

NORDSEEHEILBAD
Cuxhaven

ANGEBOTE
UND PREISE



ahoi!
Thalassozentrum
Cuxhaven



Willkommen im Thalassozentrum ahoi!

> Wir haben das Meer für Sie nach drinnen geholt.

Die Wellen in unserem Wellenbad sind genauso schön und kraftvoll wie die im Meer – doch immer angenehm warm und niemals am Ruhen. Ein Bad in unserer Therme ist ebenso heilsam wie das in der See – doch zu jeder Jahreszeit möglich. Schlick und Meersalz müssen Sie nicht lange suchen – wir haben alle Heilkräfte aus dem Meer für Sie bereit stehen und verwöhnen Sie mit entspannenden Thalasso-Anwendungen.

> Freuen Sie sich auf das Meer im ahoi!



X Kur & Spa

Eine Thalassokur, ob sie nun selbst bezahlt oder die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden, ist immer eine lohnende Investition in die eigene Gesundheit. Dazu tragen in Cuxhaven neben dem Reizklima an der Nordsee auch die vielseitigen Kureinrichtungen im Thalassozentrum und die erfahrenen Badeärzte bei. Kein Wunder, dass sich Kurgäste schon seit mehr als 200 Jahren für das Nordseeheilbad Cuxhaven begeistern.

Massagen

> 15 Minuten	25,00 €
> 25 Minuten	36,00 €
> 35 Minuten	47,00 €
> 55 Minuten	69,00 €
> Fußreflexzonenbehandlung (25 Min.)	37,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Teil, 30 Min.)	37,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Groß, 45 Min.)	51,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Ganz, 60 Min.)	67,00 €
> Bindegewebsmassage (15 Min.)	25,00 €

Natur-Peloidanwendungen

> Meeresschlick-Packung (20 Min.)	39,00 €
-----------------------------------	---------



Inhalationen (15 Min.)

- > Einzelinhalation **9,00 €**

Öffnungszeiten Inhalation:

Mo.–Fr. 9.30–12.30 Uhr (feiertags geschlossen)

Wannenbäder (20 Min.)

- > Meerwasser-Wannenbad **37,00 €**
- > Meerwasser-Wannenbad mit CO₂/O₂ **37,00 €**
- > Meerwasser-Luftsprudelbad **37,00 €**

Thermo-Therapie

- > Kälte-Therapie z. B. Eisbehandlung (10 Min.) **15,00 €**
- > Wärmebehandlung z. B. Infrarotstrahler (10 Min.) **15,00 €**
- > Ultraschallbehandlung (15 Min.) **15,00 €**
- > Heiße Rolle (10 Min.) **15,00 €**



Krankengymnastik*

- > Einzeltherapie (20 Min.) **36,00 €**
- > Einzeltherapie im Bewegungsbecken (20 Min.) **37,00 €**
- > Gruppentherapie im Beweg.becken (20 Min.) **18,00 €**
- > Manuelle Therapie (20 Min.) **38,00 €**
- > KG-Bobath (25 Min.) **38,00 €**
- > Atem-Gymnastik Einzel (20 Min.) **36,00 €**

Elektrotherapie *

- > Elektrotherapie (15 Min.) **17,00 €**
- > Hydroelektrisches Vollbad*
Stangerbad (20 Min.) **33,00 €**

* Für diese Anwendungen wird eine rezeptliche Verordnung benötigt.





X Ihr Weg zur Gesundheit

Ob Sie nun mit Aqua-Fitness oder Entspannungskursen, Inhalationen oder Thermo-Therapie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten – das Kurangebot im Kur & Spa-Bereich des Thalassozentrums ahoi! wird individuell auf Sie zugeschnitten und reicht von passiven Therapieformen wie Massagen bis zu aktiven Programmen mit viel Bewegung. Dabei werden Sie von hochqualifiziertem Fachpersonal betreut.

Indikationen für eine Kur in Cuxhaven sind u. a.:

- > Erkrankungen der Atemwege
- > Hautkrankheiten
- > Gynäkologische Beschwerden
- > Kreislaufstörungen
- > Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Nach der Genehmigung einer ambulanten Badekur durch Ihren Hausarzt und Ihrer Krankenkasse steht am Anfang einer Kur der Besuch beim Badearzt. Reservieren Sie möglichst schon vor Ihrer Anreise dort einen Termin. Nach der Untersuchung kommen Sie bitte mit der kurärztlichen Verordnung in unseren Kur & Spa-Bereich. Dort erhalten Sie Ihre verbindlichen Termine.



Kurärzte FG = Fachgebiet ZB = Zusatzbezeichnung

Cuxhaven-Mitte

> Dr. med. Olaf Fröhlke

FG: Orthopädie

ZB: Balneologie und
medizinische Klimatologie,
Chirotherapie, physikalische
Therapie, Sportmedizin
Wagnerstraße 22

Tel. 0 47 21 / 30 06 90-0

Cuxhaven-Döse

> Herr Bernd Reuter

FG: Facharzt für

Allgemeinmedizin
ZB: Balneologie und
medizinische Klimatologie,
Naturheilverfahren,
Psychotherapie,
Rettungsmedizin
Strichweg 187

Tel. 0 47 21 / 4 83 45

Cuxhaven-Sahlenburg

> Dr. med. Volker Geisen

FG: Facharzt für
Allgemeinmedizin

ZB: Balneologie und
medizinische Klimatologie
Nordheimstraße 75

Tel. 0 47 21 / 2 91 64

Cuxhaven-Altenwalde

> Dr. med. Jens-Holger Ruppelt

FG: Praktischer Arzt
und Facharzt für
Allgemeinmedizin
ZB: Balneologie und
medizinische Klimatologie,
Homöopathie
Hauptstraße 56

Tel. 0 47 23 / 39 74

> Dr. med. Adam von Renstrom

FG: Facharzt für
Allgemeinmedizin
ZB: Balneologie und
medizinische Klimatologie,
Naturheilverfahren, sucht-
medizinische Grundversor-
gung/Allgemeinmedizin
Hauptstraße 31

Tel. 0 47 23 / 32 68

Feriedialyse in Cuxhaven-Döse

> Innere Krankheiten
Nephrologie, Dialysepraxis
Vogelsand 167

Tel. 0 47 21 / 4 20 80



Alle Biomaris-Anwendungen
inkl. Leihbademantel für die
Dauer der Anwendung
sowie Erfrischungsgetränk

Biomaris Salzpeeling – Ganzkörperpeeling (ca. 50 Min.)

Meersalz ist bereits seit Jahrhunderten für seine heilende Wirkung bekannt. Es fördert die Durchblutung, verbessert das Hautbild und bekämpft Hautunreinheiten sowie chronische Hautkrankheiten sanft und nachhaltig. Dabei sorgt es selbst bei gestresster Haut für ein seidenweiches, entspanntes Hautgefühl.

Preis: 74,00 €

Im Anschluss empfehlen wir ein entspannendes Meersalzmilchbad!

Biomaris Algenpackung – nur Beine (ca. 40 Min.)

Biomaris Algenpackungen wirken entschlackend und entgiftend, stoffwechsellanregend, mineralisierend sowie erfrischend. Haut und Gewebe werden gestrafft und mit Spurenelementen und Mineralien versorgt.

Preis: 69,00 €

Biomaris Meersalzmilchbad (ca. 20 Min.)

Biomaris Spezialmeersalz und ein Eiweiß-Konzentrat aus Milch und Lecithin reinigen die Haut, wirken durchblutungsfördernd und hinterlassen auf Ihrer Haut ein einzigartiges, samtiges Gefühl.

Das mildreinigende Badesalz pflegt intensiv, ohne die Haut auszutrocknen und fördert die Durchblutung.

Preis: 37,00 €

Biomaris Meeresalgenbad (ca. 20 Min.)

Das Biomaris Meeresalgenbad wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Die Durchblutung Ihrer Haut wird durch einen Algenextrakt und Kräuterkomplex nachhaltig angeregt. Das Meeresalgenbad fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und leicht rückfettend.

Preis: 37,00 €



X Wohlfühlpakete

Nehmen Sie Meer! (für 1 Person)

- > 2 x Meeresschlick-Packung (20 Min.) für den gesamten Rücken, mit anschließender Entspannung im Ruheraum
- > 2 x Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (15 Min.)
- > 2 x Kurzschwimmen im Thalassozentrum ahoi! (nicht datumsgebunden)
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung

Preis: 99,00 €





Wellness für „Sie“ oder „Ihn“

Bei diesem Angebot fühlt „Frau“ oder „Mann“ sich richtig wohl!

- > Meeresschlick-Packung für den gesamten Rücken (20 Min.)
- > Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- > Erfrischungsgetränk **Preis: 69,00 €**

Thalasso-Bad

...einfach mal die Seele baumeln lassen.

- > Spezial-Thalasso-Bad mit natürlichem Frischalgenextrakt (20 Min.)
- > Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- > Erfrischungsgetränk **Preis: 69,00 €**

Duftwachsmassage

Eine Entspannung mit allen Sinnen

- > Wellnessmassage mit warmem Duftwachs (25 Min.)
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung **Preis: 37,00 €**

Für alle Wohlfühlpakete halten wir auch Geschenkgutscheine für Sie bereit.



Cleopatra-Bad

Wellness für Körper und Seele, entdecken Sie bei sinnlicher Atmosphäre ein altägyptisches Schönheitsgeheimnis

- > Meersalzmilchbad (20 Min.)
- > Wohlfühlmassage (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- > Erfrischungsgetränk **Preis: 69,00 €**

Entspannen und Genießen

- > Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (25 Min.)
- > 1 x Tageskarte Bad & Sauna im Thalassozentrum ahoi!
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung (Mitnahme in die Sauna gegen Pfand möglich)
- > Erfrischungsgetränk **Preis: 45,00 €**

Vital-Bad

- > prickelndes Meerwasserbad mit Duftölen in besonderer Erlebniswanne mit 230 Luftdüsen (20 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- > Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- > Erfrischungsgetränk **Preis: 37,00 €**



Alle La mer-Anwendungen inkl.
Leihbademantel für die Dauer
der Anwendung
sowie Erfrischungsgetränk

La mer Salzkugel-Massage (40 Min.)

Das Herzstück dieser Behandlung ist eine spannende Ganzkörper-Massage mit Salzkugeln. Durch die erholsame Massage werden Verspannungen gelöst. Die intensive Entschlackung sorgt für frische Ausstrahlung und neue Energie. Die Ganzkörper-Salzkugel-Massage wirkt entspannend, entschlackend, feuchtigkeitsbindend und durchblutungsfördernd.

Preis: 69,00 €

La mer Meeresschlickpackung (45 Min.)

Der Meeresschlick gehört zu den reinsten Naturprodukten. Er ist besonders reich an Sauerstoff, Heilerde, Spurenelementen, Schwefel, Salzen, Mineralstoffen und organischen Wattbestandteilen. La mer verarbeitet ihn in einem weltweit einzigartigen Verfahren im eigenen Laboratorium zu einem Extrakt, der in kurzer Zeit überzeugende Ergebnisse bei allen Hauttypen zeigt. Die Meeresschlickpackung hilft bei empfindlicher Haut, Neurodermitis, Psoriasis, Hautunreinheiten und Akne. Sie spendet der Haut intensiv Feuchtigkeit, die lange vorhält, aktiviert die haut-eigenen Funktionen, verbessert die Hautelastizität, versorgt die Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen und vermindert den transepidermalen Wasserverlust.

Preis: 99,00 €



X Kosmetik & Mee(h)r

mit Produkten von BIOMARIS und *La mer*

Schnupper-Kosmetikbehandlung (45 Min.)

Die kleine Feuchtigkeitsbehandlung für die Grundbedürfnisse Ihrer Haut.

Preis: 49,00 €

Zeitlos schöne Haut

Basisgesichtspflege für jeden Hauttyp (65 Min.)

Kosmetikbehandlung individuell auf Sie abgestimmt.

- > Sensitiv
- > Feuchtigkeit
- > Anti-Aging
- > Entzündliche Haut

Inklusive Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske sowie Massage und Abschlusspflege

Preis: 69,00 €

Zubuchbare Leistungen für alle kosmetischen Anwendungen

Wimpern färben (10 Min.)	10,00 €
Augenbrauen färben oder formen (10 Min.)	8,00 €



X Drinnen das Meer ...

Wellenbad

Wenn die Kinder durch das Wasser toben, können sich die Großen auf Liegestühlen und in Strandkörben erholen oder ein Bad im Außenbecken nehmen – Sprudelliegen und Schwallbrausen sind so angenehm wie eine Massage. Wer möchte, kann sich im Whirlpool aufwärmen oder einfach ins Brandungsbecken stürzen. Denn wer kann Wellen und Wogen schon widerstehen?

- > Brandungsbecken
- > Riesenrutsche (65 m)
- > Außenbecken mit Sprudelliegen & Strömungskanal
- > Therme
- > Kinderparadies
- > Ruheraum & Liegewiese

Strandkorbsauna – ein einzigartiges Erlebnis!

Die Strandkorbsauna bietet Wellness und Entspannung auf 2 m²: Schwitzen ganz privat und individuell, aber dennoch mit grandiosem Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Perfekt für Saunafans, die sich in großen Gemeinschaftssaunen nicht wohlfühlen oder sich einfach mal ein ganz besonderes Sauna-Erlebnis gönnen möchten!

- > Geöffnet 9.30 bis 20.30 Uhr · max. 2 Personen
- > Preis beinhaltet eine Tageskarte Bad & Sauna für eine erwachsene Person sowie einen traditionellen Strandkorb neben der Strandkorbsauna; die Begleitperson zahlt normalen Eintritt.



X ... draußen der Strand.

Strandzugang

Damit Sie das gesunde Meeresklima und die Nordsee drinnen wie draußen in vollen Zügen genießen können, gibt es vom 1. Mai bis zum 31. Oktober vom Thalassozentrum aus einen direkten Strandzugang, der für unsere Gäste täglich zwischen 9 und 19 Uhr geöffnet ist.

Sonnenanbeter können sich für 12,00 € pro Tag an der Badkasse einen gemütlichen Strandkorb mieten.

Der Strandabschnitt in Duhnen ist besonders feinsandig und lädt zu einem Spaziergang ein. Wenn kein Meer zum Schwimmen da ist, sollte man sich eine Wanderung auf dem Meeresgrund nicht entgehen lassen.





X Bad-Erlebnis

Badtarife (€)

> Erwachsene > Kinder (1) > Familien (2)

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Kurzschwimmen 1 Stunde, zwischen 9–19 Uhr (keine Aufbuchung zur Sauna möglich)	9,90/6,00*	3,50	--
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung	1,50	0,60	--
Spätschwimmen ab 19.00 Uhr	9,90/6,00*	3,50	--
2 Stunden Bad	12,40/8,50*	4,70	28,30/20,50*
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung	1,00	0,50	(3)
Tageskarte Bad	16,90/13,00*	7,00	37,80/30,00*
6er-Karte 2 Stunden Bad Saunaaufbuchung nur zur Tageskarte Sauna möglich	69,30/45,90*	25,40	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	540,00	300,00	--

* Ermäßigter Eintritt für Bürger des Stadtgebietes Cuxhaven, Inhaber einer Gästebeitragskarte oder einer Strandeintrittskarte. Rabatt auf Treue-Card ausgeschlossen.

- (1) Kinder und Jugendl. gelten ab 6 Jahre bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.
- (2) Familienkarten gelten für: 2 Erwachsene und 2 Kinder oder 1 Erwachsener und 3 Kinder. Für jedes weitere Kind ist ein Aufschlag von 2,60 € zu zahlen.
- (3) Die Zuzahlung für Familien je angefangene weitere halbe Stunde siehe Einzeltarife Erwachsene/Kinder.
- (4) Treue-Card: Gültigkeitsdauer 1 Jahr, Aufenthalt unbegrenzt, personengebunden.
- (5) Pfand 5,00 €



X Sauna-Erlebnis

Saunatarife (€) inkl. Badbenutzung

> Erwachsene > Kinder (1) > Familien (2)

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Tageskarte Sauna	20,90/17,00*	11,00	45,80/38,00*
Abendsauna ab 18 Uhr	17,40/13,50*	8,00	--
6er-Karte Tageskarte Sauna	115,20/91,80*	59,40	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	540,00	300,00	--

Erklärung der Ziffern und * auf Seite 16

Sieben heiße Tipps

- > Löyly-Sauna > Kelo-Sauna > Tuli-Sauna
- > Ruusu-Sauna > Panorama-Sauna
- > Valo-Bad > Dampfbad

Nach dem Saunagang haben Sie die Wahl zwischen Saunagarten, Dachterrasse, Kaminecke, Ruheräumen und dem Bistro. Und natürlich dem Tauchbecken, in dem es erfrischend kalt ist, sowie dem Warmsprudelbecken, das zum entspannten Verweilen einlädt.

Wertkarten für Bad und Sauna (5)

Rabattierung nur für Einzelkarte Erw./Kinder (außer Spätschwimmen)
Wertkarte 80,- €** Berechtigt zu Eintritten im Wert von mind. 88,- €
Wertkarte 160,- €** Berechtigt zu Eintritten im Wert von mind. 184,- €
Wertkarte 400,- €** Berechtigt zu Eintritten im Wert von mind. 480,- €
 ** Mehrwert wird ausschließlich für Einzeleintritte gewährt!



X Fitness

Im Fitnessbereich des Thalassoentrums ahoi! steht die Förderung und Erhaltung der Gesundheit an erster Stelle.

- > Training an modernen, ergonomischen Geräten
- > Kraft- und Cardiogeräte
- > Freihantelbereich
- > Vielfältiges Kursangebot wie z. B.
 - Intervall-Cardio-Kraft
 - Rücken in Bewegung
 - Pilates
 - TriloChi®
 - Aqua-Kurse
 - (z. B. Aqua-Fitness, Aqua-Rücken und Aqua-Pilates)

Infos zu allen Kursen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursplan



> Tageskarte Fitness **12,00 €**

> 10er Karte Aqua-Kurs **90,00 €**

Über aktuelle Vertragstarife beraten wir Sie gerne:

z. B. Kombiverträge Fitness, Bad & Sauna

> für 24 Monate **59,00 €/Monat**

> für 12 Monate **66,00 €/Monat**

> für 6 Monate **78,00 €/Monat**

Kombiverträge für Gäste: Fitness, Bad & Sauna

> Tageskarte **19,00 €***

> Wochenkarte **55,00 €***

> Wochenendkarte **35,00 €***

> Zweiwochenkarte **99,00 €***

* Der Angebotspreis gilt nur bei Vorlage einer gültigen Strandeintrittskarte (Erwerb der o. g. Tageskarte) oder bei Vorlage einer für den Nutzungszeitraum gültigen Gästebeitragskarte sowie für Bürger der Stadt Cuxhaven.





Öffnungszeiten / Infos / Anmeldung / Terminierung

Bad & Sauna

Öffnungszeiten:	Mo. – So. 9.00 – 21.00 Uhr
Bade- & Saunaschluss	20.30 Uhr
Information:	Telefon 047 21/404-500

Kur & Spa

Öffnungszeiten:	Mo.–Fr. 8.00 – 16.00 Uhr
Information & Terminierung:	Telefon 047 21/404-509

Fitness

Öffnungszeiten:	Mo.–Fr. 8.00 – 21.00 Uhr Sa. + So. 9.00 – 14.00 Uhr
Information:	Telefon 047 21/404-505

Schließungszeiten wegen Reinigungs- und Reparaturarbeiten sowie Informationen über geänderte Öffnungszeiten an Feiertagen (z. B. Weihnachten, Silvester u. ä.) gibt es auf unserer Internetseite unter
> www.ahoi-cuxhaven.de

> Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Thalassozentrum ahoi!

Wehrbergsweg 32 | 27476 Cuxhaven

Telefon 047 21/404-500

ahoi@tourismus.cuxhaven.de

www.ahoi-cuxhaven.de