

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	28,00 €
> 25 Minuten	40,00 €
> 35 Minuten	55,00 €
> 55 Minuten	84,00 €
> Fußreflexzonenbehandlung (25 Min.)	44,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Teil, 30 Min.)	40,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Groß, 45 Min.)	57,00 €
> Manuelle Lymphdrainage (Ganz, 60 Min.)	73,00 €
> Bindegewebsmassage (15 Min.)	28,00 €

### Natur-Peloidanwendungen

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



### Inhalationen (15 Min.)

- > Einzelinhalation **12,00 €**

Öffnungszeiten Inhalation:

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

### Wannenbäder (20 Min.)

- > Meerwasser-Wannenbad **40,00 €**
- > Meerwasser-Wannenbad mit CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> **40,00 €**
- > Meerwasser-Luftsprudelbad **40,00 €**

### Thermo-Therapie

- > Kälte-Therapie z. B. Eisbehandlung (10 Min.) **17,00 €**
- > Wärmebehandlung z. B. Infrarotstrahler (10 Min.) **17,00 €**
- > Ultraschallbehandlung (15 Min.) **17,00 €**
- > Heiße Rolle (10 Min.) **17,00 €**



### Krankengymnastik\*

- > Einzeltherapie (20 Min.) **39,00 €**
- > Einzeltherapie im Bewegungsbecken (20 Min.) **40,00 €**
- > Gruppentherapie im Beweg.becken (20 Min.) **20,00 €**
- > Manuelle Therapie (20 Min.) **40,00 €**
- > KG-Bobath (25 Min.) **42,00 €**
- > Atem-Gymnastik Einzel (20 Min.) **39,00 €**

### Elektrotherapie \*

- > Elektrotherapie (15 Min.) **19,00 €**
- > Hydroelektrisches Vollbad Stangerbad (20 Min.) **40,00 €**

\* 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
- > Gynäkologische Beschwerden
- > Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- > Hautkrankheiten
- > Kreislaufstörungen
- > Erschöpfungssyndrom

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 nach Cuxhaven dort einen Termin.

Nach der Untersuchung beim Kurarzt 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. 04721 300690-0

### Cuxhaven-Sahlenburg

#### > Frau Martina Beck

FG: Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie

ZB: Naturheilverfahren, Notfallmed., Palliativmed. und Qualitätsmanagement

Nordheimstraße 75

Tel. 04721 5900 800

### Cuxhaven-Altenwalde

#### > Dr. med. Jens-Holger Ruppelt

FG: Facharzt für Allgemeinmedizin  
ZB: Balneologie und medizinische Klimatologie, Homöopathie

Hauptstraße 56

Tel. 04723 3974

### Dialyse

#### Ferientherapie in Cuxhaven-Mitte

> Innere Krankheiten  
Nephrologie, Dialysepraxis  
Rohdestraße 2

Tel. 04721 42080





## X Entspannungsangebote

### Meeresschlickpackung (45 Min.)

Der Meeresschlick gehört zu den reinsten Naturprodukten. Er ist besonders reich an Sauerstoff, Heilerde, Spurenelementen, Schwefel, Salzen, Mineralstoffen und organischen Wattbestandteilen. Die Meeresschlickpackung hilft bei empfindlicher Haut, Neurodermitis, Psoriasis, Hautunreinheiten und Akne. Sie spendet der Haut intensiv Feuchtigkeit, die lange vorhält, aktiviert die hauteigenen Funktionen, verbessert die Hautelastizität, versorgt die Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen und vermindert den transepidermalen Wasserverlust. **Preis: 99,00 €**

### Salzkugel-Massage (40 Min.)

Das Herzstück dieser Behandlung ist eine entspannende Massage mit Salzkugeln. Durch die erholsame Massage werden Verspannungen gelöst. Die intensive Entschlackung sorgt für frische Ausstrahlung und neue Energie. Die Salzkugel-Massage wirkt entspannend, entschlackend, feuchtigkeitsbindend. **Preis: 69,00 €**

### Meeresalgenbad (ca. 20 Min.)

Das Meeresalgenbad wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Die Durchblutung Ihrer Haut wird durch einen Algenextrakt und Kräuterkomplex nachhaltig angeregt. **Preis: 40,00 €**



### Meersalzmilchbad (ca. 20 Min.)

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: 40,00 €**

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

Algenpackungen wirken entschlackend und entgiftend, stoffwechsellanregend, mineralisierend sowie erfrischend. Haut und Gewebe werden gestrafft und mit Spurenelementen und Mineralien versorgt. **Preis: 69,00 €**

### Salzpeeling – Ganzkörperpeeling

ca. 20 Min. Anwendung & 30 Min. Einwirkung/Nachruhe  
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!

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



## 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: 119,00 €**





### 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: 79,00 €**

### 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: 79,00 €**

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: 79,00 €**

### 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: 52,00 €**

### 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: 40,00 €**



## 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 m<sup>2</sup>: 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

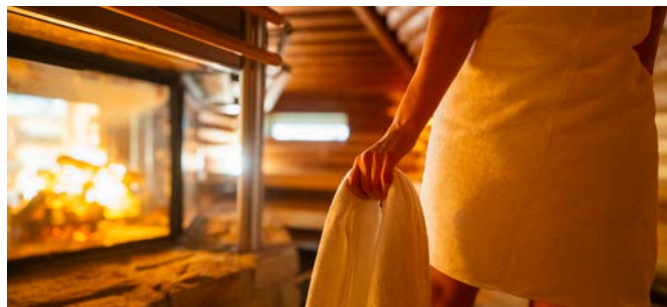
### Badtarife (€)

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

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	2,00	--
Kurzschwimmen 1 Stunde, zwischen 9–19 Uhr (keine Aufbuchung zur Sauna möglich)	10,20/6,00*	3,50	--
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung	2,00	0,75	--
Spätschwimmen ab 19.00 Uhr	10,20/6,00*	3,50	--
2 Stunden Bad	14,20/10,00*	5,00	31,90/23,50*
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung	1,00	0,50	(3)
Tageskarte Bad	19,20/15,00*	7,50	42,40/34,00*
6er-Karte 2 Stunden Bad Saunaaufbuchung nur zur Tageskarte Sauna möglich	79,20/54,00*	27,00	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	600,00	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 2,80 € 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	--	2,00	--
Tageskarte Sauna	24,20/20,00*	11,50	52,40/44,00*
Abendsauna ab 18 Uhr	17,70/13,50*	8,00	--
6er-Karte Tageskarte Sauna	133,20/108,00*	62,00	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	600,00	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,- €: 10 % Rabatt auf Einzeleintritte**

**Wertkarte 160,- €: 15 % Rabatt auf Einzeleintritte**

**Wertkarte 400,- €: 20 % Rabatt auf Einzeleintritte**

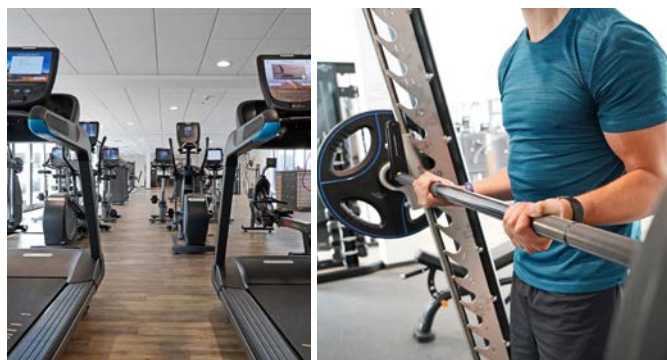


## X Fitness

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)
- > Verbundpartner von EGYM **WELLPASS**

Infos zu allen Kursen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursplan



- > Tageskarte Fitness **12,00 €**
- > 10er Karte Trockenkurs **90,00 €**

Über aktuelle Vertragstarife beraten wir Sie gerne:

- z. B. Kombiverträge Fitness, Bad & Sauna
- > für 24 Monate **64,00 €/Monat**
- > für 12 Monate **71,00 €/Monat**
- > für 6 Monate **79,00 €/Monat**

Kombiverträge für Gäste: Fitness, Bad & Sauna

- > Tageskarte **24,00 €\***
- > Wochenendkarte **46,00 €\***
- > Wochenkarte **69,00 €\***
- > Zweiwochenkarte **129,00 €\***

\* 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 04721 404-521

### Kur & Spa

Öffnungszeiten:	Mo. – Fr. 8.00 – 16.00 Uhr
Information & Terminierung:	Telefon 04721 404-509

### Fitness

Öffnungszeiten:	Mo. – Fr. 8.00 – 21.00 Uhr Sa. + So. 9.00 – 18.00 Uhr
Information:	Telefon 04721 404-505

Schließungszeiten wegen Reinigungs- und Reparaturarbeiten sowie Informationen über geänderte Öffnungszeiten an Feiertagen unter [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

---

#### > Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

##### Thalassozentrum ahoi!

Wehrbergsweg 32 | 27476 Cuxhaven  
[ahoi@tourismus.cuxhaven.de](mailto:ahoi@tourismus.cuxhaven.de)

#### > Fotos: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH | Claus Wöbber | Oliver Franke