

Dem Meer
so nah.



**OSTSEE THERME**
USEDOM

BADE- & SAUNAWELT - KURMITTELHAUS
SPORT- & GESUNDHEITSSSTUDIO





Badewelt

Einmal zu Arielle und Neptun werden ...
die Badewelt macht's möglich

Einen Tag voller Spaß und Entspannung - unabhängig von Wind und Wetter - erleben Sie in unserer Badewelt. Hier kommt jedes Familienmitglied auf seine Kosten: Unsere kleinen Gäste können sich im Wassergarten, beim Rutschen oder auf dem Piraten-Spieledeck vergnügen. Die Großen genießen die wohltuende Wirkung des Sole-Wassers oder entspannen bei einer Unterwassermassage auf den Luftsprudelliegen.

Einen kleinen Snack für zwischendurch gibt es in unserem Thermen-Bistro.

Saunawelt

Schwitzen in geselliger Runde ...
das geht in der Saunawelt

Freuen Sie sich auf genussvolle Stunden bei einem abwechslungsreichen Aufgussprogramm! Egal, ob Sie es lieber wohlig warm oder ganz heiß mögen, wir erfüllen Ihre Saunaträume.

Entdecken Sie nach dem Saunagang unseren schönen Saunagarten mit Außenbecken oder entspannen Sie in der großzügigen Ruhezone.

Preise*

Badewelt	Erwachsene	Kinder	Familien
2 Stunden	11,50 €	8,50 €	-
3 Stunden	13,00 €	10,00 €	35,50 €
Tag	15,00 €	12,00 €	41,50 €
Happy-Hour	6,50 €	5,00 €	-

Saunawelt (inkl. Badewelt)	Erwachsene	Kinder
3 Stunden	15,00 €	12,50 €
Tag	18,00 €	15,00 €
Happy-Hour	7,50 €	6,00 €

* Die OstseeTherme Usedom ist eine Einrichtung der Gemeinde Heringsdorf und wird aus der Kurabgabe finanziert. Aus diesem Grund gelten die Eintrittspreise nur in Zusammenhang mit einer gültigen Kurkarte der Kaiserbäder. Die Kurabgabe können Sie gerne in unserem Haus entrichten.

Definitionen:

Kind: von 1m bis 17 Jahre | Kleinkind: bis 1m pauschal 2,50 €

Familie: 4 Personen, davon max. 2 Erw., jedes weitere Kind 5,50 €

Happy Hour: die letzten beiden Stunden der Öffnungszeiten, ausgenommen sonntags

Gruppenpreise erhalten Sie gerne bei uns auf Anfrage

Geburtstagskinder haben an ihrem Geburtstag freien Eintritt (Vorlage Ausweis)

Verleih von Handtüchern und Bademänteln für je 4,50 €

Parkplatz für Thermengäste pauschal 1,50 € (Entwertung an der Thermenkasse)

Gutscheine

Ein Gutschein der OstseeTherme Usedom ist die perfekte Geschenkidee zu jedem Anlass.

Sind Sie sich nicht sicher, was Ihren Lieben in der OstseeTherme am besten gefällt? Dann überraschen Sie sie doch mit einem Wertgutschein – die Summe können Sie frei wählen. Die Gutscheine sind für das gesamte Angebot der Therme gültig.



Kurmittelhaus

In unserem Kurmittelhaus steht Ihnen ein umfangreiches Angebot physiotherapeutischer Anwendungen zur Verfügung. Angefangen bei der Krankengymnastik, Moor-, Meerwasser- und Solebädern über Massagen, Einzel- und Gruppentherapien (manuelle Therapie, Bewegungstherapien im Wasser, Atem- und Entspannungstherapie) bis hin zur manuellen Lymphdrainage und medizinischen Fußpflege. In physiotherapeutischen Fragen sind Sie hier an der richtigen Adresse!

Im Rahmen ambulanter Badekuren, die in unserem Kurmittelhaus durchgeführt werden, arbeiten wir mit den örtlichen Badeärzten zusammen.

Ahlbeck

- Dr. med. C. Netzer | Fachärztin für Allgemeinmedizin
Lindenstraße 75 | Telefon 038378 28402

Heringsdorf

- Dipl.-Med. H. Weihs | Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie | Schulstraße 1 | Telefon 038378 2530
- Dr. med. M. Nowak | Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Friedenstraße 1 | Telefon 038378 804600

Bansin

- Dipl.-Med. A. Lichterfeld | Fachärztin für Allgemeinmedizin
Bergstraße 43 | Telefon 038378 29406

Mitternachtssauna

Von Oktober bis April findet an jedem ersten Freitag des Monats die Mitternachtssauna statt. Von 21.00 bis 24.00 Uhr erwarten Sie:

- eine Nacht in entspannender Atmosphäre
- Spezialaufgüsse mit Überraschungen
- FKK Baden in der Therme
- Buffet mit kulinarischen Köstlichkeiten

Preis: 23,50 €

Wohlfühl-Angebote

Ein Tag Thermales Wohlbefinden 42,00 €
Tageskarte Bade- & Saunawelt, Rückenmassage (20 Min.), Salat, Bio-Erfrischungsgetränk

Ein Tag Körper Vital 66,00 €
Tageskarte Bade- & Saunawelt, Sole-Packung auf dem Wasserbett, Rückenmassage (20 Min.), Salat, Bio-Erfrischungsgetränk

Klassische Rückenmassage	20 Min. 23,00 €
Ganzkörpermassage	50 Min. 55,00 €
Ganzkörpermassage mit Aromaöl	50 Min. 59,00 €
Fußreflexzonenmassage	25 Min. 25,00 €
Ostseewasserbad	20 Min. 89,00 €

Heringsdorfer Jodsole

Aus 408 m Tiefe gefördert, ist die Heringsdorfer Jodsole eines der ortsgebundenen Heilmittel in den Seeheilbädern Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin. Sie wird in der OstseeTherme Usedom therapeutisch genutzt bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Erkrankungen der Atemwege und der Haut, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allgemeinen Schwächezuständen, gynäkologischen Erkrankungen sowie bei Erkrankungen im Kindesalter. Sie wird angewandt in Form von Solebädern, Einzel- und Raum-inhalation sowie als Trinksole. Weiterhin ist die Heringsdorfer Jodsole dem Wasser in dreien unserer Badebecken beigemischt. Außerdem können Sie bei uns mehrmals täglich Saunaaufgüsse mit Heringsdorfer Jodsole genießen – einmalig auf Usedom!



Sport- & Gesundheitsstudio

Im Sport- & Gesundheitsstudio dreht sich alles um die gesunde Art von Fitness. Wir bieten unseren Mitgliedern und Gästen eine professionelle Trainingsbetreuung mit umfassender Fitnessanalyse und individueller Trainingsplanerstellung sowie ein umfangreiches Kursangebot. Attraktive Pakete bieten die Möglichkeit, das Training mit einem Aufenthalt in unserer Bade- & Saunawelt zu kombinieren.

Preise

	Jahresvertrag	Halbjahresvertrag	Monatskarte	Tageskarte
	monatlicher Beitrag			
Studionutzung normal	38,00 €	49,00 €	55,00 €	
ermäßigt*	29,00 €	38,00 €		
inkl. Badewelt	54,00 €	71,00 €	77,00 €	
inkl. Bade- & Saunawelt	61,00 €	82,00 €	88,00 €	21,50 €

* für Studenten, Schüler und Azubis mit entsprechendem Nachweis

Hinweise

- Bei Vertragsabschluss wird eine einmalige Aufnahmegebühr von 29,00 € erhoben (Bearbeitungsgebühr, Mitgliedsausweis).
- Die Nutzung des Studios durch Minderjährige ist nur mit Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei unseren Studiomitarbeitern.

- Wasserkurs
- Trockenkurs
- Präventionskurs

Mindestteilnehmerzahl:
Wasserkurse 5 Pers.
Trockenkurse 3 Pers.

Kursplan

Mo	10.00–10.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
	16.30–17.30 Uhr	Schwangerenkurs	2	-
	18.00–19.00 Uhr	Schwangeren- und Rückbildungsschwimmen	2	5,50 €
	19.00–19.45 Uhr	Bosu	1	8,00 €
Di	20.00–20.45 Uhr	Aqua Fitness	1 4	9,00 €
	10.30–11.30 Uhr	Babyschwimmen inkl. Babysauna	1	10,50 €
	17.00–17.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
	19.00–19.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
Mi	19.00–19.45 Uhr	Step Aerobic	1	8,00 €
	20.00–20.30 Uhr	Speed Aqua	1 4	6,00 €
	09.00–10.00 Uhr 10.30–11.30 Uhr	Babyschwimmen inkl. Babysauna	1	10,50 €
	10.00–10.45 Uhr	Rücken Fit	1	8,00 €
Do	14.00–14.20 Uhr	Aqua Vital	1	5,50 €
	17.00–17.20 Uhr	Frauengruppe	1	5,50 €
	19.00–19.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
	19.00–19.45 Uhr	Cross Workout	1	8,00 €
Fr	20.00–20.45 Uhr	Aqua Fitness	1 4	9,00 €
	08.00–10.00 Uhr	Senioren Fit		6,50 €
	10.00–10.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
	17.00–17.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
Sa	19.00–19.45 Uhr	Body Fit	1	8,00 €
	20.00–20.30 Uhr	Speed Aqua	1 4	6,00 €
	17.00–17.45 Uhr	Rücken Fit	1	8,00 €
	18.00–18.45 Uhr	Aqua Fitness	1	9,00 €
So	09.00–10.00 Uhr	Kinderschwimmkurs	3	12,50 €
	godz. 10.30–13.00	Pływanie niemowląt	6	-
	09.00–10.00 Uhr	Kinderschwimmkurs	3	12,50 €

- 1 Anmeldung Tel. 038378 273 14 2 Anmeldung Tel. 0160 960 709 58
 3 Anmeldung Tel. 038378 273 25 4 Anmeldung Tel. 0048 796 075 604
 5 Anmeldung Tel. 0048 504 579 057



Erklärungen Wasserkurse

Aqua Fitness

- Kurs für Sporteinsteiger
- Ziele sind Verbesserung der Ausdauer, Kräftigung der gesamten Muskulatur und des Bindegewebes
- Aqua Fitness am Abend findet abwechselnd in deutscher und polnischer Sprache statt

Aqua Fitness Präventionskurs


- von den Krankenkassen qualitätsgeprüfter und nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannter 10-wöchiger Kurs

Aqua Vital

- Wassergymnastik für gesundheitlich eingeschränkte Personen
- gezielt auf die Teilnehmer abgestimmte Übungen für mehr Beweglichkeit und Ausdauer

Babyschwimmen

- Spiel und Bewegung im Wasser für Babys ab 3 Monaten bis zum vollendeten ersten Lebensjahr
- inklusive Babysauna nach dem Baden

 Babyschwimmen in polnischer Sprache bietet unser Kooperationspartner Aquado in der OstseeTherme Usedom an.

Frauengruppe

- intensives und abwechslungsreiches Programm an Kraft- und Ausdauerübungen
- unter therapeutischer Anleitung

Kinderschwimmkurs

- für Kinder ab 5 Jahren
- Ziel ist das Erlernen der Brustschwimmtechnik
- am Ende kann das Seepferdchen abgenommen werden
- Angebot für Einheimische (Wochenende) und für Urlaubskinder (individuelle Absprache)

Schwangeren- und Rückbildungsschwimmen

- Übungen im Wasser zur Vorbereitung auf die Geburt bzw. zur Förderung der Rückbildung
- unter Anleitung einer Hebamme

Senioren Fit

- geselliger Wasserspaß für die Altersgruppe 50+
- inkl. 30 Minuten Wassergymnastik im Großen Becken

Speed Aqua

- Aqua-Fitness für alle, die sich auspowern wollen
- Kurs für Fortgeschrittene
- findet abwechselnd in deutscher und polnischer Sprache statt

Erklärungen Trockenkurse

Body Fit

- gezieltes Training der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Bosu

- Gelenk schonendes Training mit einem Bosu-Ball
- für jede Altersgruppe geeignet

Cross Workout

- intensives Ganzkörper-Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Trainingsbändern, Kettlebells, Medizinbällen, Sandsäcken u.ä.
- trainiert wird in Serien oder auf Zeit

Rücken Fit

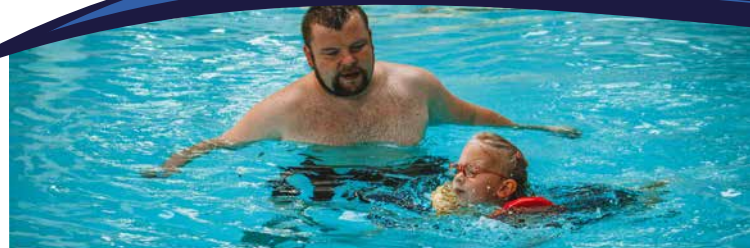
- rückengerechtes Herz-Kreislauftraining
- kombiniert mit Übungen für Rücken, Schultern und Arme

Schwangerenkurs

- über die Krankenkassen finanziert Kurs für werdende Mütter
- Beratung und Information durch eine erfahrene Hebamme

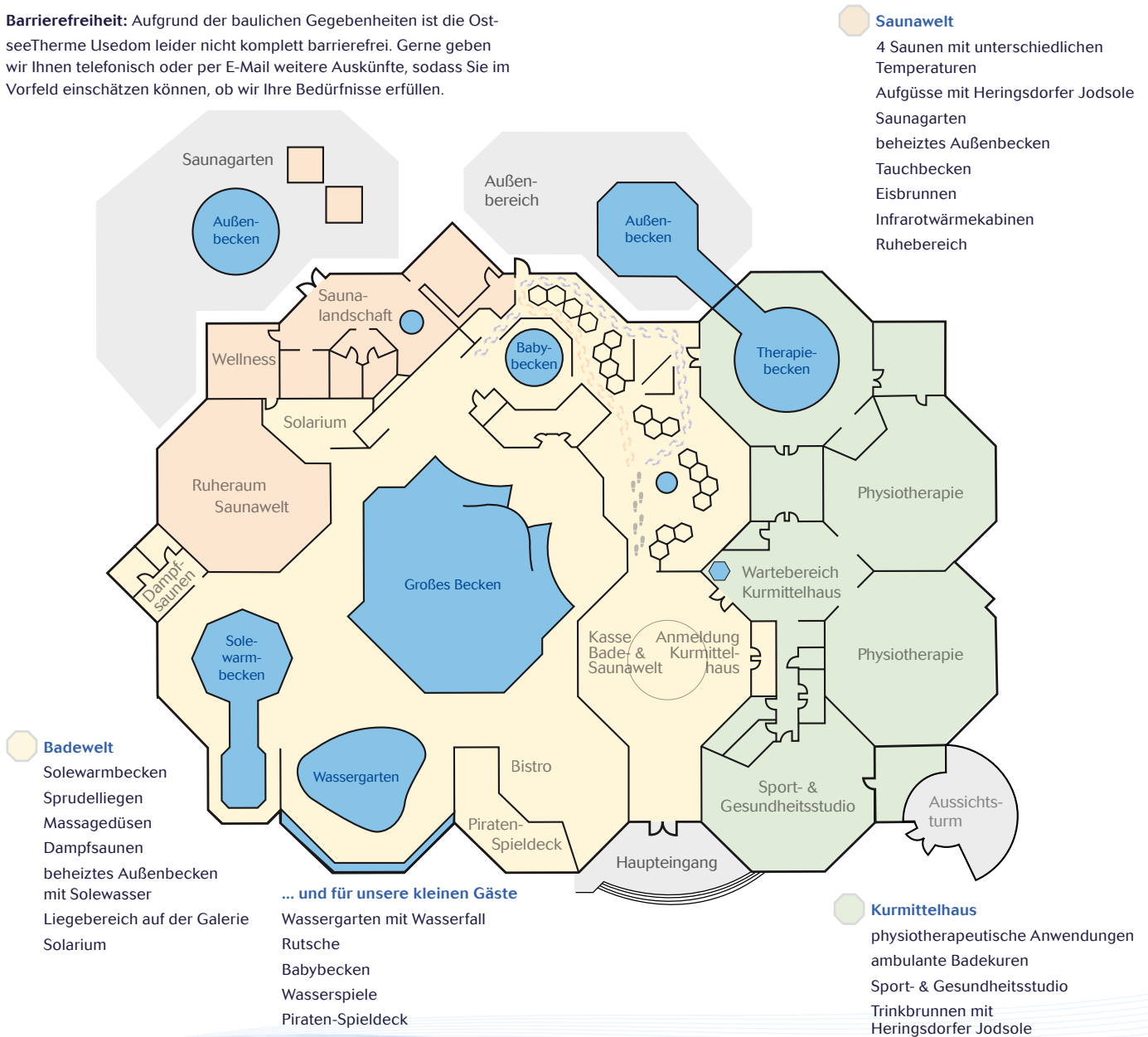
Step Aerobic

- Ausdauertraining nach Musik um überschüssige Pfunde loszuwerden und den Körper zu straffen
- Kurs auch für Anfänger geeignet



Orientierungsplan

Barrierefreiheit: Aufgrund der baulichen Gegebenheiten ist die OstseeTherme Usedom leider nicht komplett barrierefrei. Gerne geben wir Ihnen telefonisch oder per E-Mail weitere Auskünfte, sodass Sie im Vorfeld einschätzen können, ob wir Ihre Bedürfnisse erfüllen.



Blick vom Aussichtsturm der OstseeTherme Usedom



Öffnungszeiten



Familienurlaub MV

Geprüfte Qualität
zertifiziert bis 2021

Bade- & Saunawelt

Mai – Oktober:

Mo – Sa 10.00 – 22.00 Uhr | So 10.00 – 20.00 Uhr

November – April:

Mo – Sa 10.00 – 21.00 Uhr | So 10.00 – 20.00 Uhr

Sport- & Gesundheitsstudio

Mai – September:

Mo – Fr 08.00 – 20.00 Uhr | Sa 10.00 – 14.00 Uhr

Oktober – April:

Mo – Fr 08.00 – 21.00 Uhr | Sa 10.00 – 18.00 Uhr

Kurmittelhaus

Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr

Behandlung außerhalb dieser Zeiten nach Vereinbarung,

Anmeldung unter Tel. 038378 27314 | Mo – Fr 08.00 – 19.00 Uhr

Kontakt

OstseeTherme Usedom

Lindenstraße 60 | 17419 Seebad Ahlbeck

Telefon 038378 273-0 | Fax 038378 22370

info@ostseetherme-usedom.de | www.ostseetherme-usedom.de



www.facebook.com/OstseeTherme-Usedom

Seebad Ahlbeck



Buchungszentrale der Kaiserbäder

Ahlbeck • Heringsdorf • Bansin

Telefon 038378 24444 | buchen@kaiserbaeder-auf-usedom.de

www.kaiserbaeder-auf-usedom.de