein umfangreiches Fitnessprogramm direkt am Meeressaum. Freuen Sie sich auf Thalasso und mehr!



#### Leistungen

- 1x Meersalz-Peeling (25 Min.)
- 1x Naturschlick-Ganzkörperpackung (25 Min.)
- 1x Thalasso-Aromateilkörpermassage (25 Min.)
- 1x alkoholfreies Getränk
- 1x Wellness-Salat
- 1x Bademantel, Saunatuch und Slipper während Ihres Aufenthaltes

## Werden Sie wieder fit für den Alltag

Anwendungsgebiete

Tun Sie sich etwas Gutes: Nutzen Sie Ihren Aufenthalt im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel dazu, etwas für Körper und Geist zu tun. Gönnen Sie Ihrer Wirbelsäule Entspannung, regenerieren Sie Lunge und Bronchialsystem, verwöhnen Sie Ihre Haut und helfen Sie Ihrem vegetativen Nervensystem, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Unsere bestens ausgebildeten Therapeuten stehen Ihnen für jede Ihrer Beschwerden zur Seite und helfen mit der richtigen medizinischen Anwendung weiter.

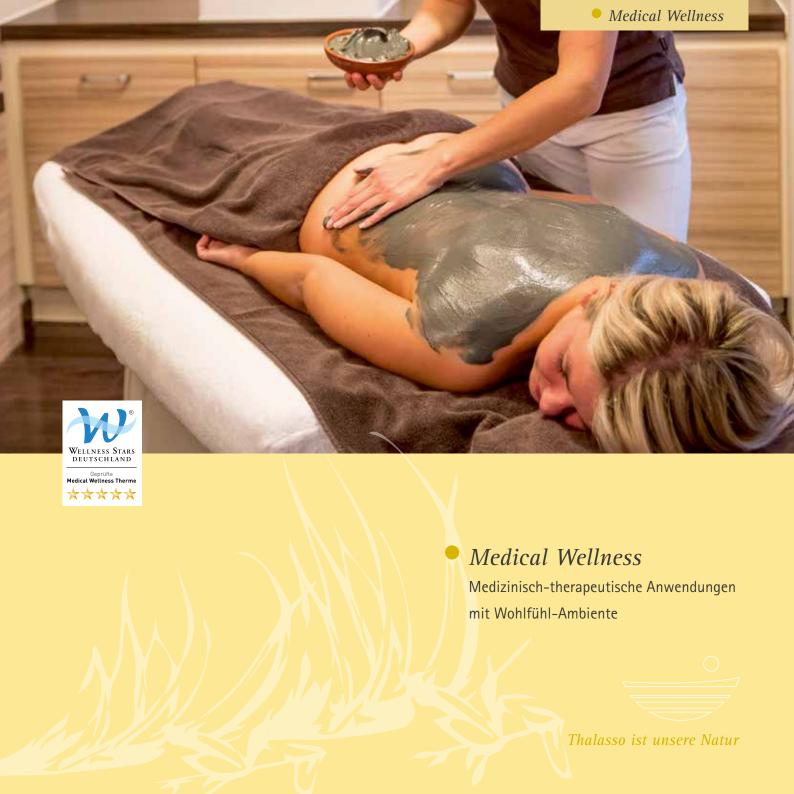
Für Wirbelsäulenerkrankungen empfehlen wir Naturschlickpackungen (warm und/oder kalt) oder Schlickbäder, klassische Massagen (evtl. Sonderformen wie Dorn-Breuss-Therapie), Krankengymnastik mit Erlernen eines Übungsprogramms, Fitness wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Aqua-Fit.

Bei Erkrankungen der Lunge und des Bronchialsystems helfen Naturschlickpackungen (warm und/oder kalt) oder Schlickbäder, klassische Massagen, Meerwasserinhalationen, Krankengymnastik mit Atemgymnastik, Meerwasserbäder (nach Bedarf mit medizinischen Zusätzen) und Fitness mit Outdoor-Aktivitäten im thalassoaktiven Bereich.

Für Hauterkrankungen empfehlen wir Naturschlickpackungen (warm und/oder kalt) oder Schlickbäder, klassische Massagen, manuelle Lymphdrainage, Meerwasserbäder (nach Bedarf mit medizinischen Zusätzen) und Fitness mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke).

Bei Störungen des vegetativen Nervensystems oder Erschöpfungszuständen sind folgende Anwendungen sinnvoll: Naturschlickpackungen (warm und/oder kalt) oder Schlickbäder, klassische Massagen, Meerwasserbäder mit ausgleichenden Badezusätzen und Fitness mit Entspannungskursen, Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke) oder Aqua-Fit.







## Medizinisch-therapeutische Anwendungen für Ihre Gesundheit

Entspannen und wohlfühlen auf höchstem Niveau

Medical Wellness hat sich aus der allgemeinen Wellness-Bewegung entwickelt und steht für einen Trend, der spezielle Wohlfühlangebote mit sinnvollen medizinischen Leistungen kombiniert. Gesundheitsfördernde Wirkungen üblicher Wellnessanwendungen werden hierbei unter anderen um Methoden der Primärprävention und anerkannte Naturheilverfahren erweitert. Medical Wellness hat dabei den Blick auf das ganzheitliche "System" Körper, Geist und Seele gerichtet und bringt dieses durch gezielte Anwendungen in ein harmonisches Gleichgewicht.



Das BadeWerk wurde 2020 wiederholt mit 5 Medical Wellness Stars ausgezeichnet und ist damit die einzige Einrichtung in ganz Deutschland, die zum vierten Mal in Folge diese Bestnote erzielt.

Um Ihnen als Gast die Wahl einer geeigneten Einrichtung mit Medical Wellness-Anwendungen zu erleichtern, wurde vom Deutschen Heilbäderverband das Qualitätssiegel "Medical Wellness Stars" entwickelt. Es steht für die Qualität der Einrichtungen, der Anwendungen, des Personals und des Services.



Das BadeWerk erfüllt alle Kriterien und hat darüber hinaus weitere Besonderheiten und Annehmlichkeiten für die Gäste zu bieten. Entspannende Wellness und medizinische Anwendungen sind bei uns perfekt miteinander verbunden. Darüber hinaus nutzen wir unsere natürlichen Ressourcen:

Unsere Medical Wellness Anwendungen basieren auf den örtlichen Heilmitteln wie Klima, Meerwasser, Algen und dem Original Neuharlingersieler Naturschlick. Hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiter garantieren Ihnen erstklassige Anwendungen für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.wellness-stars.de



#### Ihr Gesundheits- und Wohlbefinden

Medical Wellness richtet sich an Menschen, die außerhalb der bestehenden Krankenversorgung aktiv und in eigener Verantwortung mehr für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Es beinhaltet wirksame Maßnahmen zur eigenverantwortlichen Gesundheitsvorsorge und zur Stabilisierung der Gesundheit. Nachhaltige Verbesserungen der individuellen Lebensqualität und des subjektiven Gesundheitsempfindens sind die positiven Wirkungen der Medical Wellness.

Grundlage aller Maßnahmen ist ein individueller Anwendungsplan, der sich aus zahlreichen Elementen zusammensetzt. Im Vordergrund steht dabei die sinnvolle Balance aus bestimmten medizinischen Behandlungen, Wohlfühl-, Bewegungsund Entspannungsangeboten, wobei stets die individuellen Möglichkeiten, Neigungen und Bedürfnisse des Gastes berücksichtigt werden. Ziel der Anwendungen ist es, zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren, ohne den aktuellen Gesundheitszustand aus dem Blick zu verlieren. Bei uns sind Sie dabei in den richtigen Händen.



## Medizinisch-therapeutische Anwendungen

Diese Anwendungen bilden die medizinische Komponente für Ihre Medical Wellnes-Therapie und sind ohne Rezept buchbar.

#### Bewegungsbäder



Bewegungsübungen im Wasser kräftigen und entspannen die Muskulatur. Durch den natürlichen Auftrieb des Meerwassers fallen die Bewegungen leicht und die Gelenke werden entlastet. Physikalische Faktoren des Wassers wie Auftrieb und Widerstand verstärken die Wirkung der Gymnastik.



#### Bindegewebsmassage

Diese manuelle Reiztherapie setzt am Bindegewebe an und wirkt über spezielle Reflexe auf das Körperinnere. Diese Sonderform der Massage wirkt krampflösend und kann die Organdurchblutung verbessern.

#### Dorn-Breuss-Therapie



Sanfte Mobilisation von dysfunktionellen Wirbeln und Gelenken. Durch Massage- und Drucktechniken kann der speziell geschulte Therapeut Schmerzen lindern und die Beweglichkeit erhöhen.

#### Faszientherapie

Faszien sind faserige Bindegewebe, die Körperstrukturen wie Muskeln, Gelenke und Organe umringen. Bei der Faszientherapie werden über eine spezielle Form der Massage Fehlspannungen und Verklebungen gelöst, sodass Muskeln und Organe wieder optimal versorgt werden.

#### Heißluft

Heißluft als Vorbereitung auf die Massage erhöht schonend die Hautdurchblutung und wird Menschen mit Kreislaufschwäche empfohlen.

#### Heilerde

Heilerde ist ein natürliches Heilmittel, welches Ihrer Haut Giftstoffe und Talg entzieht. Dabei stellt es den Säurehaushalt Ihres Körpers wieder her und versorgt ihn mit wichtigen Mineralien. Warm aufgetragen auf Rücken oder Extremitäten dient die Heilerde als ideale Vorbereitung auf eine Massage. Auf Wunsch führen wir die Anwendung mit Original Neuharlingersieler Naturschlick durch.

#### Klassische Massage

Teilkörpermassage an Rücken oder Extremitäten zur Lockerung verspannter Muskulatur und zur Schmerzlinderung.



#### Lymphdrainage

Sanfte Entstauungsbehandlung an Körperstamm oder den Extremitäten. Der Therapieablauf richtet sich nach Ihrem Beschwerdebild.

#### Meerwasserbäder



Meerwasserbäder zu medizinischen Zwecken wirken regulierend auf die Haut und sorgen für eine kurzfristige Senkung des Blutdruckes. Bewährt hat sich diese Behandlung unter anderem bei Schuppenflechte und Neurodermitis. Zur weiteren Spezialisierung der Wirkungen können dem Meerwasser verschiedene natürliche Badezusätze beigemischt werden.

#### Meerwasserinhalation

Fein zerstäubtes Meerwasser wird durch ein Mund- oder Nasenstück inhaliert und sorgt für intensive Befeuchtung der oberen und unteren Atemwege. Durch die feinen Tröpfchen werden auch tieferliegende Lungenabschnitte erreicht. Neben chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma und Bronchitis können auch akute Erkältungen und grippale Infekte durch die Meerwasserinhalation günstig beeinflusst werden.



#### Migräne-/Kopfschmerzbehandlung

Hier handelt es sich um eine komplexe physiotherapeutische Anwendung durch den Einsatz unterschiedlicher Techniken.





#### Original Neuharlingersieler Naturschlick



Original Neuharlingersieler Naturschlick als Packung sorgt für eine kräftige Durchblutungsförderung der Haut und Gelenkstrukturen. Entscheidender Faktor ist die Tiefenwirkung dieser Wärmebehandlung. Der Schlick kann warm oder kaltaufgetragen werden. Dadurch ergibt sich eine große Spanne an behandelbaren Erkrankungen wie Arthrosen, Hauterkrankungen und rheumatische Beschwerden.





#### Naturschlickvollbad

Bäder mit dem Original Neuharlingersieler Naturschlick sind wegen der hohen Temperatur von 40°C stark kreislaufanregend. Durch den Einschluss des gesamten Körpers ergibt sich eine gute Durchwärmung. Arthrosen und rheumatische Beschwerden werden günstig beeinflusst. Der hohe Mineraliengehalt wirkt sich positiv auf den Körper aus und fördert somit Gesundheit und Wohlbefinden. Kontraindikationen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck, Schwangerschaft, Krampfadern.

#### Beispielhafte Anwendungskombinationen

Wir haben für Sie einige Therapien beispielhaft zusammengestellt, die Sie bequem während Ihres einwöchigen Aufenthaltes umsetzen können. Die aufgeführten Anwendungen sind bei entsprechenden Beschwerdebildern zu empfehlen. Selbstverständlich erhalten Sie auch eine ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie zu Ihrem Wunschtermin. Idealerweise setzen Sie sich bereits 14 Tage vor Ihrem Reiseantritt mit uns in Verbindung, so können Sie und wir bestmöglich für Ihre Gesundheit planen. Unser kompetentes Team steht Ihnen hierfür gerne zur Verfügung.



## rankungen der Wirbelsäule

(siehe Beschreibung auf S. 24/25)

- 3x Naturschlick-Teilkörperpackung warm
- 3x klassische Massage
- 2x Faszientherapie
- 2x Wirbelsäulengymnastik
- 1x Schulter-Nacken-Schule
- 1x Aqua-Fit

## Erkrankungen der Haut

(siehe Beschreibung auf S. 24/25)

- 3x Naturschlick-Teilkörperpackung warm
- 3x Thalasso-Aroma-Ganzkörpermassage mit neutralem Öl
- 2x Meerwasserbad mit medizinischen Zusätzen
- 2x Lymphdrainage
- 1x Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 1x Aqua-Fit

#### Erkrankungen der Lunge und des Bronchialsystems



(siehe Beschreibung auf S. 24/25

- 5 x Meerwasser-Inhalation
- 2x Meerwasserbad mit medizinischen Zusätzen
- 3x Naturschlick-Teilkörperpackung warm
- 3x klassische Massage mit neutralem Öl
- 1x Pilates
- 1x Nordisch Walking (mit / ohne Nordisch Walking Stöcke)

## Th

## Chronisches Erschöpfungssyndrom (siehe Beschreibung auf S. 24/25)

- 3x Naturschlick-Ganzkörperpackung warm und kalt
- 3x klassische Massage
- 1x Hot-Stone-Massage
- 2x Meerwasserbad mit medizinischen Zusätzen
- 2x progressive Muskelentspannung nach Jacobson





Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.

## • einsetzende Ebbe

Massagen, Packungen, Peelings, Bäder und Kosmetik



Thalasso ist unsere Natur

OFR OSTFRIESISC

## Neuharlingersieler Naturschlick

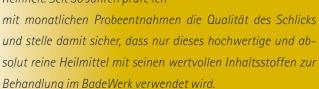
Unser "Meeresgold" aus der Region

Es ist ein besonders kostbares Geschenk der Natur und die größte Besonderheit im BadeWerk: unser einzigartiger 400 Jahre alter Neuharlingersieler Naturschlick. Zu Recht sind wir sehr stolz auf dieses wert- und gehaltvolle "Meeresgold". Mit seiner heilenden Wärme sowie wichtigen Mineralien und Spurenelementen fördert der Neuharlingersieler Naturschlick nicht nur das Immunsystem und Wohlbefinden, sondern hilft insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule. Er lindert rheumatische Beschwerden, Arthrosen und Hautkrankheiten, wie beispielsweise Neurodermitis, regt den Stoffwechsel an und entschlackt gleichzeitig.

Unser "Meeresgold" entnehmen wir nicht dem Watt der Nordsee, sondern aus einer von Erdschichten bedeckten Schlickblase in der inzwischen verlandeten Harlebucht, zwei Kilometer landeinwärts bei der Seriemer Mühle. Da weder Luft noch Wasser und damit kein organisches Leben an die Blase herankommt, ist der Naturschlick vollkommen rein und geruchsneutral. Angewendet wird er als Packung oder Bad und bei unseren kosmetischen Behandlungen.



"Mit dem Original Neuharlingersieler Naturschlick verfügt das BadeWerk Neuharlingersiel über ein einzigartiges Naturprodukt von besonderer Reinheit. Seit 30 Jahren prüfe ich



Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Apotheker empfehle ich die Anwendungen mit dem Neuharlingersieler Naturschlick für die Steigerung Ihres Wohlbefindens ebenso wie bei Hautkrankheiten – insbesondere bei Neurodermitis und

Schuppenflechte – sowie bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Auf diesen Gebieten konnte der Neuharlingersieler Naturschlick in den vergangenen Jahrzehnten sehr vielen Menschen zu einer deutlichen Linderung Ihrer Beschwerden verhelfen."

Dr. Rudolf von Tiepermann Humanbiologe, Apotheker, Qualitätsprüfer und Berater des BadeWerk Neuharlingersiel





## Unser "Meeresgold" wirkt Wunder

Entdecken Sie die Heilkraft unseres einzigartigen Naturschlicks

#### Schlick-Dampfer



Im Schlickdampfer tragen Sie den Schlick selbst auf. Während der Bedampfungsphase wird dieser flüssig und entwickelt seine feine Peelingfunktion. Mit ostfriesischem Regen wird er wieder abgeduscht.



#### Lieber Wellness-Gast,

für Ihren Wellness-Besuch sind Sie mit Badehandtuch, -mantel und -slippern angemessen gekleidet. Ein Badehandtuch und -mantel erhalten Sie bei uns gegen eine Leihgebühr. Um die Intimsphäre zu schützen, werden Tücher über die nicht zu behandelnden Körperareale gelegt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

#### Naturschlick-Teil- oder Ganzkörperpackung



Die heilende Wärme, die wertvollen Mineralien und Spurenelemente unseres 400 Jahre alten Schlicks stärken das Immunsystem und fördern das Wohlbefinden. Neben der stoffwechselanregenden Wirkung regeneriert und entschlackt der Naturschlick zugleich. Für die optimale Wirkung erhalten Sie vor der Schlickanwendung ein leichtes Bürstenpeeling.



#### Alles Leben kommt aus dem Meer

Mit Thalasso wirksam vorbeugen und therapieren

Thalasso-Anwendungen zeichnen sich durch optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit aus. Meeresprodukte wie Algen, Schlick und Meersalz fördern den Stoffwechsel und regen die Regeneration der Haut an. Wir haben eine große Auswahl an Thalasso-Anwendungen für Sie zusammengestellt, um jedem Anspruch und jedem Behandlungsziel gerecht zu werden.

#### Thalasso-Aromamassage



Harmonisierende Düfte und warmes Öl entspannen bei dieser Massage Ihren Körper, Geist und Seele. Je nach individueller Gemütslage werden Öle verwendet, die straffend, entstauend, vitalisierend oder entspannend wirken. Die tiefenentspannende Massage regt Ihre Durchblutung an und löst Blockierungen. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Endorphine gebildet. Sie fühlen sich rundum sorglos.

#### Kinder- und Jugendmassage



Auch junge Menschen sind verschiedenen Belastungen des Alltags ausgesetzt. Einen entsprechenden Ausgleich zu finden ist wichtig. Massagen vermitteln Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Geborgenheit. Die Fähigkeit zur Entspannung wird gefördert und verspannte Muskeln gelockert. Für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 16 Jahren.

#### Thalasso-Körperpackung

Reich an Algen, Proteinen und Spurenelementen gleichen Körperpackungen ein Mineralstoffdefizit aus. Sie spenden gleichzeitig Feuchtigkeit und Pflege, verleihen ein samtweiches, glattes Hautgefühl und sorgen für eine entspannte und verwöhnte Haut. Auf Wunsch gegen einen kleinen Aufpreis auch auf der Softpack-Liege möglich.

Meersalzpackung / Sanddorn-Meersalz-Packung

Algenpackung / Feuchtigkeitspackung

Auch als Intensivpackung mit längerer Wohlfühlzeit



#### Thalasso-Körperpeeling

Bei unserem Meersalz- oder Thalasso-Seifen-Peeling wird Ihre Haut sanft, sehr pflegend gepeelt und massiert. Hautschüppchen werden gelöst und Ihre Haut kann wieder atmen.

## Ti

#### Beinfreiheit

Diese Thalasso-Beinbehandlung, bestehend aus einer Packung mit Alge und Meersalz sowie einer wohltuenden Bein-Massage mit reichhaltiger Grapefruitbutter, wirkt entgiftend, entwässernd und entstauend. Durch die stoffwechselanregende und pflegende Wirkung lässt sich der Beinumfang verringern und die Haut wird genährt und umsorgt.



## Die ganze Welt des Thalasso

Mit einer mehr als 80-jährigen Tradition ist BIOMARIS der Spezialist für Thalasso-Kosmetik. Alle Produkte basieren auf wertvollen Wirkstoffen aus dem Meer. Sie sind für Ihre persönliche Thalasso-Anwendung bestens geeignet. Probieren Sie es aus!

Erleben Sie Thalasso hautnah!



#### Baden ... mehr als eine Körperreinigung



Wer einmal ein wohliges Bad genossen hat, weiß dieses Erlebnis zu schätzen. Wichtige Mineralien, pflegende Öle und stoffwechselanregende Extrakte remineralisieren, entspannen und pflegen Ihren Körper.

Unsere Wohlfühlbäder:

Meerwasserbad
Meerwasserbad mit Algen
Meersalzmilchbad



#### Naturschlickvollbad

Bäder mit dem Neuharlingersieler Naturschlick sind wegen der hohen Temperatur von 40°C stark kreislaufanregend. Durch den Einschluss des gesamten Körpers ergibt sich eine gute Durchwärmung. Arthrosen und rheumatische Beschwerden werden günstig beeinflusst. Der hohe Mineraliengehalt wirkt sich positiv auf den Körper aus und fördert somit Gesundheit und Wohlbefinden. Kontraindikationen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck, Schwangerschaft, Krampfadern.



### Mit uralter indischer Weisheit zur inneren Balance

Ayurveda bringt Ihre Energie wieder zum Fließen

#### Ayurveda (Abhyanga)

Die alte indische Gesundheitslehre dient der Stärkung des Immunsystems. Nach der ayurvedischen Lehre wirken drei Kräfte (Doshas) im Körper und bestimmen seine Konstitution. Sind sie in Harmonie, geht es uns gut. Doch sobald sie unausgeglichen sind, reagiert unser Körper mit Störungen. Ayurveda sorgt dafür, dass diese Kräfte wieder ins Gleichgewicht kommen. Bringen Sie Ihren Körper in den Idealzustand durch innere Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Lassen Sie sich beraten, welcher Typ Sie sind bzw. welches Dosha dominiert.



#### Abhyanga

Diese Ganzkörpermassage mit warm fließendem ayurvedischen Öl umhüllt wohlig Ihren Körper. Sanfte Massagegriffe und Bewegungen von Kopf bis Fuß bringen Ihre Energien zum Fließen. Genießen Sie ein beruhigendes Erlebnis mit sanfter Reinigung und Neubelebung für Körper, Geist und Seele!

#### Shirodara - Stirnölguss

Stirnölguss – das stetig fließende, wohl temperierte, wertvolle ayurvedische Sesamöl fließt kontinuierlich über die Stirn und führt zu tiefgreifender Entspannung und Harmonisierung beider Gehirnhälften. Ihre Gedanken werden frei.

Unser Mehrwert für Sie:
Wir arbeiten ausschließlich
mit wertvollem ayurvedischem Sesamöl.



## Steine, die sanft verwöhnen

Die Kraft der Wärme nutzen

#### Edelsteinmassage

Erleben Sie die entspannende Wirkung von erwärmten Edelsteinen, die mit schwingenden Bewegungen über Ihren Schulter-, Nacken- und Rückenbereich gestrichen werden. Die Edelsteine fördern Ihr Wohlbefinden und helfen bei Stressabbau und innerer Unruhe.

## Noch mehr altes Wissen und Energie

Verwöhnprogramm mit entspannenden Massagen

#### **Hot-Stone Massage**

Diese Anwendung ist eine Ganzkörpermassage mit heißen und kalten Steinen, die eine wohltuende Tiefenentspannung bewirkt. Diese Art von Behandlung war bereits vor Jahrtausenden bei den indianischen und hawaiianischen Schamanen bekannt und wurde in jüngster Zeit wiederentdeckt. Der Begriff "Stone" bedeutet Lavasteine und geht unter anderem auf die Verwendung vulkanischen Gesteins in Hawaii zurück.



#### Massagen für zwei

Lassen Sie sich als Paar gemeinsam verwöhnen und genießen Sie die angebotenen Massagen auch zeitgleich im wohligen Wellness-Ambiente.

## Meereskosmetik für Sie und Ihn – das Meer verpflichtet

Kosmetische Gesichtsbehandlung

Bei unseren Gesichtsbehandlungen kommen nur ausgewählte maritime Rohstoffe, Pflanzen, Proteine und Öle von höchster Wirksamkeit in sorgfältig zusammengestellten, kostbaren Rezepturen zum Einsatz. Bei allen Kosmetikbehandlungen mit der Kosmetiklinie von BIOMARIS wird der Schwerpunkt individuell auf intensive Pflege oder Tiefenreinigung gelegt. Die ausgewählten Produkte tragen zu einem klaren und strahlenden Teint bei.

#### **BIOMARIS-Produkte**

Die hochwertigen BIOMARIS-Produkte werden für unsere Gesichtsund Körperanwendungen verwendet. Wir sind von der Qualität der Produkte überzeugt. Deshalb freuen wir uns sehr, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, das Sortiment bei uns zu erwerben – um so ein kleines Stück der Rege-

W 131

Soft Facial

NOW CASH CONCRE

mit nach Hause nehmen zu können.

Wir beraten Sie gerne.



neration, die Sie dank BIOMARIS erleben konnten,

#### Kosmetische Grundbehandlung

Bei dieser auf Ihren Hauttypen angepassten Kosmetik-Behandlung verhelfen wir Ihnen zu einem klaren und strahlenden Teint. Die Haut wird schonend durch Peeling, Tonisieren, Bedampfung und Spezial-Maske gereinigt und anschließend mit einer Tagespflege entsprechend Ihres Hauttypen gepflegt. Die wohltuende Kopf- und Gesichtsmassage fördert die Durchblutung Ihrer Haut, lockert die Muskulatur und entspannt Sie.

#### Kosmetische Grundbehandlung für den Mann

Bei dieser speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmte Behandlung verhelfen wir Ihnen zu einem neuen und frischen Hautgefühl. Die Haut wird schonend durch Peeling, Tonisieren, Bedampfung und Spezial-Maske gereinigt und anschließend mit einer Tagespflege entsprechend Ihres Hauttypen gepflegt. Zusätzlich fördert die Kopf- und Gesichtsmassage die Durchblutung Ihrer Haut, lockert die Muskulatur und verschafft Ihnen ein vitales Aussehen.



#### Detox-Gesichtsbehandlung

Diese Gesichtsbehandlung befreit Ihre Haut mit natürlichen Inhaltsstoffen von schädlichen Gift- und Schadstoffen (Detox). Neben einer intensiven Wirkstoffzufuhr sowie einer pflegenden Detox-Bürstenmassage folgen energetische Ausstreichungen mit einer nährreichen Tagespflege, die Ihre Haut entgiften und entwässern. Zusätzlich erhält Ihre Haut Vitalität und neue Spannkraft.

## Spüren Sie die Kraft des Meeres auf Ihrer Haut

Naturschlick-Gesichtspackung



Genießen Sie doch einfach zu Ihrer kosmetischen Anwendung eine Gesichtspackung mit dem einzigartigen Neuharlingersieler Naturschlick. Er sorgt für eine gute Durchblutung und ein frisches Hautgefühl. So wird Ihre gestresste Gesichtshaut regeneriert.



#### Meeresgoldbehandlung



Die Gesichtsbehandlung für die unreine Haut sorgt für eine gute Durchblutung und ein frisches Hautgefühl. So wird Ihre gestresste Gesichtshaut bestens regeneriert und erhält einen klaren und strahlenden Teint.

Bestehend aus einer Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Kräuterbedampfung, Ausreinigung, Tonisieren, Naturschlick-Gesichtsmaske und abschließender Pflege.

#### Exklusivbehandlung



Genießen Sie eine hochwertige Gesichtsbehandlung, die gezielt auf Ihren Hauttypen abgestimmt ist. Die kosmetische Grundbehandlung für die trockene und anspruchsvolle Haut sorgt für mehr Spannkraft, Ausstrahlung und Feuchtigkeit. Gleichzeitig wirkt sie reinigend, pflegend und besonders wohltuend.

#### **Enthaarung**

Starten Sie glatt (mit einer professionellen Enthaarung mit Wachs) in die schönste Zeit des Jahres. Genießen Sie die Zeit am Meer und zeigen Sie Ihre schöne Haut. Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen im BadeWerk sorgen für Ihr perfektes Hautgefühl.



#### Schöne Augen

Die wirkstoffreiche Augenpflege, bestehend aus Reinigung, Tonisieren und intensiver Augenpflegemaske sorgt für ein frisches Aussehen und minimierte Fältchen. Ihr Gesicht erhält durch das Augenbrauenformen und -färben sowie Wimpernfärben mehr Ausdruck und die Gesichtskontur wirkt verstärkt. Freuen Sie sich auf eine intensive Ausstrahlung und eine gepflegte Augenpartie.

#### Augenblick mal

Das Rundum-schön-Paket für Ihre Augen: Augenbrauen korrigieren und färben sowie Wimpern färben.

#### CARE SEIFENMANUFAKTUR

Um die 50 Naturseifen hat Lisa Kutschker bereits kreiert, von denen jede ein besonderes Stück Urlaub ist, das man mit nach Hause nehmen kann. Dabei ist sie experimentierfreudig und greift gerne auf regionale Rohstoffe wie Nordseewasser, Schlick und Algen zurück.

www.care-seifenmanufaktur.de







### Wertvolle Pflege, die Hand und Fuß hat

Wie wir an Ihrer Visitenkarte feilen

Unsere Hände und Füße verrichten täglich ein hohes Maß an Höchstarbeit. Sie verdienen unsere ganze Zuneigung und ab und an ein intensives Verwöhnprogramm. Gepflegte Hände mit schönen Fingernägeln sind die Visitenkarte eines Menschen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil des äußeren Erscheinungsbildes und damit heutzutage ein Muss! Hier geht es nicht nur um ästhetische Ansprüche, sondern auch um Pflege und Hygiene.

#### Schöne Hände

Samtweich fühlen sich Ihre Hände nach dem pflegenden Handbad und der entspannenden Handmassage an. Die Fingernägel wirken gesund und glänzen nach der Maniküre. Sie erwartet: ein pflegendes Handbad, eine Maniküre und eine entspannende Handmassage.





#### Kosmetische Fußpflege

Nach einem pflegenden Fußbad und einer kleinen Pediküre genießen Sie eine wohltuende Fußmassage.

#### Fußreflexzonenmassage

Diese Anwendung erfreut sich wegen ihrer Tiefenwirksamkeit großer Beliebtheit. Durch den Druck an den Fußreflexzonen werden die zugehörigen Organe positiv beeinflusst.

#### Schöne Füße

Für den perfekten Auftritt gibt es zunächst ein erfrischendes Fußbad, eine intensive Pediküre und ein Peeling. Schließlich erhalten Ihre Füße eine nährende Packung und eine pflegende Massage.

#### Frische Farbe während Ihrer Anwendung

Gerne lackieren wir Ihnen auf Wunsch während Ihrer Anwendung oder im Anschluss an eine Maniküre oder Pediküre Ihre Hände und Füße in den aktuellen Trendfarben. Wir bitten Sie daher, mit unlackierten Nägeln zu erscheinen. Vielen Dank.

## Wohlfühl-Arrangement

"BadeWerk berührt"

#### Tiefenwärme

Die Tiefenwärme steigert durch die angenehme Wärme den Stoffwechsel und das Wohlbefinden. Die Durchblutung wird sanft gefördert und das Hautbild sieht frisch und erholt aus. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt. Die Tiefenwärme unterstützt und löst schmerzhafte Muskelverspannungen. Sie dient auch als ideale Vorbereitung für eine Thalasso-Massage im Anschluss.





### Leistungen

- 1x Tageskarte BadeWerk mit Sauna und Meerwasser-Hallenbad
- 1x Thalasso-Seifen-Peeling (20 Min.)
- 1x Peel & Pack im Schlick-Dampfer (20 Min.)
- 1x Algen-Öl-Massage (25 Min.)
- 1x Wellness-Salat und frisch gepresster Obstoder Gemüsesaft
- 1x Thalasso-Seife zum Mitnehmen
- 1x Bademantel, Saunatuch und Slipper während Ihres Aufenthaltes



## Wohlfühl-Arrangements

Wellness für die Herren



## HERRlich entspannt – Wellness für die Herren:

- 1x Tageskarte BadeWerk mit Sauna und Meerwasser-Hallenbad
- 1x Kosm. Grundbehandlung für den Mann (45 Min.)
- 1x Thalasso-Aromateilkörpermassage (25 Min.)
- 1x alkoholfreises Getränk
- 1x Wellness-Salat
- 1x Bademantel, Saunatuch und Slipper während Ihres Aufenthaltes

## Th

#### BadeWerk entspannt:

- 1x Tageskarte BadeWerk mit Sauna und Meerwasser-Hallenbad
- 1x Peel & Pack im Schlick-Dampfer (20 Min.)
- 1x Thalasso-Aromateilkörpermassage (25 Min.)
- 1x alkoholfreies Getränk
- 1x Wellness-Salat
- 1x Bademantel, Saunatuch und Slipper während Ihres Aufenthaltes

Weitere Arrangements finden Sie in unserem Flyer "Wohlfühl-Arrangements" und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.





Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.

## Sauna**Premium**

Die Sauna-Landschaft im BadeWerk Neuharlingersiel hat 2018 vom Deutschen Saunabund e. V. das Qualitätssiegel "Sauna-Premium" erhalten und gehört damit offiziell zu den besten Einrichtungen in ganz Deutschland.

Ebbe
Sauna-Landschaft



Thalasso ist unsere Natur

#### Saunieren am Deich

Sauna-Landschaft in maritimem Ambiente – echte Entspannung in der Kutter-, Deich- oder Strandhallen-Sauna

Die idyllische Atmosphäre des beschaulichen Fischerdorfs Neuharlingersiel mit seinem romantischen Hafen spiegelt sich sowohl im Innen- als auch im Außenbereich der SaunaLandschaft wider. Die Weite der Nordsee sowie die für die Region typischen Elemente wie Deiche, Kutter und Gezeiten finden in der Architektur des BadeWerk auf unkonventionelle Weise Ausdruck.

In der Sauna-Landschaft wird ganz besonders deutlich, dass im BadeWerk der behutsame Umgang mit den Schätzen der Nordsee, die eigene Region und Authentizität eine große Rolle spielen. Entsprechend drehen Sie im BadeWerk, nachdem Sie ausgiebig in der Deich-, Kutter- oder Strandhallen-Sauna geschwitzt haben, zur Abkühlung eine Runde im Tidebecken. Wer eine einzigartige Ostfriesen-Zeremonie erleben will, sollte vor seinem Sauna-Aufenthalt den Schlick-Dampfer dazu buchen: Ein Dampfbad mit 400 Jahre altem Original Neuharlingersieler Naturschlick, der bei einer abkühlenden Ostriesen-Dusche wieder abgespült wird. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 45.



#### Kutter-Sauna

Ortstypischer geht es nicht. Saunieren in einem Kutter – dort, wo sonst der Kapitän am Steuer steht, können Sie den Blick aufs Wasser genießen. Die holzverkleidete Einrichtung des Steuerhauses und die Messingleuchten geben Ihnen unmittelbar das Gefühl, auf See zu sein. Der integrierte Verdampfer sorgt für eine angenehme Luftfeuchtigkeit von 30 Prozent bei einer Lufttemperatur von ca. 60 °C.

#### Aufgüsse

Genießen Sie die besonderen Aufgüsse in der Deich- und Strandhallen-Sauna und entspannen Sie, wenn das Wasser auf die heißen Steine des Sauna-Ofens gegossen wird. Unser geschultes Sauna-Team verwöhnt Sie mehrmals täglich mit erlesenen Düften, die das Herz von Sauna-Fans höher schlagen lässt. Die Aufgüsse und Uhrzeiten entnehmen Sie bitte unserem Aufgussplan.

#### Deich-Sauna

Erd-Sauna einmal anders: Entspannen Sie in der Deich-Sauna, die sich harmonisch in die ostfriesische Landschaft einfügt. Uriges Flair verbreiten die alten Klinker, Salzsteine und die zweistufige, runde Sitzfläche. Ideal, um bei ca. 100 °C zu entschleunigen und zu schwitzen.

#### Strandhallen-Sauna

Die ca. 85 °C heiße Strandhallen-Sauna reflektiert in ihrer Gestaltung die lange Tradition der Strandhalle als Bewirtungs- und Aufenthaltseinrichtung für Strandgäste. So wurde für den Boden eine Fliese in Altholzstruktur gewählt, um die ausgewaschene Strandholzoptik darzustellen. In dem großzügigen und lichtdurchfluteten Raum ist der Sauna-Ofen in eine Kochstelle eingefasst. Blauweiße Wandfliesen und aufgehängte Kochaccessoires wie Töpfe, Pfannen und Löffel sorgen überdies dafür, dass frühere Zeiten in Erinnerung gebracht werden.





#### Angebote im Innenbereich:

Hafen-Sauna, ca. 85 °C mit automatischer Aufgussanlage zur vollen Stunde | Salzkajüte, ca. 42 °C | Nebelbank, ca. 45 °C | Kneipp-Duschen | Ruhebereiche | Eisbrunnen | Fußbecken | Wärmebänke | Kaminzimmer | Bistro | Solarium | Kneipp-Dusche und Kneipp-Schlauch | Tidebecken | Kamin- und Bistroterrasse mit Sitzecke

#### Angebote im Außenbereich:

Strandhallen-Sauna, ca. 85 °C | Deich-Sauna, ca. 100 °C | Kutter-Sauna, ca. 60 °C und 30% Luftfeuchte | Sauna-Garten | Tauchbecken | Abkühlhaus | Kaminterrasse

#### Sauna-Schule am Dienstag

Richtig Saunieren will gelernt sein. Damit Ihr Sauna-Tag zum echten Vergnügen und zu wirklicher Entspannung wird, schulen wir Sie gern im Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten des Saunierens im BadeWerk. Sprechen Sie uns einfach an. Anmeldung bitte am Vortag bis 18.00 Uhr.

An bestimmten Tagen bieten wir Ihnen Sauna-Events an. Meh darüber erfahren Sie über unsere Aushänge, unter den Telefonnummern 04974 18813 oder 04974 18860 sowie im Internetunter www.badewerk.de.

## Originelle Orte zum Schwitzen, Entspannen und Abschalten

Von der Hafen-Sauna bis zum Schlick-Dampfer

Duftendes Holz, aromatische Aufgüsse oder eine frische Meeresbrise einatmen – so präsentiert sich Ihnen die Sauna-Landschaft mit großem Sauna-Garten im BadeWerk. Hier finden Sie die nötige Ruhe, Entspannung und Erfrischung für Körper, Geist und Seele. Im Saunabereich haben Sie die Möglichkeit, unter verschiedensten Sauna-Typen mit Temperaturen von ca. 42 °C bis ca. 100 °C zu wählen.

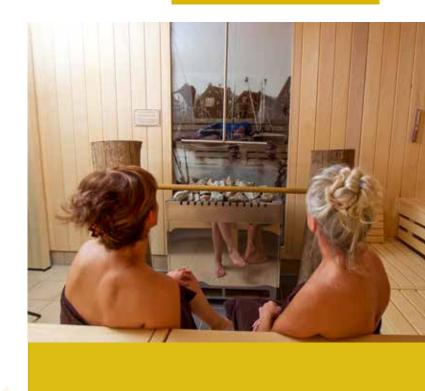
#### Hafen-Sauna

In dieser ca. 85 °C heißen Sauna mit Aufgussautomatik heizt ein Ofen mit Altholzreling ein und Sie schwitzen mit Blick auf ein hinterleuchtetes Bild vom Neuharlingersieler Hafen. Die herrlich maritime Atmosphäre entsteht überdies durch die Bänke aus Abachiholz sowie den hellen Boden und die schieferfarbenen Fliesen, die den Hafenschlick symbolisieren.

#### Salzkajüte

Th

Das Charakteristische der Salzkajüte sind die niedrige Lufttemperatur von 42°C und der feine Salzgehalt der Luft. Dadurch ist diese Art des Saunierens so wohltuend für die Atemwege und besonders kreislaufschonend. Durch Spanten in Mahagonioptik und weiße Paneele zwischen den Spanten erinnert diese Sauna gestalterisch an eine typische Bootskajüte. Sandfarbene, beheizte, keramische Körperformbänke und hinterleuchtete Salzkristallstreifen sorgen auch hier für das perfekte Nordsee-Feeling.



#### Tidebecken

In unserem Tidebecken können Sie nach Ihrem Saunagang entspannt textilfrei ein paar Bahnen schwimmen. Das mit Meerwasser gefüllte Tidebecken hat eine Wasserfläche von 60 Quadratmetern und eine Temperatur von 28 Grad. Im Tidebecken bieten wir mehrmals pro Woche Aqua-Fitness-Kurse unter professioneller Anleitung an.





## Säfte, Salate, Suppen und Co.

Wenn Sie der kleine Hunger packt, schauen Sie doch in unserem Sauna-Bistro vorbei

Wir möchten, dass Sie sich bei uns entspannen und wohlfühlen. Das gilt auch für unser Sauna-Bistro inklusive Speisen und Getränken. Sollten Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen oder an einer Allergie leiden, teilen Sie uns das bitte mit. Gerne beraten wir Sie über unsere Angebote. Wir bieten Ihnen auch vegetarische Speisen an.



Für die Gastronomie in der Sauna-Landschaft benötigen Sie kein Bargeld. Alle Leistungen werden auf Ihrem Chip-Armband gebucht und erst beim Verlassen des BadeWerk an der Kasse beglichen. Wer möchte, kann es sich auch mit Getränken und Speisen im gemütlichen Kaminzimmer gut gehen lassen.



Weitere Informationen sowie unseren Kursplan und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de. einsetzende Flut
Sport und Entspannung







"Zu wenig Bewegung ist eine der häufigsten Ursachen für Beschwerden. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, leben grundsätzlich gesünder. Werden Sie aktiv und steigern Sie Ihre Fitness mit unserem abwechslungsreichen Fitness- und Präventionsprogramm. Ich freue mich auf eine gemeinsame Trainingszeit mit Ihnen."

#### Kirstin Franke

Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Entspannungstrainerin und Präventions- und Gesundheitstrainerin für Aqua-Fitness, Nordisch Walking und Pilates

# Topfit durch Sport und Entspannung

Gut in Form im Einklang mit der Natur

Bei der Bewegung kommt es nicht auf die Art der Bewegung an, sondern vielmehr auf die Kontinuität. Durch Ausdauersportarten wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und gestärkt. Dies wiederum hat außerordentlich positive Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit. Durch ein regelmäßiges Fitnessprogramm lassen sich zahlreiche Krankheiten vermeiden bzw. die Wahrscheinlichkeit, an ihnen zu erkranken, verringert sich. Zunehmende Zivilisationskrankheiten sind der Grund für viele weitere Erkrankungen, zum Beispiel erhöhten Blutdruck, Diabetes oder hohe Cholesterinwerte. Neben diesen medizinischen Gründen, die für Sport sprechen, gibt es auch psychologische. Jemand, der Sport treibt, geht nämlich an seine eigenen Grenzen und kann daher einschätzen, zu welchen Leistungen er eigentlich fähig ist. Ganz gleich ob Sie sportlicher Anfänger, Amateur oder Profi sind: Genießen Sie das sportlich-lockere Ambiente im BadeWerk Neuharlingersiel.

## *Kursangebote*

Mit uns werden Sie fit

Unsere Fitnesskurse können Sie mit einer Einzel-, 3er- und 10er- Fitnesskarte sowie mit einer 10er- Fitnesskarte für Campinggäste buchen. Sie haben so die Möglichkeit, die Kurse nach Ihren Wünschen zu kombinieren, auch wochenübergreifend. Sie haben Fragen zu unseren Kursen oder möchten sich beraten lassen? Sprechen Sie uns gerne an.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir unsere Kursbeschreibungen für Sie zusammengefasst.







#### Nordisch Walking (mit/ohne Nordisch Walking-Stöcke)

In diesem Kurs geben wir so richtig Gas! Das flotte Gehen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern löst auch Verspannungen und Blockaden. Frische Nordseeluft inklusive! Beim Nordisch Walking ist immer ein Fuß am Boden, diese Art des Ausdauertrainings ist schonend für den Körper. Wirbelsäule und Gelenke müssen keine Stöße abfangen, wie es beim Joggen der Fall ist. Durch Intervalle mit hoher Intensität hat das Nordisch Walking jedoch einen ähnlichen Trainingseffekt. Sie haben auch die Möglichkeit, das schnelle Gehen durch den Einsatz von Nordisch Walking-Stöcken zu unterstützen. Sämtliche Muskelgruppen werden dabei beansprucht und die Kondition verbesssert.



#### Aqua-Fit

Durch gezielte Wassergymnastik kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Abwechslungsreiche Übungen und viel Spaß an den Bewegungen sorgen für Ausgleich und Entspannung.

Unsere Kurszeiten finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.



#### Wirbelsäulengymnastik

Ziel dieser Gymnastik ist es, die stützende Muskulatur im gesamten Rücken zu stärken. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung dieser Muskelgruppen zu. Gezielte Übungen und Tipps für den Alltag schaffen das Bewusstsein für einen belastbaren und gesunden Rücken.

#### Stretching

Ziele dieses Kurses sind die Lockerung der beanspruchtren Muskulatur, Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit und Verringerung von muskulären Dysbalancen. Sämtliche Muskelgruppen werden mobilisiert und anschließend sanft gedehnt.

#### **Pilates**

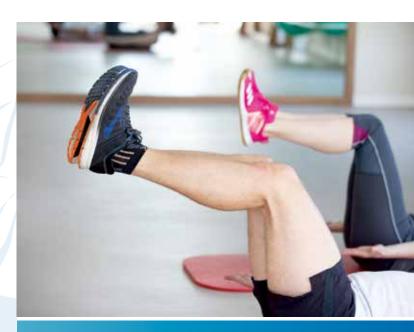
Trainieren Sie Ihre Muskulatur in der Körpermitte und rund um die Wirbelsäule. Durch langsame, fließende Bewegungen werden der Beckenboden und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt und schonend gekräftigt. Ihre Körperhaltung verbessert sich.

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Tiefe Ruhe und Gelassenheit setzen ein bei dieser speziellen Technik, die auf gezielter An- und Entspannung basiert. Lernen Sie, wie Sie sich bewusst entspannen.

#### **Faszientraining**

Das Netzwerk unseres Bindegewebes ist in den Fokus von Medizin und Sportwissenschaft gerückt: Mit gezieltem Faszientraining können Sie zahlreiche Beschwerden und Schmerzen selbst beheben. Werden Sie wieder fit, beweglich und dynamisch!



Bitte bringen Sie zu den Kursen lockere Sportbekleidung und ein Badetuch mit. Gegen eine Gebühr können Sie sich auch ein Badetuch bei uns ausleihen.



Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.

FlutSchwimmen und Wassergymnastik



#### Wasser ist Leben



# Erleben Sie das älteste Heilmittel der Menschheit

Wasser ist bekannt als das älteste Heilmittel der Welt. Seine heilenden Kräfte bringen den Menschen in Balance. Allein die Erdoberfläche besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Es ist in der Luft zu finden, im Meer, selbst in der Wüste und es befindet sich vor allen Dingen in jeder Zelle unseres Körpers.

Wasser gilt zwar als die älteste Medizin der Menschheit, aber wir entdecken sie gerade wieder neu. Heute wird in immer mehr Studien nachgewiesen, was Pfarrer Sebastian Kneipp bereits vor vielen Jahren erkannte: Wasseranwendungen regulieren Störungen im Körper.

Durch Wasseranwendungen wird dem Körper geholfen, sich selbst zu helfen. Wasser wirkt rein äußerlich durch seine Wärme oder Kälte oder auch durch seine Mineralien. Es ist eine wahre Fundgrube an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Selen, Kalzium und Jod. Da die Salzkonzentration des Meerwassers höher ist als die des menschlichen Bluts, nimmt der Körper die Inhaltsstoffe besonders gut auf. Einerseits geschieht dies über die Haut, andererseits gelangen diese Stoffe über die Atemwege oder durch Meerwasser-Trinkkuren über den Magen-Darm-Trakt in unseren Körper. Am Meer ist das Mineral Salz auch in der Luft gelöst; Ärzte nennen dies Aerosol. Es eignet sich hervorragend für die Atemwege, denn es desinfiziert die Schleimhäute und wirkt auch gegen Entzündungen. Die im Meerwasser enthaltenen Mineralien sind wichtig für den Zellstoffwechsel und machen die Haut glatt, fördern die Durchblutung und lindern auch Krankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Unser Meerwasser-Hallenbad bietet Ihnen ein Schwimmbecken mit Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich, Schwalldusche, Massagedüsen und eine Schwimm-Autobahn (Beckengröße: 25 x 12,5 Meter, Wassertemperatur: 30°C), ein Baby-Becken (Beckengröße: 4 x 3 Meter, Wassertemperatur 33°C) sowie Dampf-Bäder (45°C), einen Ruhebereiche mit Liegen, Solarien und ein Bistro.



# Th

## Ein wahrer Jungbrunnen

Meerwasser hilft heilen

Den Nutzen des Meerwassers für die Gesundheit haben auch die alten Römer erkannt. Zu ihrer Zeit wurde eine richtiggehende Thermalbad-Kultur gepflegt. Gleichermaßen erkannte Hippokrates in der griechischen Antike die heilsame Wirkung und empfahl seinen Patienten bei ganz bestimmten Beschwerden Meerwasseranwendungen. Ebenso im alten China waren Algenund Meerwasserkuren ein beliebtes Heilmittel. So ist die Balneologie, die Wissenschaft der therapeutischen Anwendung von Heilwässern, schon lange ein fester Bestandteil der Medizin.

Über die Heilkräfte des Meeres bestehen demnach schon lange keine Zweifel mehr. Aber wie sieht es im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel denn überhaupt mit der Zuverlässigkeit des Meeres aus? Was passiert bei Ebbe? Das Gezeitenproblem haben wir ganz einfach für Sie gelöst: Im Grunde haben wir hier jeden Tag spätestens ab 10.00 Uhr Hochwasser. Denn das große Becken des Meerwasser-Hallenbades (25 x 12,5 Meter) wird mit echtem Meerwasser aus der Nordsee gespeist. Bei ca. 30 °C erwärmtem Nordseewasser bietet es einen bekömmlich hohen Salzgehalt. Dieser hohe Salzgehalt, der eine so positive Wirkung auf die Haut und Atemwege hat, erleichtert zugleich Schwimmen und Entspannen. Nutzen Sie die Gelegenheit, lange Bahnen zu ziehen, und genießen Sie die Unterwasser-Massagedüsen und die Schwalldusche. Dann fühlen Sie sich am Ende des Tages wie neugeboren. Für unsere Schwimmer ist dauerhaft eine Bahn abgetrennt – auf dieser "Schwimmautobahn" können Sie in Ruhe Ihre Bahnen ziehen.

#### Babyschwimmen

Der von einer Physiotherapeutin geführte Kurs passt sich durch individuelle Betreuung und langsame Steigerung an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer an. Babyschwimmkurse fördern die Mutter-/Vater-Kind-Beziehung, spielerisch wird die Angst vor Wasser abgebaut, wichtige Muskeln der Kinder werden trainiert. Die Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Bitte erfragen Sie die aktuellen Kurstermine im BadeWerk unter Tel.: 04974 18860.

Wassertemperatur: 30 °C



#### Früh- und Abendschwimmen



Egal ob morgens oder abends –Schwimmen ist ein ideales Ganz-körpertraining für Jung und Alt. Es fördert die Durchblutung und Herzfunktion, baut Stress ab und beschleunigt den Stoffwechsel, führt zu einem regemäßigeren Atemrhythmus und fördert die Lungenfunktion. Der Körper wirkt im Wasser schwerelos, wodurch die Wirbelsäule und Gelenke entlastet werden, jedoch fast jeder Muskel trainiert wird. Das Wasser massiert den ganzen Körper und löst Verspannungen der Hals-, Schulter- und Rücken muskulatur. Der nasse Sport ist für Jedermann geeignet. Ein "Guten-Morgen-Workout" oder eine "Feierabend-Übung" ist perfekt, um für Zufriedenheit und Regelmäßigkeit im Alltag zu sorgen.

#### Tipp für Wertchip-Besitzer:

Sammeln Sie Bonuspunkte bei Ihrer Krankenkasse durch regelmäßiges Schwimmen im Meerwasser-Hallenbad unc der Teilnahme an unseren Fitness-Kursen. Wir beraten Sie gern

#### Nordsee-ServiceCard

Die Nordsee-ServiceCard bietet eine Vielzahl von kostenlosen oder ermäßigten Leistungen. Einen detaillierten Überblick über die einzelnen Vorteile erhalten Sie im Internet unter www.die-nordseeküste.de.





## Unsere Spa-Arrangements

Der Jahreszeit angepasst erstellen wir abwechslungsreiche Arrangements, die unterschiedliche Wellnessanwendungen sowie den Sauna- und Meerwasser-Hallenbad-Eintritt beinhalten. Beachten Sie bitte dazu unseren

Unsere aktuellen Angebote und tolle Geschenkideen wie unsere BadeWerk-Thalasso-Seife finden Sie auf unserer Internetseite www.badewerk.de.



# Gesundheits-Prävention

Vorbeugen statt heilen



Thalasso ist unsere Natur

ZU Wissen! Mindestens 80 % Erstattung durch die Krankenkasse!

# Wir machen Niedersachsen gesünder Jetzt kostenios mit dem **AOK-Gesundheitsgutschein** viele attraktive Kurse ganz in Ihrer Nähe • hochwertige, qualitätsgesicherte Angebote bei zertifizierten Partnern • kostenlose Teilnahme an 2 Gesundheitsangeboten der Individualprävention (§20 SGB V) bei AOK-zerfizierten Präventionspartnern Infos im AOK-Servicezentrum und auf aok.de/gesundheit AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen aok.de

### Gesundheits-Prävention

Zu wenig Bewegung ist eine der häufigsten Ursachen für Beschwerden. Mit unseren Präventionskursen können Sie gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun und den Grundstein für ein neues Lebensgefühl legen. Denn Menschen, die sich regelmäßig bewegen, leben grundsätzlich gesünder.

Unsere Kurse werden von speziell für Präventionsmaßnahmen anerkannten Trainern geleitet. Sie verfügen über langjährige Erfahrung und sind sporttherapeutisch ausgebildet. Sie befinden sich bei uns also in besten Händen!

#### Ihre Krankenkasse unterstützt Sie

Jedem gesetzlich Versicherten stehen jährlich zwei Präventionskurse zu. Wenn Sie an mindestens acht von zehn Terminen (bei den Kompaktkursen an mindestens vier von fünf Terminen) teilgenommen haben, erstattet Ihnen die Krankenkasse mindestens 80 % der Gebühren. Wir übernehmen für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. Folgende Krankenkassen unterstützen diese Präventionskurse: AOK, DAK, pronova-BKK, TKK, Barmer, HKK. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, falls diese hier nicht aufgeführt ist.

# Starten Sie mit uns durch – das Kursangebot

Wir bieten folgende Präventionskurse im BadeWerk an

#### Präventionskurs Aqua-Fit

Bei diesem Kurs verbessern Sie durch ein Ganzkörpertraining in 10 Kurseinheiten gelenkschonend Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

#### **Präventionskurs Pilates**

Bei diesem Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur werden in 10 Kurseinheiten primär die Beckenboden-, Bauchund Rückenmuskeln trainiert. Zusätzlich sorgen die Übungen für eine gute Körperhaltung.

#### Präventionskurs Pilates als Kompaktkurs

In diesem speziellen Präventionskurs trainieren Sie kompakt in 5 Tagen die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich sorgen die Übungen für eine gute Körperhaltung.

#### Präventionskurs Nordic Walking als Kompaktkurs

In diesem speziellen Präventionskurs erlernen Sie kompakt in 5 Tagen die Nordic Walking-Technik, bringen Ihren Kreislauf in Schwung, ohne Ihre Gelenke zu belasten.





Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.

Gesund durch Kuren

Physiotherapeutische Anwendungen



Luc de Vauvenargues (1715–1747), französischer Philosoph



### Das Erfolgsgeheimnis unseres Kurmittelbereiches

Gesundheitsangebote klassisch und maritim

Der Kurmittelbereich im BadeWerk Neuharlingersiel stellt Ihnen das ganze Jahr über umfassende Therapieanwendungen zur Verfügung. Qualifizierte Therapeuten betreuen Sie während Ihres Aufenthaltes.

Die Therapien sind von den Krankenkassen anerkannt und als Kuren auch beihilfefähig. Bei medizinischen Fragen beraten die Badeärzte im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel oder Ihr Hausarzt Sie gerne.

Das Team des BadeWerk Neuharlingersiel wünscht Ihnen eine angenehme Zeit!

## Ihr Weg zur ambulanten Kur

Kuren im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

#### **Der Antrag**

Haben Sie sich entschieden, einen Antrag auf eine Vorsorgemaßnahme zu stellen, lassen Sie sich diesen nach einem Gespräch bei Ihrem Hausarzt ausfüllen. Hierin wird die Notwendigkeit für einen Kuraufenthalt vermerkt und als ein geeigneter Ort das Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel für Ihre Kur beschrieben. Anschließend wird dieser Antrag an Ihre Krankenkasse gesendet.

#### Welche Zuschüsse gibt es?

Sie können von Ihrer Krankenkasse – ob privat oder gesetzlich – einen individuellen Zuschuss erhalten. Ihre Versicherung oder Ihre Krankenkasse sind hier die richtigen Ansprechpartner bei weiteren Fragen zur Kostenübernahme.





#### Nach der Genehmigung Ihrer Kur

Wurde die Kur von Ihrer Krankenkasse genehmigt, sollten Sie:

- eine Unterkunft buchen.
- am Tag der Anreise oder am darauf folgenden Tag den Badearzt aufsuchen.
- Behandlungstermine im BadeWerk Neuharlingersiel vereinbaren

# Örtliche Heilmittel und Klimafaktoren:

Neuharlingersieler Naturschlick Meerwasser und Meersalz Luft und Licht Sand und Algen

#### Therapien:

Atemgymnastik Krankengymnastik Krankengymnastik bei Craniomandibulärer Dysfunktion Manuelle Therapie

Bewegungsbäder
Bindegewebsmassage
Dorn-Breuss-Massage
Faszientherapie
Heilerde
Heißluft
Klassische Massage
Lymphdrainage
Meerwasserbäder
Meerwasserinhalation
Migräne- und Kopfschmerztherapie
Naturschlickpackung
Naturschlickvollbad

Siehe Beschreibungen ab S. 32

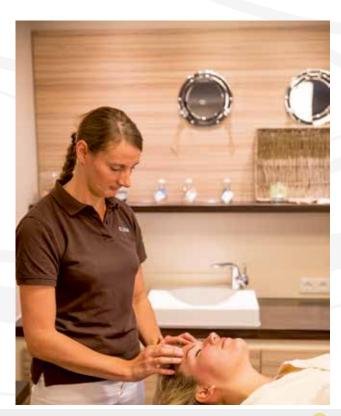
# Wo bekomme ich weitere Tipps?

Unser Team des BadeWerk Neuharlingersiel steht Ihnen gerne unter der Telefonnummer 04974 18860 oder per E-Mail unter badewerk@neuharlingersiel.de

#### Anwendungen auf Rezept?

Sie können unser umfangreiches klassisches Therapieangebot auch auf Rezept in Anspruch nehmen. Ihr Hausarzt stellt Ihnen die entsprechenden Rezepte aus, Sie fahren ins Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel in den Urlaub und lösen die Verordnungen bei uns ein.

(Bitte nehmen Sie für Ihre Terminwünsche zeitnah Kontakt zum BadeWerk auf – gerne bereits von zu Hause aus). Die Rezepte dürfen maximal zehn Tage alt sein. Bitte achten Sie auch auf die Freguenz der Behandlungen (z. B. 2x pro Woche).



# Kur und Rezeptanwendungen



Folgende Anwendungen können wir Ihnen mit Rezept anbieten.

#### Manuelle Therapie

Mit dieser Therapieform werden strukturelle Bewegungseinschränkungen der Gelenke behandelt. Es geht dabei auch um das Auflösen funktioneller Störungen im Muskel- und Nervensystem und den daraus resultierenden negativen Folgeerscheinungen.

# Krankengymnastik: klassisch, nach dem Bobath-Konzept und bei Craniomandibulärer Dysfunktion

Unter Anleitung eines Physiotherapeuten wird die Muskulatur trainiert und die Haltung verbessert. Gerne geben wir Ihnen einfache Übungsprogramme für zu Hause mit auf den Weg. Der genaue Behandlungsablauf richtet sich nach der ärztlichen Verordnung.

#### Atemgymnastik

Verschiedene Übungen nach Anweisung des Therapeuten trainieren die Atemmuskulatur und sorgen für eine gute Belüftung der Lungen.





#### Appartements im BadeWerk Neuharlingersiel Kurverein Neuharlingersiel e.V. | Edo-Edzards-Straße 1 26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel Telefon 04974 18812 | Fax 04974 18882 F-Mail: badewerk@neuharlingersiel de

Schön zu wohnen

Thalasso-Urlaub mit Meerblick







### Im BadeWerk wohnen mit Blick

Traumhafte lichtdurchflutete 4-Sterne-Appartements

Denjenigen, die für eine Weile im BadeWerk "zu Hause" sein möchten, bieten wir sonnendurchflutete 4-Sterne-Appartements mit Panoramablick aufs Meer. Wer möchte, hat also die Möglichkeit, einen längeren Wellness-Aufenthalt im BadeWerk selbst zu verleben, und gönnt sich den Luxus, sich zwischen einzelnen Anwendungen in die "eigenen vier Wände" zurückziehen zu können.

Von diesen Feriendomizilen aus ist es dann auch nur ein Katzensprung zur einzigartigen Landschaft des Weltnaturerbes Wattenmeer und zum malerischen Hafen mit seiner aktiven Krabbenkutterflotte. Ob erfrischender Spaziergang am Strand und auf dem Deich oder entspannende Thalasso-anwendungen im BadeWerk: Die Art des Meergenusses wählen Sie.

Erfahren Sie mehr über die Buchung unserer Appartements unter www.badewerk.de oder unter folgender Telefonnummer: 04974 18812.



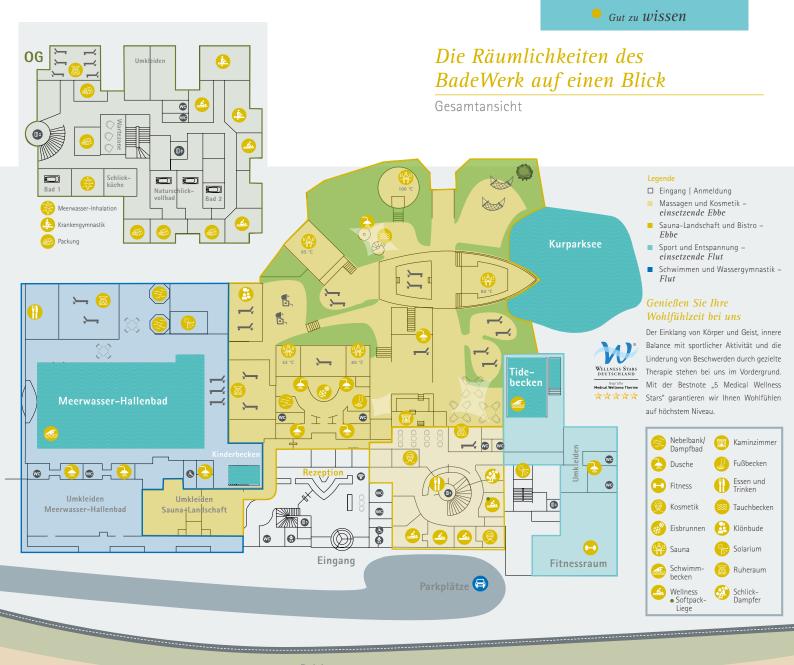


www.badewerk.de

Gut zu wissen

Wissenswertes rund ums BadeWerk

Thalasso ist unsere Natur



Deich

Strand

Ps.



Damit Sie richtig abschalten und Ihren Besuch im BadeWerk völlig entspannt genießen können, haben wir einige allgemeine Informationen für Sie aufgeführt:

#### Information und Anmeldung

Information und Anmeldung im BadeWerk (Telefon 04974 18860), in der Tourist-Information (Telefon 04974 18812) oder auf dem Campingplatz (Telefon 04974 188911). Wir weisen darauf hin, dass das BadeWerk an Wochenenden, Feiertagen sowie in den Ferien stark besucht sein kann und danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Wir empfehlen Ihnen, uns rechtzeitig und so früh wie möglich Ihre Wünsche mitzuteilen, um somit Ihren Vorstellungen entsprechen zu können. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie nur wenige Tage oder über das Wochenende bei uns bleiben.

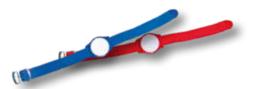
Unser Team freut sich auf Ihren Besuch und möchte Ihnen den bestmöglichen Service bieten. Abschalten gelingt am besten, wenn Sie ohne Zeitdruck Ihren Termin genießen. Deshalb raten wir Ihnen, 15 Minuten vor Ihrer gebuchten Anwendung bei uns zu sein. Für Ihren Wellness-Besuch sind Sie mit Badehandtuch, -mantel und -slippern angemessen gekleidet. Ein Badehandtuch und -mantel erhalten Sie bei uns gegen eine Leihgebühr. Bei Arrangements entfällt die Leihgebühr. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Tücher über die nicht zu behandelnden Körperareale gelegt.

#### Parken

Vor und hinter dem BadeWerk stehen Parkplätze für Sie bereit. Gäste des BadeWerk erhalten eine Erstattung der Parkgebühren.

#### Ihre Vorteile mit dem Chip-Armband

Beim Eintritt ins BadeWerk erhalten Sie ein Chip-Armband. Damit können Sie Ihren Umkleideschrank öffnen und schließen sowie bequem zwischen den Bereichen im BadeWerk wechseln. Wenn Sie Massagen, Kosmetik oder Speisen und Getränke im Sauna-Bistro konsumieren möchten, können Sie diese Leistungen einfach auf Ihr Chip-Armband aufbuchen lassen und am Ende Ihres BadeWerk-Besuches bequem an der Kasse bezahlen.



#### Wertchip für "Vielbesucher"

Den Wertchip können Einzelpersonen und Lebensgemeinschaften mit bis zu zwei Erwachsenen mit Kindern nutzen. Er kann nicht für Wellness- und Kurmittelanwendungen eingesetzt werden. Wir beraten Sie gerne. Die genauen Preise sowie Rabattstufen finden Sie in unserem Preisflyer.

#### Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Bitte informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem Arzt, ob Sie die von uns angebotenen Leistungen aus gesundheitlichen Gründen in Anspruch nehmen können, oder erkundigen Sie sich bei unseren Mitarbeitern, wenn Sie Fragen hinsichtlich Ihrer Kursteilnahme haben.

#### Kinderbetreuung

Sprechen Sie uns gerne an. Auskunft über unsere Kinderbetreuung bekommen Sie im BadeWerk oder im Leuchttürmchen-Club unter 04974 18810.

#### Wertgegenstände

Bitte nehmen Sie aus Sicherheitsgründen keine Wertsachen mit. Für Ihre persönlichen Dinge können wir während Ihres Aufenthaltes keine Haftung übernehmen. Wertschließfächer können Sie kostenlos mieten.

#### Kleidung

Für Ihren Wellness-Besuch sind Sie mit Bademantel, Badehandtuch und Badeslippern angemessen bekleidet. Badeslipper können Sie vor Ort bei uns erwerben. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden bei Anwendungen Tücher über die nicht zu behandelnden Körperareale gelegt. Bei den Fitnesskursen sind Sie in einer für Sie bequemen Sportbekleidung auf jeden Fall richtig bekleidet. Tragen Sie bitte gutsitzende Sport- oder Fitnessschuhe und bringen Sie ein Badehandtuch mit. Ein Badehandtuch und -mantel erhalten Sie bei uns gegen eine Leihgebühr. Bei Arrangements entfällt die Leihgebühr.

#### Umkleiden

Die Umkleidebereiche für das Meerwasser-Hallenbad, die Sauna-Landschaft sowie die Umkleiden für gebuchte Wellness-Anwendungen befinden sich im Erdgeschoss. Die Umkleiden für Fitness sind in unmittelbarer Nähe zum Fitnessraum und die Umkleiden für therapeutische Anwendungen finden Sie im 1. Obergeschoss mit Zugang über den Wellness-Bereich.

#### Rauchen

Das BadeWerk ist eine rauchfreie Wellness-Einrichtung. Im Sauna-Garten haben wir eine Raucherecke eingerichtet.

#### Tidebecken

Das Tidebecken befindet sich neben dem Fitnessraum und hat eine Beckentiefe von 1,30 Metern. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 °C.

#### Nachruhen

Vermeiden Sie Aktivitäten direkt nach einer erholsamen Anwendung. Nachruhen im Ruhebereich ist nach jeder Behandlung empfehlenswert. Wir bitten Sie höflich, die Ruheliegen nicht dauerhaft und mit persönlichen Gegenständen zu reservieren. Unser BadeWerk definiert sich als rauchfreie Zone.

#### Essen und Trinken

Mineralwasser und Tee gehören nach jeder Wellness-Anwendung zu unserem Service. Bitte vermeiden Sie reichhaltige Mahlzeiten und alkoholische Getränke vor einer Anwendung. Für das leibliche Wohl steht Ihnen unser Gastronomieangebot zur Verfügung. Wir bitten Sie, auf das Mitbringen von Speisen zu verzichten. Bitte meiden Sie generell üppige Speisen vor jeder sportlichen Betätigung.

#### Verspätung

Sollten Sie zu spät erscheinen, wird Ihre Behandlung entsprechend verkürzt (bei gleichbleibendem Preis), um Wartezeiten für die nächsten Gäste zu vermeiden.

#### Stornierung

Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte rechtzeitig Gelegenheit, den Termin einem anderen Gast anzubieten. Bis 24 Stunden vor Beginn stornieren wir Ihre Buchung kostenlos. Bei kürzeren Stornierungszeiten erlauben wir uns, eine Gebühr von 50 Prozent Ihrer gebuchten Anwendungen zu erheben.

#### Haustiere

Das Mitführen von Haustieren ist im BadeWerk nicht erlaubt.

#### Handy/Fotoapparat

Im gesamten Schwimmbad- und der Sauna-Landschaft ist das Benutzen von elektronischen Geräten mit Kamera-Funktion untersagt.

#### Preise

Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten und Preise finden Sie in unserem Preisflyer und auf unserer Internetseite www.badewerk.de.

#### Gutschein

Möchten Sie jemandem eine Freude machen? Über einen Geschenkgutschein freut sich nicht nur der Sauna- und Wellnessfan. Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus und empfehlen Ihnen das passende Verwöhngeschenk.

#### BadeWerk für alle

Das BadeWerk Neuharlingersiel ist zum größten Teil barrierefrei und rollstuhlgerecht. Den Kurmittelbereich im 1. Obergeschoss erreicht man bequem über den Aufzug. Im Eingangsbereich sowie im Meerwasser-Hallenbad und in der großen Sauna-Landschaft befinden sich Behindertentoiletten. Umkleidekabinen für Personen mit Rollstuhl stehen zur Verfügung, ein Feuchtraumrollstuhl kann an der Kasse kostenlos ausgeliehen werden. Für eine stressfreie Anfahrt ist ebenfalls gesorgt: Direkt vor dem BadeWerk befinden sich Behindertenparkplätze.

Menschen mit Einschränkungen zahlen den regulären Eintrittspreis. Eine Begleitperson von Gästen mit Kennzeichen "B" im Behindertenausweis hat freien Eintritt ins Meerwasser-Hallenbad sowie in die große Sauna-Landschaft.





www.badewerk.de

# Fein zu verschenken

Ein Stück Thalasso für Zuhause!



Thalasso ist unsere Natur

BadeWerk

Neuharlingersieler

#### Gutschein

Möchten Sie jemandem eine Freude machen? Über einen Geschenkgutschein freut sich nicht nur der Sauna- und Wellnessfan. Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus und empfehlen Ihnen das passende Verwöhngeschenk.



Verwöhnen Sie Ihr Haar mit dem besonderen Neuharlingersieler Thalasso-Shampoo und seinen wertvollen Inhaltsstoffen. Meerwasser und Sheabutter verleihen Ihrem Haar ein frisches und gesundes Aussehen, schenken ihm Volumen und machen es locker und geschmeidig. Durch die feste Konsistenz kann es in kreisenden Bewegungen aufgetragen werden. Unsere Mitarbeiterinnen im BadeWerk haben an der Entwicklung des Shampoos mitgewirkt, indem sie ihre Ideen eingebracht und so lange getestet haben, bis das Ergebnis sie begeistert hat. Sie empfehlen Ihnen dieses außergewöhnliche Thalasso-Produkt ohne Mikroplastik, Silikone und Konservierungsstoffe für die besonders sanfte Pflege Ihrer Haare. Durch die sparsame Verpackung sowie die Ergiebigkeit des Shampoos tragen wir außerdem zum Umweltschutz bei.

#### Neuharlingersieler Naturschlick

Der Original Neuharlingersieler Naturschlick ist 400 Jahre alt, frei von Zusätzen und Umweltbelastungen. Sie können ihn als wohltuende Gesichtsmaske und erwärmt oder gekühlt als Körperanwendung auftragen. Ein Körperpeeling mit dem Neuharlingersieler Naturschlick sorgt für ein weiches Hautgefühl. Körper- und Gesichtspackungen können die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen. Der Neuharlingersie-

ler Naturschlick ist ein reines Naturprodukt und wird von uns frisch abgefüllt. Durch seine hohe Reinheit ist er sehr verträglich. Nehmen Sie eine Portion Naturschlick mit nach Hause. So können Sie sich nach Ihrem Urlaub verwöhnen. Oder verschenken Sie eine Wohlfühlzeit an Ihre Liebsten.

#### Thalasso-Seife

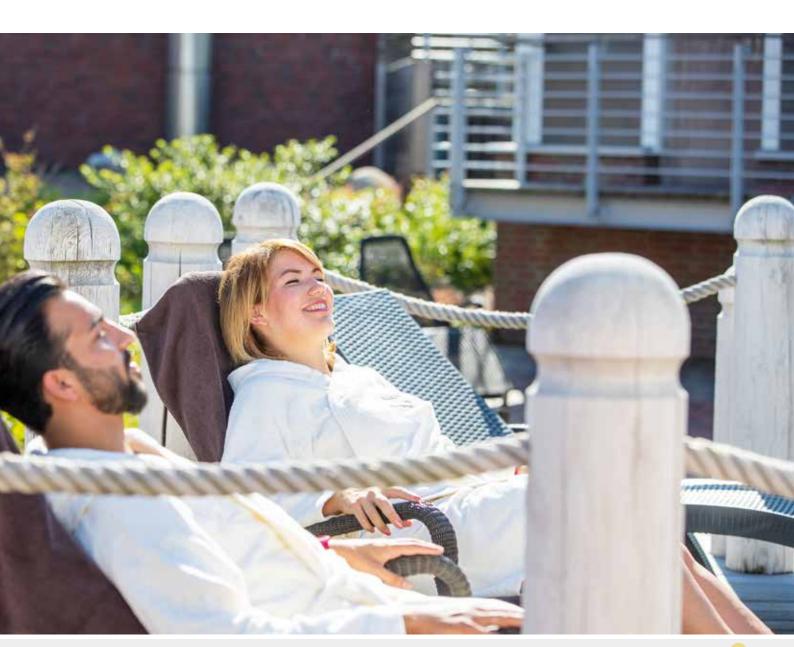
Probieren Sie unbedingt die erste Thalasso-Seife der ostfriesischen Nordseeküste! Sie duftet nach frischer Nordseebrise und verspricht mehr als nur Meer. Sie ist ein gelungenes Naturprodukt, bei dem sich die Inhaltsstoffe Meerwasser und der einzigartige Neuharlingersieler Naturschlick in den Farben des handgearbeiteten Seifenstückes widerspiegeln und so das Naturschauspiel der Nordsee symbolisieren. Die Seifen gibt es in den Sorten

"Winter-Edition", "Rose", "Sturmflut" und "Klassik". Sie können sie auch im Internet unter www.badewerk.de bestellen.



# Lassen Sie es sich gut gehen ...

... im BadeWerk Neuharlingersiel.



Notizen

#### So finden Sie uns:



#### BadeWerk Neuharlingersiel

Edo-Edzards-Straße 1 26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel Telefon 04974 18813 oder -60 | Fax 04974 18882 E-Mail badewerk@neuharlingersiel.de

#### Impressum

Herausgeber Kurverein Neuharlingersiel e. V. | Edo-Edzards-Straße 1

26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Konzept/Design goldbutt® communication gmbh | www.goldbutt.de

Bildquellen Martin Stöver Fotografie | Bernhard Pries Fotodesign |

Birgit Cullmann Fotografiefotolia.de – vladimirfloyd; www.foto-und-mehr.de; photographer Valua Vitaly 2007; Pakhnyushchyy; lev dolgachov; Lukyanov Mikail;

auremar; Elenathlwise; Stephanie Eckgold; Galyna Andrushko; Svetlana Fedoseeva; detailblick-foto | pixelio.de|

BIOMARIS | AOK | CARE Seifenmanufaktur

**Druck** Kreativ Druck & Medienagentur GmbH

**Drucklegung** Dezember 2020

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen vom Kurverein Neuharlingersiel e. V. und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorhandener Zustimmung des Herausgebers. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Wittmund.

