



Gezondheid
beleven

Een instelling van de

Fachlinik
Bad Bentheim







Thermen
met traditie



Baden voor uw gezondheid

WATERGENOEGENS

Gewichtloos zweven in zout water, in behaaglijke warmte genieten van elke beweging en de opstijgende zoute nevel op u in laten werken. Dat werkt ontspannend en is heilzaam voor lichaam en geest.

De minerale thermen in het met tradities omgeven kuuroord Bad Bentheim bieden u zwemgenoegens, heilzame behandelingen en effectieve watertraining onder één dak. Drie baden, onze saunawereld en de gezellige bistro bieden u ervaringen voor alle zintuigen. Hier kunt u even loskomen van de dagelijkse beslommeringen en genieten van de weldadige atmosfeer van het zoutwaterbad.

Duik onder in onze heilzame water- en saunawereld, uw gezondheid vaart er wel bij!

Weldadige waterwerelden

THERAPIE VOOR LICHAAM EN GEEST

De Bentheimer Mineraalthermen liggen midden in het kuurcentrum van Bad Bentheim met zijn geneeskrachtige bronnen, door een rijke traditie omgeven. Het zwavelhoudende mineraalwater wordt al meer dan 300 jaar toegepast voor heilzame baden. Het hete zoute water werd pas vele jaren later, in het midden van de jaren 70, ontdekt. Het wordt, behalve voor allerlei klinische toepassingen, ook in de waterwereld van de Bentheimer Mineraalthermen gebruikt.

De toepassing van natuurlijk zout water wordt in de thermen tegenwoordig met uiterst modern comfort gecombineerd. Op u wachten 3.000 vierkante meter met baden, sauna, whirlpool en behaaglijke rustzones.

Het buitenbad beschikt over een bubbelinstallatie, jet- en massagestralen en een sfeervol kleurenspeel die samen zorgen voor een bijzondere ervaring in het weldadige warme zoute water.



GEWICHTLOOS GENIETEN

Het warme zoute water in onze drie baden is afkomstig van een diepte van 1.200 meter. U kunt hier het hele jaar door in de open lucht zwemmen: de watertemperatuur in onze baden bedraagt minstens 29 °C.

Het zoutgehalte van het water van maximaal 3 procent maakt heilzame bewegingstherapie en het baden tot een unieke belevenis: uw lichaam wordt licht als in de zee.



Heilzaam warm zout water

NET ZO ZOUT EN WARM ALS DE DODE ZEE

Ons natuurlijke, aangenaam warme zoute water heeft een groot aantal geneeskrachtige effecten:

- weldadige ontspanning (vermindering van spierspanning)
- verbetering van fitness en conditie
- verbetering van de mobiliteit door de verhoogde opwaartse druk van het water
- verlichting van pijn bij reuma, artrose en artritis
- stabilisatie van het evenwicht
- bevordering van de vetverbrandingbevordering van de vochtafdrijving uit weefsels (oedeemdrainage)
- bevordering van de urineproductie (diurese)
- verbetering van de eigenschappen van het bloed (hemodilutie)
- verbetering van de doorbloeding (vasodilatatie)
- verbetering van de huidfuncties
- intensivering van de hartfunctie (toename van het hartminuutvolume, verhoging van de centraal-veneuze druk)



TRAINEN IN ZOUT WATER

Het zoute water, dat bijna op lichaamstemperatuur is, stimuleert op een speciale manier de bloedsomloop en heeft een ontspannend en weldadig effect op het geheel van lichaam en geest. Dit zijn de heilzame effecten van ons warme zoute water:

THERAPEUTISCH EFFECT

INDICATIES

Spierontspanning, gewrichtsontlasting door vochtafvoer



Aandoening van het spier-/beenderstelsel: reumatische aandoeningen

Oedeemreductie door capillaire resorptie en diurese



Veneuze insufficiëntie, lymfoedeem, postoperatief en traumatisch oedeem

Ondersteuning voor het bewegingsapparaat na operatie en trauma

Ontspanning door sympathicolyse, suppressie van stresshormonen en spierontspanning



Psychofysieke overbelasting

Vegetatief-hormonale functietraining van de bloedvolume-, bloeddruk- en elektrolytregulatie



Hypertonie, reconditionering, regeneratie

Reconvallescentie, psychovegetatieve syndromen

Ademtraining door intensieve oefeningen



Chronische luchtwegaandoeningen

Training van de huidsensoriek en lichaamsgevoel door watercontact en stroming, proprioceptie en evenwichtsregulatie



Psychosomatische stoornissen

Toename van de doorbloeding door hemodilutie, vasodilatatie in delen van de bloedsomloop



Doorbloedingsstoornissen, arterieel, veneus



Genieten van
ontspanning



Behaaglijke warmte en verfrissende koelte

Het beleven van een saunabezoek wekt een heel nieuw of al lang vergeten lichaamsbewustzijn op. Lichaam en geest worden een eenheid. Door uzelf en uw eigen lichaam te voelen verbleken de problemen van alledag. De wisseling van koude en warmte in het rustgevende proces van een saunagang geeft een gevoel van geborgenheid.

REGELMATIG BEZOEK AAN DE SAUNA HEEFT EEN STABILISERENDE UITWERKING OP HET HART EN DE BLOEDSOMLOOP

De verwerking van stressprikkels verbetert. De stofwisseling en zweetfuncties worden genormaliseerd terwijl uw immuunsysteem optimaal werkt. De herstelfuncties van uw spieren na inspanning worden ondersteund. Uw huid wordt strakker, helderder en u ziet er jonger uit.

Trek er een of twee keer per week minstens twee uur voor uit, breng een saunahanddoek, handdoeken, zeep, shampoo, een badjas en badslippers mee en gun uzelf een time-out in onze comfortabele sauna-afdeling. Verhoog uw vitaliteit en levensvreugde en versterk uw gezondheid efficiënt en blijvend.



Voor wie meer wil weten over de gang van zaken bij een saunabezoek en wat hiervoor de beste manier is bieden wij sauna-seminars aan. Vraag naar de actuele data of bezoek voor meer informatie onze website

www.bentheimer-mineraltherme.nl

Wij wensen u een prettig verblijf.

Onze saunawereld

Ontdek onze saunawereld, die niets te wensen overlaat. Behalve ons stoombad, de rozen-sauna met geurige oliën en de droge Finse sauna kunt u zich ontspannen in het Sana-rium waar wisselende lichtomstandigheden heersen.

Onze saunameesters verwennen u met regelmatige plaatsvindende opgieteremonies en andere bijzondere highlights zoals zoutpeelings of crèmebehandelingen.

De dompelbekkens, koude en waterval-douches en warme en koude voetbaden zorgen voor de nodige verkoeling. Tussen de saunagangen door kunt u in onze saunabistro relaxen bij de open haard, in de rustruimtes of in de tuin.



Onze
klassieker

FINSE SAUNA

In onze Finse sauna kunt u zich bij natuurgeluiden ontspannen. Bij een temperatuur van 85 °C en een luchtvochtigheidsgraad van 15 % kunt u hier genieten van weldadige opgietingen. Het panoramavenster geeft uitzicht op het fraaie kuurpark. Erg warm en droog is het in de buitensauna waar een temperatuur van 95 °C en een luchtvochtigheidsgraad van 5 % heersen.

ROZENZAUNA

Genieten van rozengeur bij een temperatuur van 75 °C en een luchtvochtigheidsgraad van 25 %. Een met natuursteen afgezette saunaoven, voorzien van brokken rozenkwarts en sfeervol verlicht, zorgt voor een heel speciale sfeer.





SANARIUM

Het aroma van eucalyptus en menthol en de installatie voor lichtkleurentherapie zorgen hier samen met een temperatuur van 55 °C en een luchtvochtigheidsgraad van 45 % voor verbetering van het algemene welbevinden.

STOOMBAD

Het karakteristieke klimaat van het stoombad ontstaat door een temperatuur van ca. 45 °C en een luchtvochtigheidsgraad van 100 %. Deze ideale combinatie van warmte en vochtigheid verlaagt spierspanning, reinigt, verzorgt en zorgt voor ontspanning. .

GEZELLIGE BISTRO

In onze bistro kunt u zich op relax-stoelen voor de open haard ontspannen en culinair genieten.





RUSTTUIN

In onze tuin, met de flair van het Verre Oosten, kunnen onze gasten zich in de open lucht ontspannen. U kunt hier gebruik maken van Kneipp-voetbaden om uw bloedcirculatie te stimuleren.

GRADEERWERK

Haal diep adem bij de gradeerwerk en geniet van de zoute lucht bij het nieuwe gradeerwerk. De heilzame zoute nevel biedt ontspanning en is goed voor de luchtwegen.



Saunabezoek – een ontspannende kringloop



- Neem voor het saunabezoek **VOLDOENDE TIJD**.
- Ga **NIET HONGERIG** of met een volle maag naar de sauna.
- Neem voor de saunagang **EEN DOUCHE EN DROOG U DAARNA GOED AF**. Een warm voetbad voor de eerste saunagang bevordert het zweten en na de afkoeling zorgt het voor een optimale stabilisatie van de temperatuur.
- Leg uw **SAUNAHANDDOEK ONDER UW HELE LICHAAM**. De laatste twee minuten moet u zittend doorbrengen zodat uw bloedsomloop weer went aan een opgerichte houding.
- Dwing uzelf niet in de zweetcabine te blijven wanneer u zich niet goed voelt.
- Voordat u onder de koude douche stapt **ZOEK VERKOELING IN DE FRISSE LUCHT**. Uw lichaam heeft extra zuurstof nodig.



- Om het herstel te bevorderen is het aan te raden daarna een **KORTE RUSTPAUZE** te nemen.
- **DRIE SAUNAGANGEN** zijn voldoende om het gewenste gezondheidseffect te bereiken.
- Om het ontspannende effect van de sauna te versterken kunt u een **MASSAGE** ondergaan en dient u intensieve sportactiviteiten beslist te vermijden.

Gezondheid en tegelijkertijd genieten

Bevordering van een goede gezondheid en wellness kennen in Bad Bentheim een traditie van meer dan 300 jaar. U kunt zich bij ons ontspannen, herstellen en weer krachten opdoen. De mineraalthermen bieden u een uitgebreid programma aan therapieën, fitness en mogelijkheden om u te laten verwennen.

Wilt u een vitaliserende massage en vervolgens een stoombad nemen? Of liever samen met anderen plezier beleven aan bewegen in het water en met een frisdrank relaxen bij de open haard? Een wellness-arrangement bij ons maakt dit allemaal mogelijk.

Details over de aangeboden wellness-arrangementen vindt u op onze website. U kunt gezondheid en genieten ook op een gemakkelijke manier cadeau doen. Op de volgende pagina's vindt u meer informatie over onze cadeaubonnen.



Fit als een vis in het water

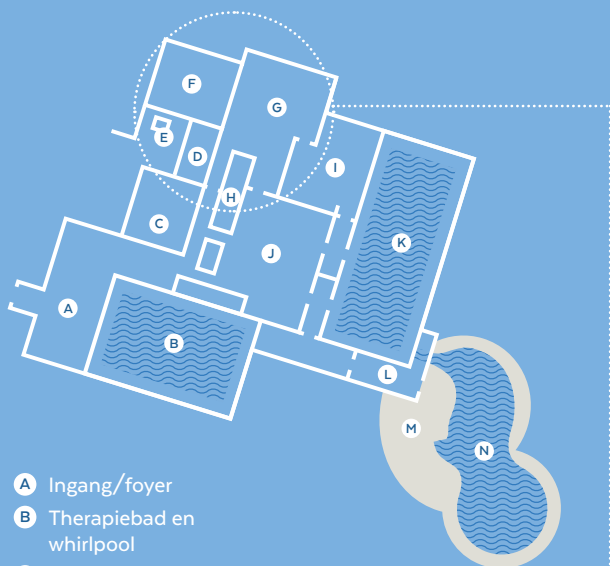
Wanneer u in het water aan uw conditie en coördinatie wilt werken, zijn onze aqua-cursussen precies iets voor u. In onze cursus Fit Forever worden oefeningen in het water gecombineerd met step-aerobic op het droge. Uw hart en bloedsomloop krijgen hierdoor een flinke boost en uw gewrichten worden beweeglijker. En het mooie is ook nog: samen flink actief zijn in een groep betekent dubbel plezier. Ook in onze bewegingsbaden bent u, onder begeleiding van onze therapeuten, in een groep actief.

Meer informatie over het hele aanbod vindt u op onze website:

www.bentheimer-mineraltherme.nl.

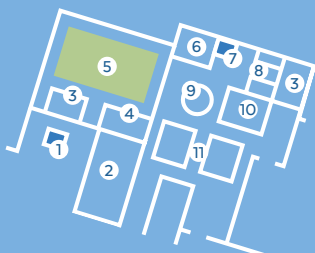
Blijf fit en geniet van uw gezondheid!





- A** Ingang/foyer
- B** Therapiebad en whirlpool
- C** Gymnastiekhal
- D** Rustruimte
- E** Watervaldouches en voetenbad
- F** Saunatuin met gradeerwerk
- G** Saunawereld
- H** Massage-afdeling
- I** Bistro
- J** Douchen en omkleeden
- K** Sportbad
- L** Rustruimte
- M** Houten vlonder
- N** Buitenbad

SAUNAWERELD



- 1** Watervaldouches en voetenbad
- 2** Rustruimte
- 3** Finse binnen- en buitensauna met panoramaraam
- 4** Rozensauna
- 5** Saunatuin met gradeerwerk
- 6** Sanarium
- 7** Dompelbad
- 8** Douchezone koud
- 9** Natte sauna
- 10** Douche/WC
- 11** Kleedruimte

Informatie over onze openingstijden vindt u op internet onder www.bentheimer-mineraltherme.nl



CADEAUBONNEN VAN DE BENTHEIMER MINERAALTHERMEN

Doe uzelf en iemand anders een plezier en geef hem of haar een cadeaubon van de Bentheimer Mineralthermen.

Uw geheel persoonlijke cadeaubon is ter plaatse verkrijgbaar, maar u kunt deze ook boeken en meteen uitprinten via onze website [**www.bentheimer-mineraltherme.nl**](http://www.bentheimer-mineraltherme.nl)

Zo vindt u ons



Bentheimer Mineraltherme

Een instelling van de Fachklinik Bad Bentheim

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · D-48455 Bad Bentheim

T +49 (0) 5922 74-3800 · F +49 (0) 5922 74-743800

info@bentheimer-mineraltherme.de

www.bentheimer-mineraltherme.nl