

# X Thalassozentrum ahoi! Cuxhaven

NORDSEEHEILBAD  
**Cuxhaven**

Angebote & 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 beinahe 200 Jahren für das Nordseeheilbad Cuxhaven begeistern.

### Massagen

:: 15 Minuten	> 24,00 €
:: 25 Minuten	> 35,00 €
:: 35 Minuten	> 45,00 €
:: 55 Minuten	> 66,00 €
:: Fußreflexzonenbehandlung (25 Min.)	> 35,00 €
:: Manuelle Lymphdrainage (Teil, 30 Min.)	> 35,00 €
:: Manuelle Lymphdrainage (Groß, 45 Min.)	> 49,00 €
:: Manuelle Lymphdrainage (Ganz, 60 Min.)	> 65,00 €
:: Unterwasser-Druckstrahlmassage (20 Min.)	> 36,00 €
:: Bindegewebsmassage (15 Min.)	> 24,00 €

### Natur-Peloidanwendungen

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



### Inhalationen (15 Min.)

- ∴ Rauminhalation > 7,50 €
- ∴ Einzelinhalation > 9,00 €

Öffnungszeiten Inhalation:  
Mo.–Fr. 9.00–14.00 Uhr (feiertags geschlossen)

### Wannenbäder (20 Min.)

- ∴ Meerwasser-Wannenbad > 35,00 €
- ∴ Meerwasser-Wannenbad mit CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> > 35,00 €
- ∴ Meerwasser-Luftsprudelbad > 35,00 €

### Thermo-Therapie

- ∴ Kälte-Therapie z. B. Eisbehandlung (10 Min.) > 14,00 €
- ∴ Wärmebehandlung z. B. Infrarotstrahler (10 Min.) > 14,00 €
- ∴ Ultraschallbehandlung (15 Min.) > 14,00 €
- ∴ Heiße Rolle (10 Min.) > 14,00 €



### Krankengymnastik\*

- ∴ Einzeltherapie (20 Min.) > 34,00 €
- ∴ Gruppentherapie > 13,50 €  
auch orth. Turnen/Atemtherapie (20 Min.)
- ∴ Einzeltherapie im Bewegungsbecken (20 Min.) > 34,00 €
- ∴ Gruppentherapie im Beweg.becken (20 Min.) > 17,00 €
- ∴ Manuelle Therapie (20 Min.) > 36,00 €
- ∴ KG-Bobath (25 Min.) > 37,00 €
- ∴ Atem-Gymnastik Einzel (20 Min.) > 34,00 €
- ∴ Atem-Gymnastik Gruppe (20 Min.) > 13,50 €

### Elektrotherapie\*

- ∴ Elektrotherapie (15 Min.) > 16,00 €
- ∴ Hydroelektrisches Vollbad\* > 32,00 €  
Stangerbad (20 Min.)

\* 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
- :: Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- :: Gynäkologische Beschwerden    :: Kreislaufstörungen

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.



### Badeärzte

#### :: Cuxhaven-Döse

**Dr. med. Klaus Haferkamp**  
FA für innere Medizin  
Strichweg 197  
Tel. 0 47 21 / 42 63 00  
Fax 0 47 21 / 42 63 01

#### Herr Bernd Reuter

FA für Allgemeinmedizin  
Strichweg 187  
Tel. 0 47 21 / 4 83 45  
Fax 0 47 21 / 44 47 25

#### :: Cuxhaven-Sahlenburg

**Dr. med. Volker Geisen**  
FA für Allgemeinmedizin  
Nordheimstraße 75  
Tel. 0 47 21 / 2 91 64  
Fax 0 47 21 / 20 17 14

#### :: Cuxhaven-Altenwalde

**Dr. med. Jens-Holger Ruppelt**  
Praktischer Arzt  
und **Claudius Rösner**  
Internist  
Hauptstraße 56  
Tel. 0 47 23 / 39 74  
Fax 0 47 23 / 37 44

#### Dr. med. Adam

**von Renstrom**  
FA für Allgemeinmedizin  
Hauptstraße 31  
Tel. 0 47 23 / 32 68  
Fax 0 47 23 / 52 69

#### :: Feriendialyse in Cuxhaven-Döse

Innere Krankheiten  
Nephrologie  
Dialysepraxis  
Vogelsand 167  
Tel. 0 47 21 / 4 20 80  
Fax 0 47 21 / 42 08 25





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 Meer-salzmilchbad!

### 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: 35,00 €

### Biomaris Meeressalgenbad (ca. 20 Min.)

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

> Preis: 35,00 €



## X Rundum gesund

- Die winzigen Meersalzteilchen, die in der Brandung des Wellenbades entstehen, stärken die Atemwege.
- Das Meerwasser, das laufend frisch in die Becken gepumpt wird, enthält lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente. Sie bringen den ganzen Organismus in Schwung, lindern Hautallergien sowie Gelenk- und Muskelbeschwerden.
- Anwendungen aus Salz und Schlick heilen die Haut und machen schön. Sie stärken das Bindegewebe, beugen Entzündungen vor und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit.

### 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!
- ⌘ 1 x Meeresschlick-Packung für den gesamten Rücken (20 Min.)
- ⌘ 1 x Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- ⌘ Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- ⌘ Erfrischungsgetränk

> Preis: 65,00 €

### Thalasso-Bad

- ⌘ ...einfach mal die Seele baumeln lassen.
- ⌘ 1 x Spezial-Thalasso-Bad mit natürlichem Frischalgenextrakt (20 Min.)
- ⌘ 1 x Wohlfühlmassage mit besonderem Aroma-Öl (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- ⌘ Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- ⌘ Erfrischungsgetränk

> Preis: 65,00 €

> 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
- ⌘ 1 x Meersalzmilchbad (20 Min.)
- ⌘ 1 x Wohlfühlmassage (25 Min.) und anschließender Entspannung im Ruheraum
- ⌘ Leihbademantel für die Dauer der Anwendung
- ⌘ Erfrischungsgetränk

> Preis: 65,00 €

### Entspannen und Genießen

- ⌘ 1 x 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: 42,00 €

### Duftwachsmassage

- ⌘ Eine Entspannung mit allen Sinnen
- ⌘ 1 x Wellnessmassage mit warmem Duftwachs (25 Min.)
- ⌘ Leihbademantel für die Dauer der Anwendung

> Preis: 36,00 €

### Vital-Bad

- ⌘ 1x 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: 35,00 €



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 entspannende 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 Muschel-Massage (50 Min.)

- Die La mer Ganzkörper-Muschel-Massage ist ein Erlebnis mit warmen Muscheln auf Ihrer Haut. Die Behandlung sorgt für eine intensive Aufnahme der La mer Wirkstoffe und verleiht Ihrer Haut mehr Konturen und Straffheit. Die Haut wirkt sofort strahlender und frischer. Die Massage wirkt leicht durchblutungsfördernd, lymphaktivierend, beruhigend und entspannend. **> Preis: 89,00 €**

### 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 hauteigenen 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 Draußen der Strand. Drinnen das Meer.



## Das 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 (28 °C)
- :: Riesenrutsche (65 m)
- :: Außenbecken mit Sprudelliegen + Strömungskanal
- :: Therme (32 °C)
- :: Kinderparadies
- :: Liegewiese
- :: Ruheraum



## Strandzugang

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

Sonnenanbeter können sich für 9,- € 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.





## Badtarife (€)

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

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Kurzschwimmen 1 Stunde zwischen 9.00 Uhr–19.00 Uhr	8,50/5,50*	3,50	--
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung (Keine Aufbuchung zur Sauna möglich)	1,50	0,50	--
Spätschwimmen 2 Std. ab 19.00 Uhr	8,50/5,50*	3,50	--
2 Std. Bad	11,00/8,00*	4,50	25,00/19,00*
Je angef. weitere halbe Std.	1,00	0,50	(3)
Tageskarte Bad	15,00/12,00*	6,50	34,00/28,00*
6er-Karte 2 Std. Bad (Coin) Saunaaufbuchung nur zur Tageskarte Sauna möglich (ausgenommen Kurzschwimmen)	61,20/43,20*	24,30	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	490,00	300,00	--

\* Ermäßigter Eintritt für Bürger des Stadtgebietes Cuxhaven, Inhaber einer Gästebeitragskarte oder einer Strandeintrittskarte. Rabatt auf Treuekarte 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 2,50 EUR 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 €

## Wertkarten (5) für Bad und Sauna

Rabattierung nur für Einzelkarte Erwachsene/Kinder ausgenommen Spätschwimmen

### Wertkarte 80,- €\*\*

Berechtigt zu Eintritten im Wert von mindestens 88,- €

### Wertkarte 160,- €\*\*

Berechtigt zu Eintritten im Wert von mindestens 184,- €

### Wertkarte 400,- €\*\*

Berechtigt zu Eintritten im Wert von mindestens 480,- €

\*\* Mehrwert wird ausschließlich für Einzeleintritte gewährt!



## Sauna-Erlebnis

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.

## Sieben heiße Tipps

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

## Saunatarife (€)

## Inkl. Badbenutzung

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

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Tageskarte Sauna (inkl. Bad)	19,00/16,00*	10,50	42,00/36,00*
Abendsauna (19.00–21.30 Uhr)	15,50/12,50*	8,00	--
6er-Karte Tageskarte Sauna (Coin)	104,50/86,50*	57,00	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	490,00	300,00	--

\* Ermäßigter Eintritt für Bürger des Stadtgebietes Cuxhaven, Inhaber einer Gästebeitragskarte oder einer Strandeintrittskarte. Rabatt auf Treuekarte ausgeschlossen.

Erklärung der Ziffern – siehe Seite 16





## **X** Fitness

Im Fitnessbereich des Thalassozentrums 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,- €
- :: 10er Karte Aqua-Kurs > 90,- €

### Über aktuelle Vertragstarife beraten wir Sie gerne:

- z. B. Kombiverträge Fitness, Bad & Sauna
- :: für 24 Monate > 59,- €/ Monat
- :: für 12 Monate > 66,- €/ 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

### :: Wellenbad / Therme / Whirlpool / Außenbecken

Öffnungszeiten: [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

Information: Telefon 047 21/404-500

### :: Sauna

Öffnungszeiten: [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

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

**Bitte beachten Sie unsere coronabedingten Einschränkungen unter > [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)**

Schließungszeiten wegen Reinigungs- und Reparaturarbeiten sowie Informationen über geänderte Öffnungszeiten an bestimmten Feiertagen (z. B. Weihnachten, Silvester u. ä.) finden Sie auf unserer Internetseite.

## > Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Thalassozentrum ahoi! | Wehrbergsweg 32

27476 Cuxhaven | Telefon 047 21/404-500

[ahoi@tourismus.cuxhaven.de](mailto:ahoi@tourismus.cuxhaven.de) | [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

Stand: April 2021