

> KUR & SPA > WELLENBAD > SAUNA > FITNESS

NORDSEEHEILBAD  
**Cuxhaven**

ANGEBOTE  
UND PREISE



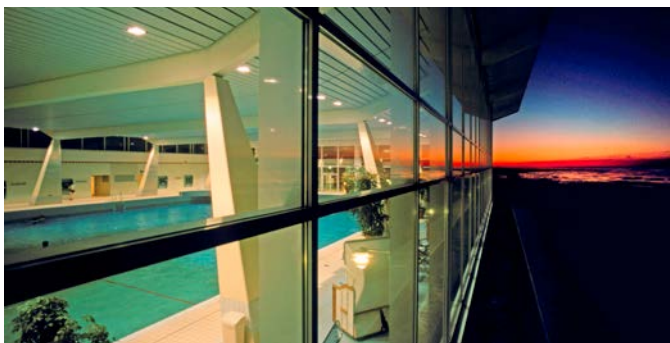


## Willkommen im Thalassozentrum ahoi!

### > 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

:: Meeresschlack-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 > 37,00 €
- ∴ Meerwasser-Wannenbad mit CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> > 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 Thalassoentrums 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.



### Kurärzte

#### :: Cuxhaven-Mitte

**Dr. med. Olaf Fröhlke**  
 Facharzt für Orthopädie  
 Chirotherapie, Sport-  
 medizin, Verkehrsmedizin,  
 Physikalische Therapie,  
 Balneologie und Kurarzt  
 Wagnerstraße 22  
 Tel. 0 47 21 / 30 06 90-0  
 Fax 0 47 21 / 30 06 90-90

#### :: Cuxhaven-Döse

**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  
 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: 37,00 €**

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

- Das Biomaris Meeresalgenbad wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Die Durchblutung Ihrer Haut wird durch einen Algenextrakt und Kräuter-komplex nachhaltig angeregt. Das Meeresalgenbad fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und leicht rückfettend. **> Preis: 37,00 €**



## X Rundum gesund

### 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: 69,00 €

### 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: 69,00 €

> 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: 69,00 €

### 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: 45,00 €

### Duftwachsmassage

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

> Preis: 37,00 €

### 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: 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 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 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 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 von Ende Mai bis Oktober vom Thalassozentrum aus einen direkten Strandzugang, der für unsere Gäste täglich geöffnet ist.

Sonnenanbeter können sich für 12,- € 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.







## Bad-Erlebnis

Badeschluss 20.30 Uhr

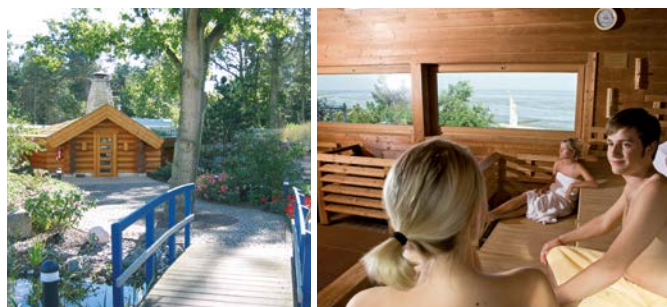
### Badtarife (€)

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

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Kurzschwimmen 1 Stunde zwischen 9.00 Uhr–19.00 Uhr	9,90/6,00*	3,50	--
Je angef. weitere 1/2 Std. Badnutzung (keine Aufbuchung zur Sauna möglich)	1,50	0,60	--
Spätschwimmen ab 19.00 Uhr	9,90/6,00*	3,50	--
2 Std. Bad	12,40/8,50*	4,70	28,30/20,50*
Je angef. weitere halbe Std.	1,00	0,50	(3)
Tageskarte Bad	16,90/13,00*	7,00	37,80/30,00*
6er-Karte 2 Std. Bad Saunaaufbuchung nur zur Tageskarte Sauna möglich (ausgenommen Kurzschwimmen)	69,30/45,90*	25,40	--
Treue-Card Bad & Sauna (4)	540,00	300,00	--

\* Ermäßigter Eintritt für Bürger des Stadtgebietes Cuxhaven, Inhaber einer Gästebetragskarte 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 €



## Sauna-Erlebnis

Saunaschluss 20.30 Uhr

### Saunatarife (€)

### Inkl. Badbenutzung

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

Kleinkinder unter 6 Jahren	--	1,00	--
Tageskarte Sauna (inkl. Bad)	20,90/17,00*	11,00	45,80/38,00*
Abendsauna ab 18.00 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	--

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

Erklärung der Ziffern – siehe Seite 16

### Sieben heiße Tipps

:: Löyly-Sauna :: Kelo-Sauna :: Tuli-Sauna :: Valo-Bad  
 :: Panorama-Sauna :: Ruusu-Sauna :: 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,- €\*\*** Berechtig zu Eintritten im Wert von mind. 88,- €  
**Wertkarte 160,- €\*\*** Berechtig zu Eintritten im Wert von mind. 184,- €  
**Wertkarte 400,- €\*\*** Berechtig zu Eintritten im Wert von mind. 480,- €  
 \*\* Mehrwert wird ausschließlich für Einzelntritte gewährt!

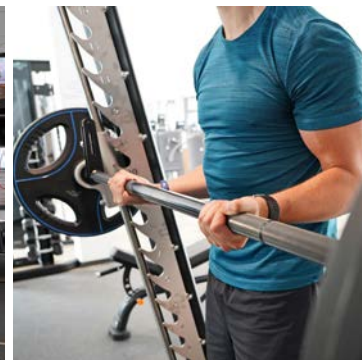
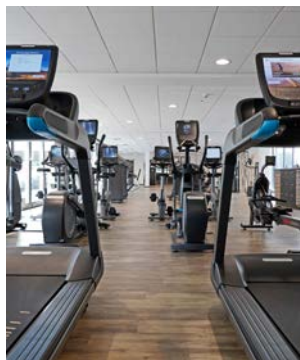


## X Fitness

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

- :: Training an modernen, ergonomischen Geräten
- :: Kraft- und Cardiogeräte
- :: Freihandbereich
- :: 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
- :: für 6 Monate > 78,- €/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  
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 aktuelle Informationen 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: März 2023