



Gesundheit
erleben

Eine Einrichtung der

Fachklinik
Bad Bentheim







Therme mit
Tradition



Baden Sie sich gesund

WOHLFÜHLEN IM WASSER

Schwerelos im salzigen Wasser treiben, bei wohliger Wärme jede Bewegung genießen und den aufsteigenden Salznebel spüren. Das ist entspannend und heilsam für Körper und Seele.

Die Mineraltherme im traditionsreichen Kurbad Bentheim vereint Schwimmgenuss, heilsame Anwendungen und effektives Wassertraining. Drei Bäder, unsere Saunawelt und das gemütliche Bistro bieten ein Erlebnis für alle Sinne – hier können Sie einfach abschalten und die wohltuende Atmosphäre des Solebades genießen.

Tauchen Sie ein in unsere heilsame Wasser- und Saunawelt und baden und saunieren Sie sich gesund.

Wohltuende Wasserwelten

THERAPIE FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Bentheimer Mineraltherme liegt inmitten des Bad Bentheimer Kurzentrums und dessen traditionsreichen Heilquellen. Das Schwefel-mineralwasser wird bereits seit über 300 Jahren für heilende Wannenbäder genutzt. Das heiße Solewasser wurde viele Jahre später – Mitte der 70er Jahre – entdeckt und wird neben verschiedensten klinischen Wasseranwendungen auch in den Wasserwelten der Bentheimer Mineraltherme eingesetzt.

Heute verbindet die Therme die Anwendung der natürlichen Sole mit modernstem Komfort – auf Sie warten über 3.000 Quadratmeter mit Bädern, Sauna, Whirlpool und einladenden Ruhezonen.

Das Außenbad sorgt mit Bodensprudlern, Gegenstromanlage, Massagedüsen und stimmungsvollen Farbspielen für ein besonderes Erlebnis in der wohligen warmen Sole.



SCHWERELOS GENIESSEN

Die Thermalsole unserer drei Bäder kommt aus der heißen Tiefe von 1.200 Metern und ermöglicht ganzjährig das Schwimmen unter freiem Himmel: Die Temperatur in unseren Bädern beträgt mindestens 29 °C.

Mit einem Salzgehalt von bis zu drei Prozent macht unsere Sole wohltuende Bewegungstherapien und das Baden zu einem einzigartigen Erlebnis: Ihr Körper wird leicht wie im Meer.



Heilsame Thermalsole

SO SALZIG UND HEISS WIE AM TOTEN MEER

Unser natürliches, angenehmes Solewasser hat vielfältige Heilwirkungen:

- Wohltuende Entspannung (Muskeldetonisierung)
- Verbesserung von Fitness und Kondition
- Bessere Beweglichkeit durch erhöhten Auftrieb im Wasser
- Linderung der Schmerzen bei Rheuma, Arthrose und Arthritis
- Gleichgewichtsstabilisierung
- fördert die Fettverbrennung
- fördert die Gewebeentwässerung (Ödemdrainage)
- fördert die Urinproduktion (Diurese)
- Bessere Blutfließigenschaften (Hämodilution)
- Mehr Durchblutung (Vasodilatation)
- Verbesserung der Hautfunktion
- Intensivierung der Herzfunktion (das Herzminutenvolumen wird gesteigert, Erhöhung des zentralen Venendrucks)



TRAINIEREN IM SALZWASSER

Die fast körperwarmer Sole regt den Kreislauf auf besondere Weise an und wirkt entspannend und wohltuend auf den gesamten Organismus. So hilft unsere Thermalsole:

THERAPEUTISCHE WIRKUNG

INDIKATIONEN

Muskelentspannung,
Gelenkentlastung
durch Auftrieb



Muskel-Skelett-Erkrankungen: „Rheumatischer Formenkreis“

Ödemreduktion durch
kapillare Rückresorption
und Diurese



Venöse Insuffizienz,
Lymphödeme, post-
operative und -trauma-
tische Ödeme

Hilfe für das Bewegungssystem
nach Operation und Trauma

Entspannung durch Sym-
pathikolyse, Suppression
von Stresshormonen und
Muskeldetonisierung



Psychophysische
Überlastung

Vegetativ-hormonelles
Funktionstraining der Blut-
volumen-, Blutdruck- und
Elektrolytregulation



Hypertonie,
Rekonditionierung,
Regeneration

Rekonvaleszenz,
Psychovegetative Syndrome

Atemtraining durch
erhöhte Atemarbeit



Chronische
Atemwegserkrankungen

Training von Haut-
sensorik und Körpergefühl
durch Wasserkontakt
und Strömung,
Propriozeption und
Gleichgewichtsregulation



Psychosomatische
Störungen

Durchblutungssteigerung
durch Hämodilution, Vaso-
dilatation in Teilkreisläufen



Durchblutungsstörungen:
arteriell, venös



Entspannung
genießen



Wohlige Wärme und erfrischende Kühle

Das Erlebnis des Saunierens weckt ein ganz neues oder längst vergessenes Körperbewusstsein. Körper und Seele werden zu einer Einheit. Sich selbst und den eigenen Körper zu spüren, lässt die Probleme des Alltags verblassen. Der Wechsel von Kälte und Wärme vermittelt im ruhigen Ablauf der Saunagänge ein Gefühl von Geborgenheit.

REGELMÄSSIGES SAUNIEREN WIRKT STABILISIEREND AUF HERZ UND KREISLAUF

Die Verarbeitung von Stressreizen wird verbessert. Stoffwechsel und Schweißfunktionen normalisieren sich, Ihr Immunsystem läuft zur Höchstform auf. Die Muskelregeneration nach Belastungen wird unterstützt. Ihre Haut wird straffer, klarer und sieht jünger aus.

Nehmen Sie sich ein bis zwei Mal wöchentlich mindestens zwei Stunden Zeit, packen Sie ein Saunatuch, Handtücher, Seife, Shampoo, Bademantel und Badesandalen ein und gönnen Sie sich eine Auszeit in unserem ansprechenden Saunabereich. Steigern Sie Ihre Vitalität und



Lebensfreude, fördern Sie effizient und nachhaltig Ihre Gesundheit.

Für alle, die gerne mehr über den Ablauf eines Saunabesuches und richtiges Saunieren wissen möchten, bieten wir Sauna-Seminare an. Fragen Sie nach aktuellen Terminen oder informieren Sie sich auf unserer Website **www.bentheimer-mineraltherme.de**

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Unsere Saunawelt

Entdecken Sie eine Saunawelt, die keine Wünsche offen lässt. Neben unserem Dampfbad, der Rosensauna mit Duftöl und den Trockensaunen im finnischen Stil lädt das Sanarium mit wechselndem Licht zur Entspannung ein.

Unsere Saunameister verwöhnen Sie mit regelmäßigen Aufguss-Zeremonien und weiteren besonderen Highlights wie Salzpeelings oder Creme-Anwendungen.

Für ausreichend Abkühlung sorgen Tauchbecken, Kalt- und Schwallwasserduschen sowie warme und kalte Fußbecken. Zwischen den Saunagängen relaxen Sie in unserem Sauna-Bistro am offenen Kamin, in den Ruheräumen oder im wohltuenden Solenebel des Gradierwerks im Saunagarten.

FINNISCHE SAUNA

Unser
Klassiker

In unserer finnischen Sauna entspannen Sie bei Naturgeräuschen. Bei einer Temperatur von 85 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 15 % lassen sich wohltuende Aufgüsse genießen. Das Panoramafenster bietet einen Blick auf den schönen Kurpark. Besonders heiß und trocken ist die Außensauna mit 95 °C und einer Luftfeuchtigkeit von nur 5 %.

ROSENSAUNA

Genießen Sie den Rosenduft bei einer Temperatur von 75 °C und 25 % Luftfeuchtigkeit. Ein mit Naturstein ummantelter Saunaofen, mit Rosenquarzen bestückt und effektiv beleuchtet, schafft eine besondere Atmosphäre.





SANARIUM

Das Eukalyptus-Aroma und Menthol-Aroma sowie zwei Farblicht-Therapie-Geräte tragen bei 55 °C und 45 % Luftfeuchtigkeit zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

DAMPFBAD

Das typische Klima des Dampfbades wird durch eine Temperatur von ca. 45 °C und eine Luftfeuchtigkeit von 100 % erzeugt. Diese ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt.

GEMÜTLICHES BISTRO

In unserem Bistro können Sie auf Relax-Sesseln vor offener Feuerstelle entspannen und Ihren Gaumen verwöhnen.





RUHE-GARTEN

In unserem Garten mit fernöstlichem Flair entspannen unsere Gäste an der frischen Luft. Kneipp-Tretbecken dienen dazu, den Kreislauf anzuregen.

GRADIERWERK

Am Gradierwerk im Saunagarten können Sie wohltuenden Solenebel inhalieren, der wie das Reizklima am Meer wirkt. Die salzhaltige Luft entspannt und dient zugleich der Gesundheitsvorsorge.



Saunabaden – ein Kreislauf der Erholung



- Bringen Sie **AUSREICHEND ZEIT** mit.
- Gehen Sie **NICHT HUNGRIG** oder mit vollen Magen in die Sauna.
- Vor dem Saunagang sollten Sie **DUSCHEN UND SICH GUT ABTROCKNEN**. Ein warmes Fußbad vor dem ersten Saunagang fördert das Schwitzen zusätzlich – nach der Abkühlung sorgt es für den optimalen Temperatenausgleich.
- Legen Sie Ihr **SAUNATUCH UNTER DEN GANZEN KÖRPER**. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- Zwingen Sie sich nicht in der Schwitzkabine zu bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.
- Bevor Sie unter die kalte Dusche gehen, **KÜHLEN SIE SICH AN DER FRISCHEN LUFT AB**, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff.



- Im Anschluss daran empfiehlt sich eine **KLEINE RUHEPAUSE** zur Förderung der Erholung.
- **DREI SAUNAGÄNGE** reichen aus, um das gewünschte gesundheitliche Ziel zu erreichen.
- Um die entspannende Wirkung der Sauna zu verstärken, gönnen Sie sich eine **MASSAGE** und vermeiden Sie unbedingt starke sportliche Betätigungen.

Gesundheit mit Genuss verbinden

Gesundheitsförderung und Wellness hat in Bad Bentheim mehr als 300 Jahre Tradition – bei uns können Sie entspannen, genesen und zu Kräften kommen. Die Mineraltherme bietet vielfältige Angebote für Therapie, Fitness und zum Verwöhnen.

Möchten Sie eine vitalisierende Massage und dann ins Dampfbad? Oder lieber mit anderen die Bewegung im Wasser genießen und bei einem Softgetränk am offenen Kamin relaxen? All das lässt sich bei uns mit einem Wellness-Arrangement verbinden.

Details zu unseren Arrangements finden sich auf unserer Internetseite. Sie können Genuss und Gesundheit auch einfach verschenken. Mehr zu unseren Gutscheinen finden Sie auf den folgenden Seiten.



Fit wie ein Fisch im Wasser

Wer im Wasser etwas für Kondition und Koordination tun will, ist in unseren Aqua-Kursen genau richtig. Bei unserem Angebot Fit forever werden die Übungen im Wasser mit Step-Aerobic auf dem Trockenen kombiniert.

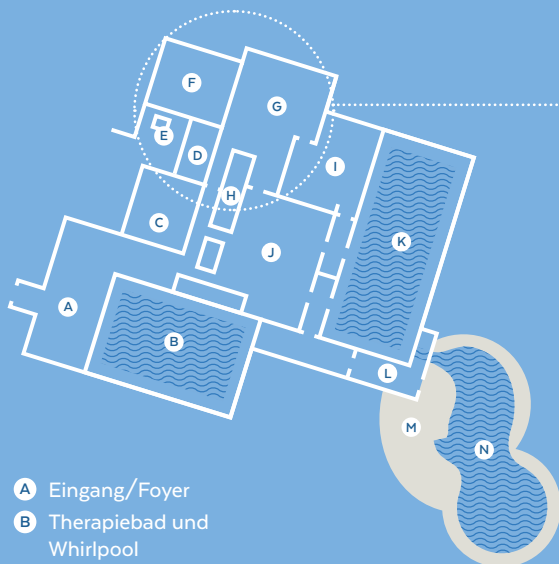
Das bringt Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und mobilisiert die Gelenke. Und das Beste ist: In der Gruppe macht das gemeinsame Auspowern doppelt Spaß. Auch unsere Bewegungsbäder unter therapeutischer Anleitung finden in der Gruppe statt.

Weitere Informationen zu allen Angeboten finden sich auf unserer Internetseite

www.bentheimer-mineraltherme.de.

Bleiben Sie fit und genießen Sie Gesundheit.





- A** Eingang/Foyer
- B** Therapiebad und Whirlpool
- C** Gymnastikhalle
- D** Ruheraum
- E** Schwallduschen und Tretbecken
- F** Saunagarten mit Gradierwerk
- G** Saunawelt
- H** Massagebereich

- I** Bistro
- J** Duschen und Umkleiden
- K** Sportbad
- L** Ruheraum
- M** Holzdeck
- N** Außenbad

SAUNAWELT



- 1** Schwallduschen und Tretbecken
- 2** Ruheraum
- 3** Finnische Innen- und Außensauna mit Panoramablick
- 4** Rosensauna
- 5** Saunagarten mit Gradierwerk
- 6** Sanarium
- 7** Tauchbecken
- 8** Duschbereich kalt
- 9** Dampfsauna
- 10** Dusche/WC
- 11** Umkleide

Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter www.bentheimer-mineraltherme.de



GUTSCHEINE DER BENTHEIMER MINERALTHERME

Machen Sie sich und anderen eine Freude und verschenken Sie Gutscheine für die Bentheimer Mineraltherme.

Ihren ganz persönlichen Gutschein erhalten Sie vor Ort – oder zum direkt Buchen und Ausdrucken auf unserer Website

www.bentheimer-mineraltherme.de

Ihr Weg zu uns



Bentheimer Mineraltherme

Eine Einrichtung der Fachklinik Bad Bentheim
Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH
Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim
T (05922) 74-3800 · F (05922) 74-743800
info@bentheimer-mineraltherme.de
www.bentheimer-mineraltherme.de