

TSCHÜSS STRESS. MOIN ENTSPANNUNG.

**MOOR
BADEN**



**MOOR
SAUNA**



**MOOR
GESUNDHEIT**



**MOOR
THERME**
BAD BEDERKESA

ÖFFNUNGSZEITEN

Moor Baden

| | |
|---|-------------------|
| Montag - Donnerstag | 10:00 - 21:00 Uhr |
| Freitag | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Samstag | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Sonn- und Feiertage | 09:00 - 20:00 Uhr |
| Weihnachten, Silvester und Neujahr | |
| siehe Internet/Aushang | |

Dieser Bereich ist spätestens 15 Minuten vor Betriebsschluss zu verlassen.

Moor Sauna

| | |
|---|------------------------|
| Montag | 10:00 - 21:00 Uhr |
| Dienstag Damensauna (an Feiertagen gemischte Sauna) | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Mittwoch | 10:00 - 21:00 Uhr |
| Donnerstag | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Freitag | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Samstag | 10:00 - 22:00 Uhr |
| Sonn- und Feiertage | 09:00 - 20:00 Uhr |
| Weihnachten, Silvester und Neujahr | siehe Internet/Aushang |

Dieser Bereich ist spätestens 15 Minuten vor Betriebsschluss zu verlassen.

Moor Gesundheit

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Montag – Freitag | 09:00 - 18:00 Uhr |
| Samstag | 11:00 - 18:00 Uhr |
| Sonn- und Feiertage | geschlossen |

Termine auf Anfrage

INHALT

| | |
|--|----------|
| Moor Baden | 4 |
| XTUBE Reifenrutsche | 8 |
| Splash Park | 9 |
| Regelmäßige Events | 10 |
| Events für Kinder und Familien, Kindergeburtstag | 11 |
| Aqua Kursangebote | 13 |
| Kinderkurse | 16 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| Moor Sauna | 18 |
|-------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Moor Gesundheit | 22 |
| Kurse im Gesundheitszentrum | 24 |
| Therapeutische Leistungen | 24 |
| Was ist eine Kur? | 25 |
| Unser Gesundheitszentrum..... | 25 |
| Mooranwendungen | 26 |
| Ergotherapie..... | 28 |
| Verwöhnpakete | 30 |
| Gruppenangebote | 32 |
| Spezielle Arrangements..... | 32 |
| Entspannungsbäder..... | 32 |
| Medi Stream Spa / Solarien..... | 32 |
| Massagen | 33 |

| | |
|--------------------------|----|
| Bistro „Aqua-Moor“ | 34 |
|--------------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Gutscheinverkauf | 35 |
| Qualitätssiegel..... | 35 |

Sport &

FÜR DIE GANZE FAMILIE

MOOR
BADEN

Spaß



Folgende Becken stehen in
unserem Badeland zur Verfügung:

SPORTBECKEN

AKTIVBECKEN

SOLEBECKEN (INNEN/AUSSEN)

ERLEBNISBECKEN (INNEN/AUSSEN)

WHIRPOOLS

KINDERPLANSCHBECKEN





Bitte informieren Sie sich vorab, telefonisch oder auf unserer Internetseite, über die Belegzeiten des Sport- und Aktivbeckens.

SPORTBECKEN (200m²)

- 3 Bahnen à 25m
- 1-m-Brett und 3-m-Sprungturm
- Höhenverstellbarer Hubboden (0,5m - 1,80m)

AKTIVBECKEN (77m²)

- Für Kurse und therapeutische Anwendungen
- Tiefe 1,35m

SOLEBECKEN (123m²)

(ganzjährig Innen- und Außenbereich)

- Mit einem Anteil von bis zu 3% Thermalsole
- Außenbereich ganzjährig geöffnet
- Tiefe 1,35m
- Wasserfall
- Unterwasser-Massagedüsen
- Unterwasser-Massageliegen

ERLEBNISBECKEN, INNEN (120m²)

ERLEBNISBECKEN, AUSSEN (100m², im Winter geschlossen)

- Tiefe 1,35m
- Strömungskanal
- Wasserfall
- Unterwasser-Massagedüsen
- Unterwasser-Massageliegen

ZUSÄTZLICH IM AUSSENBEREICH

nur in den Sommermonaten

- Splashpark
- Wasserpilz
- Wasserrutsche
- Spielturm
- Regenpyramide
- Wasserspeier
- Unterwasser-Massageliegen
- Schaukel

2 WHIRLPOOLS (je 4m²)

KINDER-PLANSCHBECKEN (20m²)

- Regenschleier
- Wasserschlange
- Wasserrutsche



Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder erhalten diese direkt bei uns an der Kasse.



RIESEN BADEPASS MIT DER XTUBE REIFENRUTSCHE



Vor dem Start können Sie aus drei Szenarien wählen:

- Disko
- Gewitter oder
- Après-Ski
- samt Sound und Lichteffekten.

Durch die integrierte Zeitmessung können kleine Wettkämpfe ausgefochten werden.



SPLASH PARK WASSERSPASS IM AUSSENBEREICH



In den Sommermonaten lockt unser **Splash Park** im Außenbereich. Wasserkanonen, Wasserstrahlen aus dem Boden oder ein Schwalleimer für überraschende Abkühlung bringen einfach Spaß! Auf unserer Liegewiese ist Entspannung angesagt - für jeden ist etwas dabei!

- Fläche 100 m²
- Strandhaus mit Schwalleimer
- Wassertunnel
- Wasserkanonen



Spielplatz

REGELMÄSSIGE EVENTS

SENIOREN-TAG

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

- Ermäßigte Tageskarte für alle Senioren ab 60 Jahren
- Das Solebecken ist von 16:00 - 17:00 Uhr für unsere Senioren reserviert.



EVENTS FÜR KINDER/FAMILIEN

„POOL-PARTY“

Arschbomben-Contest,
Bungee-Run, Laufball,
Staffel-Lauf u. v. m.



Termine unter
www.moor-therme.de

KINDERGEBURTSTAG

- Das Geburtstagskind erhält freien Eintritt sowie kostenloses Essen.
- 3 Stunden Badespaß
- Kinderanimation auf Anfrage möglich

Folgende Menüs stehen zur Auswahl

(1 Menü pro Kindergeburtstag):

Menü I:

Chicken-Nuggets mit
Pommes frites, Mayo und
Ketchup, Caprisonne
oder Apfelschorle,
Fanta 0,2l

Menü II:

Fischstäbchen mit
Pommes frites, Mayo und
Ketchup, Caprisonne
oder Apfelschorle,
Fanta 0,2l

Menü III:

Kleine Pizza Margherita,
Caprisonne oder
Apfelschorle,
Fanta 0,2l



AQUA-KURSANGEBOTE

WASSERGYMNASTIK (FESTER KURS)

... im Aktivbecken:

Im Fokus dieses Kurses stehen Gesundheit und Wohlfühl durch gemeinsame Bewegung. Auch unsichere Schwimmer können an der Wassergymnastik teilnehmen, da die Wassertiefe nur 1,35 m beträgt. Durch das geringere Körpergewicht im Wasser werden die Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Außerdem sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass diese Übungen ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislaufsystem sind.

Der Kurs ist insbesondere für Menschen, die Operationen an Hüft-, Schulter- und Kniegelenk hatten, um den Wiederaufbau bzw. die Stabilisierung der Muskulatur zu erhalten. Das Programm mit lockeren Bewegungsabläufen zur Musik schafft Kondition und stärkt die Muskulatur.

AQUA-FITNESS (FESTER KURS / PRÄVENTIONSKURS NACH § 20)

Aqua-Fitness ist ein Herz-Kreislauf- und Beweglichkeitstraining im Wasser mit und ohne Zusatzgeräte und dient der Förderung der Gesundheit, speziell der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gewichtsreduktion.



Als ganzheitliches Training fördert es die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und natürlich Spaß an der Bewegung. Auch die Förderung von Muskelkraft und Muskelaufbau sind weitere Trainingsziele von Aqua Fitness.

Unter Einsatz von Musik wird somit ein motivierendes und forderndes, aber auch förderndes Training durchgeführt.

Kurszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen diese bei uns an der Kasse.



AQUA-JOGGING (FESTER KURS)

Das Laufen unter Wasser kräftigt alle großen Muskelgruppen, fördert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Im Gegensatz zum Laufen an Land schont das Training im Wasser die Gelenke und Bänder und entlastet die Wirbelsäule. Aqua Jogging ist somit ideal für alle, denen herkömmliches Lauftraining aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist oder die schon länger keinen Sport mehr getrieben haben.

Trainiert wird dabei im tiefen Becken ohne Bodenkontakt. Ein Rückengürtel aus Schaumstoff gibt Auftrieb und hilft, möglichst senkrecht im Wasser zu schweben, während man sich mit Laufbewegungen vorwärts bewegt. Durch zusätzliche Utensilien an Füßen und Händen wird die Intensität der unterschiedlichen Laufübungen und der Wasserwiderstand erhöht.



AQUA-BIKE (FESTER KURS)

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Ausdauertraining, welches auf speziell für das Wasser entwickelten Fahrrädern durchgeführt wird. Durch den sanften Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, ist das Training besonders gelenkschonend. Jeder Sportler kann selbst bestimmen, welches Tempo er anstrebt und wie hoch die Intensität ausfällt. Somit eignet sich Aqua Bike auch für Neulinge, die noch untrainiert sind. Der Einsatz von Musik macht das Training abwechslungsreich.



Für den Kurs werden spezielle Aqua-Schuhe benötigt, die an der Kasse im Eingangsbereich erhältlich sind.

Kurszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen diese bei uns an der Kasse.



SEEPFERDCHEN KINDERSCHWIMMKURS (FESTER KURS)

In einer kleinen Gruppe werden die Kinder an die Grundfertigkeiten wie Atmen, Gleiten, Schweben, Springen und Tauchen herangeführt. Gleichzeitig lernen die Kinder spielerisch erste Schwimmbewegungen kennen um sich selbstständig und zielgerichtet im Wasser fortbewegen zu können. Um das Seepferdchen-Abzeichen zu erlangen müssen die Kinder folgende Leistungen erfüllen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln

Dieser Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren.



NACHZÜGLERKURS (OFFENER KURS)

Ziel ist es hier, die noch fehlenden Bewegungsabläufe aus dem Seepferdchenkurs zu intensivieren.

KLEINGRUPPEN-SCHWIMMKURSE für max. 3 Kinder (auf Anfrage)

Kurszeiten
entnehmen Sie bitte
unserer Homepage
oder erfragen diese
bei uns
an der Kasse.

Schwitzen

MOOR
SAUNA

Sie sich fit!

Freuen Sie sich auf:

FINNISCHE BLOCKHAUS-SAUNA

SUURI-SAUNA

FINNISCHE KELTENSAUNA

WALD-FARBLICHT-SAUNA

RÖMISCHES DAMPFBAD

TAUCHBECKEN

RUHEHAUS



Folgende Saunen finden Sie bei uns:

FINNISCHE BLOCKHAUS-SAUNA AM SEE

- Wechselnde Aufgüsse
- Temperatur 95°C

SUURI-SAUNA

- Wechselnde Aufgüsse
- Temperatur 90°C

FINNISCHE KELTENSAUNA

- Wechselnde Aufgüsse
- Salzaufgüsse
- Temperatur 85°C

WALD-FARBLICHT-SAUNA

- Farblicht-Therapie zur körperlichen Entspannung
- Temperatur 65°C

RÖMISCHES DAMPFBAD

- Mit wechselnden Düften
- Temperatur 45°C
- Farblicht-Therapie zur körperlichen Entspannung

Zusatzangebote:

TAUCHBECKEN INNEN UND AUSSEN

Sauna-Außenbecken (48m²)

- Nackendusche

RUHEHAUS (48m²)

- Zwei Ruheräume mit je 17 Liegen
- Kaminlounge
- Weitere Liegen auf der Galerie im Innenbereich



Gesundheit & Entspannung

... DENN ES GEHT UM SIE!

MOOR
GESUNDHEIT



Für Ihre Gesundheit bieten wir:

MASSAGEN

ENTSPANNUNGSBÄDER

VERWÖHNPAKETE

MOOR-ANWENDUNGEN

ERGOTHERAPIE

PRÄVENTIVE KURSE NACH § 20

MEDI STREAM SPA

SOLARIUM

KURSE IM GESUNDHEITSZENTRUM

DURCH KRANKENKASSEN BEZUSCHUSSTE PRÄVENTIONSKURSE NACH § 20

- Aqua-Fitness
- Präventives Gerätetraining
- Functional Training
- Outdoor-Fitness
- Walking
- Rückenfit
- Easy Running
- Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

KURSE FÜR SELBSTZAHLER

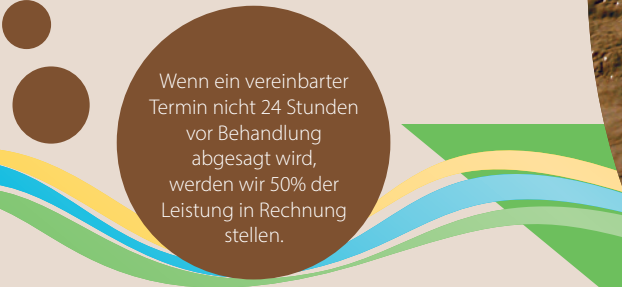
- Senioren Nordic Walking
- Känguru Walking
- Bauch-Beine-Po

FUNKTIONSTRaining UND REHABILITATIONSSPORT

Unser Gesundheitszentrum in der Moor-Therme ist anerkannter Leistungserbringer für Funktionstraining und Rehabilitationssport im Wasser und Trockenbereich!

THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN

- Krankengymnastik
- Bewegungsbäder
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenksbehandlungen
- Krankengymnastik am Gerät
- Wärme-/ Kältetherapie
- Medizinische Bäder
- Moorbäder
- Taping
- Medizinische Massagen
- Lymphdrainagen
- Ergotherapie



Wenn ein vereinbarter Termin nicht 24 Stunden vor Behandlung abgesagt wird, werden wir 50% der Leistung in Rechnung stellen.

WAS IST EINE KUR?

Die Kur ist eine medizinische Behandlungsform zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit in einem anerkannten Heilbad und Kurort. Bei der Kurbehandlung kommt den natürlichen, insbesondere den ortsgebundenen und -typischen Heilmitteln sowie der Gesundheitsbildung eine besondere Bedeutung zu. In Bad Bederkesa wird die ambulante Kur angeboten. Anders als bei der stationären Kur wohnen Sie in einem Haus Ihrer Wahl.

Um Ihnen einen reibungslosen und zufriedenstellenden Ablauf Ihres Aufenthaltes in Bad Bederkesa zu ermöglichen, bitten wir Sie, sich bei bewilligter Kur rechtzeitig mit dem Personal der Moor-Therme zur Terminvergabe in Verbindung zu setzen.

UNSER GESUNDHEITZENTRUM

Moor ist ein natürliches Heilmittel, dessen positive Wirkungen nicht nur bei Erkrankungen des Bewegungsapparates nachgewiesen sind.

Unser Moor wird aus dem sechs Kilometer entfernten Ahlenmoor von eigenen Abbauflächen gewonnen, mit kristallklarem Wasser vermischt und für jeden Gast frisch, mit ca. 42°C Wohlfühl-Temperatur in hygienischen Edelstahl-Wannen eingelassen. Nach der Anwendung wird das Moor zur Abbaustelle zurückgebracht und dem natürlichen Kreislauf wieder zugeführt. So schonen wir die Umwelt für nachfolgende Generationen. Etwa eine Stunde inkl. Nachruhe sollten Sie für ein Moorbad einplanen.

Die Verabreichung von Moorbädern, Packungen, Gesundheitsmassagen und anderen therapeutischen Anwendungen ist oftmals auch auf Rezept möglich. Alle Leistungen können jedoch selbstverständlich auch ohne ärztliche Verordnung in Anspruch genommen werden.



MOORANWENDUNGEN

MOORBÄDER HELFEN BEI:

- Chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Degenerativen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule wie Wirbelsäulensyndrome, Arthrose
- Rheumatischen Erkrankungen
- Chronisch-entzündlichen Beschwerden der weiblichen Genitalien
- Beschwerden während der Wechseljahre
- Nachbehandlungen gynäkologischer Operationen
- Chronischen Beschwerden und funktionellen Störungen der männlichen Genitalien
- Beschwerden des Oberbauches

MOORPACKUNGEN HELFEN BEI:

- Funktionellen, degenerativen und entzündlichen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
- Osteoporose, insbesondere zur Schmerzlinderung und Muskeldetonisierung
- Störungen und Krämpfen der Muskulatur im Bauchbereich

IN FOLGENDEN FÄLLEN SOLLTE EIN MOORBAD NICHT ANGEWENDET WERDEN:

- Herz- und Kreislaufinsuffizienz
- Fieberhafte Erkrankungen
- Offene Verletzungen
- Akute rheumatische Schübe und entzündliche Prozesse
- Allergieneigung (Heuschnupfen, Pollen)
- Schwangerschaft

MOORANWENDUNGEN

■ **Moorbad**

(ca. 60 Min. inkl. Abduschen und Nachruhe)
Moor-Voll-Breibad aus heimischem Naturmoor

■ **Partner-Moorbad**

(ca. 60 Min. inkl. Abduschen und Nachruhe)
Moor-Voll-Breibad aus heimischem Naturmoor in der Doppelbadewanne

■ **Moorpackung**

Teilkörper Heilmoorpackung auf der Massageliege



ERGOTHERAPIE

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen mit angeborenen oder erworbenen Einschränkungen in jedem Lebensalter zum Zweck der Genesung, der Verbesserung oder der Kompensation für eine größtmögliche selbständige und selbstbestimmte Lebensführung.

Hierbei geht es nicht nur um die Behandlung einzelner körperlicher und psychischer Teilbereiche, sondern es steht vor allem die Gesamtheit des jeweiligen Patienten mit seinen individuellen Bedürfnissen im Vordergrund.





Bei folgenden Beschwerden und Erkrankungen ist die Ergotherapie anzuwenden:

- Angeborenen körperlichen Schädigungen
- Angeborenen geistigen Schädigungen
- Rheumatischen Erkrankungen
- Verhaltens- oder Entwicklungsstörungen
- Massiven neurologischen Störungen
z. B. nach einem Unfall oder Schlaganfall
- Orthopädischem Verschleiß
- Störungen der Koordination, der Aufmerksamkeit, der Reaktion, der Merkfähigkeit, des Gleichgewichtes oder der Grob- bzw. Feinmotorik
- Alterserkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer
- Multiple Sklerose
- Psychischen Erkrankungen



VERWÖHNPAKETE

MOOR & MORE (1 PERSON)

Moorbad, Ganzkörpermassage, Tageskarte für Bade- und Saunaland

ANTI-STRESS-TAG (1 PERSON)

Melissenbad, Anti-Stress-Massage, Fußentspannungsmassage, Tageskarte für Bade- und Saunaland

PARTNER-DUETT (2 PERSONEN)

Entspannungsmassage,
Tageskarte für Bade- und Saunaland

MOOR-DUETT (2 PERSONEN)

Partner-Moorbad mit anschließender Teilkörpermassage,
Tageskarte für Bade- und Saunaland

GRUPPENANGEBOTE (AB 10 PERS.)

MOOR-THERME-TAG

Teilkörpermassage und Tageskarte für Bade- und Saunaland

FITNESS-TAG

Entspannungsmassage, Aqua-Fitness und Tageskarte für Bade- und Saunaland

SPEZIELLE ARRANGEMENTS

Wir planen für Sie ein individuelles Event, z. B. einen Jungesell*innenabschied/Damentag/Herrentag mit Wellnessanwendungen, Finger Food etc.. Gern gestalten wir für Sie ein individuelles Angebot. Kontaktieren Sie uns!

ENTSPANNUNGSBÄDER

KRÄUTER-, ÖL-, THALASSO-, BIER- ODER CLEOPATRABAD

(ca. 20 Min.)

MEDI STREAM SPA (MASSAGELIEGE)

Sanfte Massage mittels Wasserdruckstrahlen auf einer warmen, flexiblen Naturkautschukmatte im Badbereich.

SOLARIEN

Solarien stehen Ihnen bei uns zur Verfügung:

- 1 Solarium im Badbereich
- 1 Solarium im Saunabereich

MASSAGEN

ANTI-STRESS-MASSAGE (25 MIN.)

Entspannende Kopf- und Nackenmassage mit positiver Wirkung auf Körper, Geist und Seele

ENTSPANNUNGSMASSAGE (25 MIN.)

Mit Aroma-Öl

TEILKÖRPERMASSAGE (25 MIN.)

Intensive Massage gegen Verspannungen

ENERGIESTEINMASSAGE „RÜCKEN“ (25 MIN.)

Massage mit warmen Steinen

GANZKÖRPERMASSAGE (45 MIN.)

Tiefenentspannende Massage für den ganzen Körper mit Aromaöl

ENERGIESTEINMASSAGE „KOMPLETT“ (45 MIN.)

Die indianische Heilmethode bedient sich erhitzter Steine, die auf Energiezentren des Körpers gelegt werden. Die Massage mit warmen Steinen ist entspannend und wohltuend. Sie regt den Lymphfluss an und Muskelverspannungen können sanft gelöst werden.

FUSSENTSPANNUNGSMASSAGE (25 MIN.)

FUSSREFLEXZONENMASSAGE (25 MIN.)



AquaMoor

... ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Event-Location der besonderen Art - unsere Gastronomie „AquaMoor“ ist einen Besuch wert!

Frühstück:

z. B. „Continental Frühstück“
„Landratten-Frühstück“
Süßes Frühstück
Frühstück „Aqua Moor“
„Quick and Easy“
u.v.m.

Pizza

Kindergerichte:

z. B. Dino Nuggets
mit Pommes,
Fischstäbchen
mit Pommes,
Kleine Pizza

Suppen

Kleine Gerichte für zwischendurch:

z. B. Oliven, Baguette,
gebackener Camembert,
Kartoffelecken, Rösti
u.v.m.

Sonder- veranstaltungen:

z. B.: Geburtstage,
Junggesell*innen-
abschiede,
Firmenfeiern
u.v.m.



Bistro - Café - Restaurant
AquaMoor
Inh. Schary 0176/61728696



Gutscheine

FÜR JEDEN ANLASS
MIT INDIVIDUELLEN MOTIVEN UND PREISEN

www.moor-therme.de

...direkt
im Bad
oder online
erhältlich!

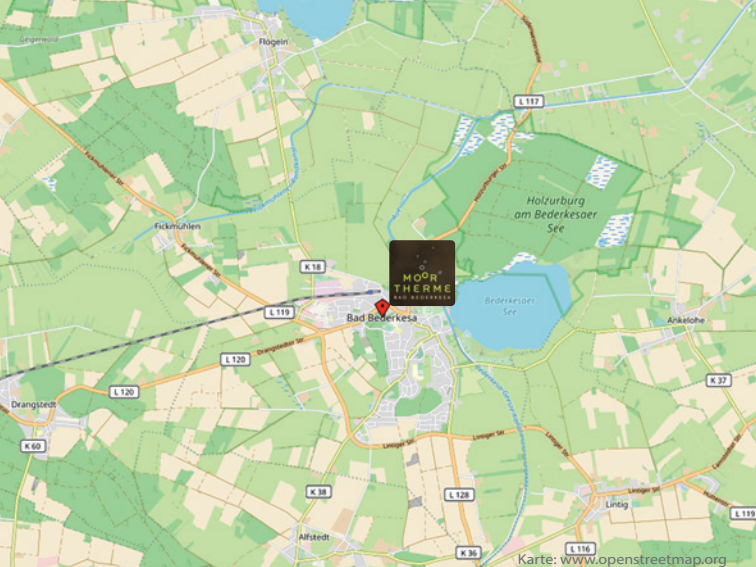


Unsere Qualitätsiegel:

★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND



KINDERFERIENLAND
NIEDERSACHSEN



Moor-Therme in Bad Bederkesa am See

Berghorn 13 · 27624 Geestland

Zentrale: Tel. 04745/9433-0
info@moor-therme.de

Gesundheitszentrum: Tel. 04745/9433-35
gesundheitszentrum@moor-therme.de

www.moor-therme.de

