

## Vorbeugen statt heilen

### Präventionskurse

Wir bieten Ihnen im Rahmen der Präventionskurse ein umfangreiches Kursangebot über 10 Wochen oder kompakt für fünf Tage. Legen Sie den Grundstein für ein neues Lebensgefühl und tun Sie gezielt etwas für Ihre Gesundheit.

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 Ihre Krankenkasse mindestens 80 Prozent der Gebühren.

Wir übernehmen gerne für Sie die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Starten Sie mit uns bei den folgenden Präventionskursen durch: Aqua-Fit / Pilates / Pilates als Kompaktkurs / Nordic Walking als Kompaktkurs



### Fitnessplan

| Uhrzeit   | Montag                   |                          | Dienstag                      |
|-----------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 08.00 Uhr | Aqua-Fit                 | Präventionskurs Aqua-Fit |                               |
| 09.00 Uhr | Pilates                  |                          |                               |
| 10.00 Uhr | Aqua-Fit                 |                          | Aqua-Fit                      |
| 11.00 Uhr |                          |                          | Schulter- und Nackenschule*   |
| 14.00 Uhr | Kiefer- und Nackenschule |                          | Progressive Muskelentspannung |
| 15.00 Uhr | Thalasso-Walk            |                          |                               |
| 15.30 Uhr |                          |                          | Pilates                       |
| 16.30 Uhr |                          |                          | Ganzkörper-Mix                |
| 18.00 Uhr |                          | Aqua-Fit                 | Präventionskurs Aqua-Fit      |
| 18.30 Uhr |                          |                          |                               |
| 19.15 Uhr |                          | Pilates                  | Präventionskurs Pilates       |

### Kursgebühr

1 Einheit: 9,00 Euro / 3 Einheiten: 24,00 Euro / 10 Einheiten: 70,00 Euro / 10 Einheiten für Camper: 60,00 Euro Erhältlich an der Campingplatz-Anmeldung

Leihgebühr Nordic Walking-Stöcke

1 Tag: 3,00 Euro / 1 Woche: 15,00 Euro / Pfand: 20,00 Euro

- Fitness im Fitnessraum / 45 Minuten
- Fitness im Wasser / 45 Minuten
- Fitness im Freien / 45 Minuten

### Bitte entnehmen Sie die Kurszeiten aus unserem Fitnessplan

| Mittwoch                    | Donnerstag                    | Freitag                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                             |                               |                                                         |
| Aqua-Fit                    |                               |                                                         |
| Schulter- und Nackenschule* |                               | Schulter- und Nackenschule*                             |
|                             | Schulter- und Nackenschule*   | Aqua-Fit                                                |
| Nordic Walking              | Wirbelsäulengymnastik         |                                                         |
|                             |                               | Ganzkörper-Mix<br>ausgenommen<br>am 3. Freitag im Monat |
|                             | Progressive Muskelentspannung |                                                         |
|                             | Faszientraining               |                                                         |
|                             | Aqua-Fit                      | Präventionskurs Aqua-Fit                                |
| Aqua-Fit                    |                               |                                                         |
|                             | Pilates                       |                                                         |

\* sitzend auf dem Pezziball

### Hinweise:

Bitte melden Sie sich spätestens einen Tag vor Kursbeginn an. Erscheinen Sie bitte in Sportbekleidung und bringen Sie sich ein Badetuch mit. Gegen eine Gebühr von 6,00 Euro können Sie sich auch ein Badetuch ausleihen. Bitte prüfen Sie im Internet die aktuellen Kurse und Termine. Änderungen behalten wir uns vor.

## Schwimmen

### Öffnungszeiten

**Montag** 12.00 bis 20.00 Uhr

**Dienstag** 11.00 bis 18.00 Uhr

**Mittwoch, Donnerstag** 12.00 bis 18.00 Uhr

**Freitag** 12.00 bis 19.00 Uhr

**Samstag, Sonn- und Feiertag** 10.00 bis 18.00 Uhr

**Frühschwimmen** (nur für Erwachsene)

Dienstag und Freitag 08.00 bis 09.30 Uhr

**Abendschwimmen** (nur für Erwachsene)

Dienstag und Freitag 19.00 bis 20.30 Uhr

**Schwimmgymnastik**

Donnerstag 08.00 bis 09.30 Uhr

**Textilfreies Mitternachts-Schwimmen**

am 3. Freitag im Monat von 20.30 Uhr bis 24.00 Uhr

*Die Wasserzeit endet jeweils 15 Minuten vor der Schließung.*

### Preise Meerwasser-Hallenbad

|                                   | Wohlfühlzeit | mit NSC*        | ohne NSC*  |
|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------|
| Erwachsene                        | 2 Std.       | 6,00 Euro       | 6,50 Euro  |
|                                   | 4 Std.       | 8,50 Euro       | 9,00 Euro  |
|                                   | Tageskarte   | 12,00 Euro      | 12,50 Euro |
| Kinder/Jugendliche (4 – 15 Jahre) | 2 Std.       | 4,00 Euro       | 4,50 Euro  |
|                                   | 4 Std.       | 5,00 Euro       | 5,50 Euro  |
|                                   | Tageskarte   | 6,50 Euro       | 7,00 Euro  |
| Kinder bis 3 Jahre                |              | Freier Eintritt |            |
| Früh- und Abendschwimmen          | 1,5 Std.     | 5,00 Euro       | 5,00 Euro  |
| Schwimmgymnastik                  | 1,5 Std.     | 8,00 Euro       | 8,00 Euro  |

\* Nordsee-ServiceCard

### Hinweis:

Menschen mit Einschränkungen zahlen den regulären Eintrittspreis. Eine Begleitperson von Gästen mit dem Kennzeichen „B“ im Behindertenausweis hat freien Eintritt. Werden die oben genannten Eintrittszeiten überschritten, wird die Differenz zur nächsten Preisstufe am Ausgang nachberechnet.

## 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“

Für die Nutzung des Meerwasser-Hallenbades oder der Saunalandschaft sowie für Ihre Teilnahme an unserem Fitnessprogramm bieten wir Ihnen folgende Rabatte mit dem Wertchip an:

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 70,00 Euro – 10 % Rabatt  | 130,00 Euro – 15 % Rabatt |
| 250,00 Euro – 20 % Rabatt | 500,00 Euro – 30 % Rabatt |

Den Wertchip können Einzelpersonen und Lebensgemeinschaften mit bis zu zwei Erwachsenen mit Kindern nutzen. Wir beraten Sie gerne.

## Kostenfreies Parken

Bitte lösen Sie beim Besuch des BadeWerk Neuharlingersiel vorab keine Parkgebühren. Genießen Sie erst Ihre Wohlfühlzeit und tragen Sie im Nachhinein beim Verlassen Ihr Kennzeichen im Thalasso-Zentrum ein, damit Sie kostenfrei parken können.

## Wir freuen uns auf Sie!

BadeWerk Neuharlingersiel

Edo-Edzards-Straße 1

26427 Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel

Telefon: 04974 18860 | Fax: 04974 18882

Mail: badewerk@neuharlingersiel.de



@badewerk.de

# Thalasso ist unsere Natur

## Öffnungszeiten und Preise 2026



BadeWerk  
Neuharlingersiel

## Herzlich willkommen im BadeWerk Neuharlingersiel

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

Unsere Einrichtung im Thalasso-Nordseeheilbad Neuharlingersiel ist eine geprüfte Thalasso-Einrichtung. Zusätzlich ist das BadeWerk Neuharlingersiel vom Niedersächsischen Heilbäderverband zum fünften Mal in Folge mit 5 Medical Wellness-Sternen ausgezeichnet worden. Wir wünschen Ihnen angenehme Entspannung und schöne Momente im BadeWerk Neuharlingersiel.

Andreas Eden

  
Geschäftsführer  
und Kurdirektor

Melanie Vanderschot

  
Leiterin des BadeWerk  
Neuharlingersiel

## Massagen, Packungen, Peelings, Bäder und Kosmetik

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Samstag bis Sonntag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### Meer eskosmetik für Sie und Ihn

|                                    |            |             |
|------------------------------------|------------|-------------|
| Kurze Auszeit                      | 30 Minuten | 48,00 Euro  |
| Kosmetische Grundbehandlung        | 60 Minuten | 79,00 Euro  |
| Kosm. Grundbehandlung f. d. Mann   | 60 Minuten | 79,00 Euro  |
| Exklusivbehandlung                 | 90 Minuten | 109,00 Euro |
| Detox-Gesichtsbehandlung           | 90 Minuten | 105,00 Euro |
| Meeresgoldbehandlung               | 60 Minuten | 79,00 Euro  |
| Augenblick mal                     | 30 Minuten | 39,00 Euro  |
| Schöne Hände                       | 35 Minuten | 43,00 Euro  |
| Schöne Füße                        | 50 Minuten | 62,00 Euro  |
| Kosmetische Fußpflege inkl. Fußbad | 35 Minuten | 47,00 Euro  |

### Ayurveda (Abhyanga)

|                       |            |             |
|-----------------------|------------|-------------|
| Ayurveda-Massage      | 90 Minuten | 135,00 Euro |
| Shirodara-Stirnölguss | 25 Minuten | 56,00 Euro  |

### Wohlfühlbäder

|                                                                                |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Naturschlickvollbad                                                            | 15 Minuten | 60,00 Euro |
| Meerwasserbad mit Algen                                                        | 20 Minuten | 39,00 Euro |
| Meersalzmilchbad                                                               | 20 Minuten | 39,00 Euro |
| Meerwasserbad                                                                  | 20 Minuten | 36,00 Euro |
| Auf Wunsch oder nach Verordnung mit versch. natürlichen Badezusätzen 3,00 Euro |            |            |



### Thalasso-Körperpackung

|                                |            |            |
|--------------------------------|------------|------------|
| Sanddorn-Meersalzpackung       | 25 Minuten | 41,00 Euro |
| Algenpackung                   | 25 Minuten | 41,00 Euro |
| Feuchtigkeitspackung           | 25 Minuten | 41,00 Euro |
| Naturschlick-Teilkörperpackung | 20 Minuten | 41,00 Euro |
| als Intensivpackung            | 30 Minuten | 52,00 Euro |
| Naturschlick-Ganzkörperpackung | 25 Minuten | 50,00 Euro |
| als Intensivpackung            | 35 Minuten | 61,00 Euro |

### Buchen Sie Packungen auf der Softpack-Liege:

Unsere Softpack-Liege lässt Sie während Ihrer Wohlfühlzeit wie auf einem warmen Wasserbett schweben, optional zusätzlich mit entspannender Massagefunktion.

Aufpreis Softpack-Liege: 5,00 Euro

Aufpreis Massagefunktion: 5,00 Euro

### Thalasso-Körperpeeling

|                                       |            |                                                      |
|---------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|
| Meersalz-Peeling                      | 25 Minuten | 41,00 Euro                                           |
| Thalasso-Seifen-Peeling               | 25 Minuten | 41,00 Euro                                           |
| Peeling Et Packung im Schlick-Dampfer | 20 Minuten | 29,00 Euro                                           |
|                                       |            | für die 1. Person,<br>jede weitere Person 15,00 Euro |

### Massagen

|                                    |            |            |
|------------------------------------|------------|------------|
| Gesichts- und Kopfmassage          | 25 Minuten | 47,00 Euro |
| Thalasso-Aroma-Rückenmassage*      | 25 Minuten | 47,00 Euro |
| Thalasso-Aroma-Ganzkörpermassage*  | 50 Minuten | 69,00 Euro |
| Kinder- u. Jugendmassage (9–15 J.) | 20 Minuten | 39,00 Euro |
| Edelstein-Massage                  | 20 Minuten | 45,00 Euro |
| Thalasso-Fußmassage                | 25 Minuten | 47,00 Euro |
| Hot-Stone Massage                  | 55 Minuten | 86,00 Euro |

\*Auch als Partnermassage buchbar. Aufpreis 7,00 Euro pro Gast

Solarium: 3,00 Euro / 5 Minuten



### Gerne können Sie Ihre BadeWerk-Bekleidung bei uns ausleihen:

BadeWerk-Bademantel: 8,00 Euro/Tag 18,00 Euro/5 Tage\*

BadeWerk-Badehandtuch: 6,00 Euro/Tag 15,00 Euro/5 Tage\*

\* Bei mehrtägiger Ausleihe bitten wir Sie um einen Pfand  
(Bademantel 50,00 Euro, Badehandtuch 20,00 Euro)



Unsere sieben  
Themen-Saunen  
im Überblick

NEU: Koggen-Sauna  
mit abwechslungsreichen Event-Aufgüssen

## Sauna-Landschaft

### Öffnungszeiten

Montag bis Samstag 10.00 bis 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 10.00 bis 18.00 Uhr

Damen-Sauna mittwochs von 10.00 bis 16.00 Uhr

Mitternachts-Sauna am 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 24.00 Uhr

Sauna-Schule am 2. Dienstag im Monat von 17.00 bis 21.00 Uhr

Die Saunazeit endet jeweils 15 Minuten vor Schließung der Sauna.



**Angebote im Innenbereich:** Hafen-Sauna, ca. 85 °C mit automatischer Aufgussanlage zur halben Stunde / Salzkajüte, ca. 42 °C / Nebelbank, ca. 45 °C / Kneipp-Duschen / Ruhebereiche / Eisbrunnen / Kaminzimmer / Bistro / Solarium / Fußbecken / Wärmebänke / Kapitäns-Lounge / Kogge mit Koggen-Sauna, ca. 85 °C

**Angebote im Außenbereich:** Strandhallen-Sauna, ca. 85 °C / Deich-Sauna, ca. 95 °C / Kutter-Dampfer, ca. 60 °C und 30% Luftfeuchte / Hängematten / Strandkörbe / Bistro-Terrasse / Sauna-Garten / Tauchbecken / Abkühlhaus / Kaminterrasse

### Preise Sauna-Landschaft (inkl. Eintritt Meerwasser-Hallenbad)

|                                   | Wohlfühlzeit | mit NSC*        | ohne NSC*  |
|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------|
| Erwachsene                        | 2 Std.       | 18,50 Euro      | 19,00 Euro |
|                                   | 4 Std.       | 23,50 Euro      | 24,00 Euro |
|                                   | Tageskarte   | 30,50 Euro      | 31,00 Euro |
| Kinder/Jugendliche (4 – 15 Jahre) | 2 Std.       | 18,50 Euro      | 19,00 Euro |
|                                   | 4 Std.       | 23,50 Euro      | 24,00 Euro |
|                                   | Tageskarte   | 30,50 Euro      | 31,00 Euro |
| Kinder bis 3 Jahre                |              | Freier Eintritt |            |

\* Nordsee-ServiceCard

**Hinweis:** Menschen mit Einschränkungen zahlen den regulären Eintrittspreis.

Eine Begleitperson von Gästen mit dem Kennzeichen „B“ im Behindertenausweis hat freien Eintritt. Werden die oben genannten Eintrittszeiten überschritten, wird die Differenz zur nächsten Preisstufe am Ausgang nachberechnet.

## Physiotherapeutische Anwendungen

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### Medizinisch-therapeutische Anwendungen

|                                                                                |            |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Klassische Massage                                                             | 20 Minuten | 36,00 Euro  |
| als 5er-Paket                                                                  |            | 165,00 Euro |
| Bindegewebssmassage                                                            | 20 Minuten | 38,00 Euro  |
| Fußreflexzonen-Massage                                                         | 25 Minuten | 47,00 Euro  |
| Dorn-Breuss-Therapie                                                           | 25 Minuten | 42,00 Euro  |
| Kopfschmerztherapie                                                            | 30 Minuten | 46,00 Euro  |
| Manuelle Lymphdrainage                                                         | 30 Minuten | 40,00 Euro  |
| Manuelle Lymphdrainage                                                         | 45 Minuten | 57,00 Euro  |
| Manuelle Lymphdrainage                                                         | 60 Minuten | 75,00 Euro  |
| Meerwasser-Inhalation                                                          | 10 Minuten | 13,00 Euro  |
| als 5er-Paket                                                                  |            | 60,00 Euro  |
| Meerwasserbad                                                                  | 20 Minuten | 36,00 Euro  |
| Auf Wunsch oder nach Verordnung mit versch. natürlichen Badezusätzen 3,00 Euro |            |             |
| Heißluft                                                                       | 15 Minuten | 17,00 Euro  |
| Faszientherapie                                                                | 20 Minuten | 38,00 Euro  |

### Kur- und Rezeptanwendungen

|                             |            |            |
|-----------------------------|------------|------------|
| Krankengymnastik (auch CMD) | 20 Minuten | 39,00 Euro |
| Manuelle Therapie           | 20 Minuten | 49,00 Euro |
| Atemgymnastik               | 15 Minuten | 28,00 Euro |
| Gruppenbewegungsbad         | 20 Minuten | 28,00 Euro |

### Neuharlingersieler Naturschlick

|                     |            |             |
|---------------------|------------|-------------|
| Ganzkörperpackung   | 25 Minuten | 50,00 Euro  |
| Teilkörperpackung   | 20 Minuten | 41,00 Euro  |
| als 5er-Paket       |            | 190,00 Euro |
| Naturschlickvollbad | 15 Minuten | 60,00 Euro  |

Im BadeWerk können Sie ganzjährig Heil- und Kurmittelverordnungen einlösen. Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie an unter: 04974 18860.