

Dünen-Therme

Gesundheits- und Wellnesszentrum

Vielseitige Wohlfühlmomente

für ein Mehr an Gesundheit
und Vitalität

Freizeit- und Erlebnisbad

Badespaß und Saunagenuss
vom Feinsten



Gesund
in SPO

www.duenen-therme.de

Gesundheitswegweiser

Wissenswertes

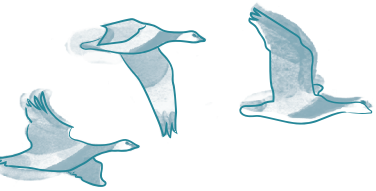
- 4 Gesundheitsparadies St. Peter-Ording
- 6 Auf nach Thalasso!
- 8 Heilkräfte der Nordsee
- 10 Zeit für Erholung
- 12 Zur Kur nach SPO
- 14 Dünen-Therme: Ein Dach – zwei Eingänge
- 38 Tipps, Infos & Impressum

Erholung für Körper und Seele

- 16 Schlick
- 18 Meerwasser
- 20 Algen, Schwefel und Salz
- 22 Massagen
- 26 Spa-Pakete
- 28 Physio & Co.

Badespaß und Saunagenuss

- 32 Freizeit- und Erlebnisbad
- 36 Saunalandschaft



Mit Rezept oder als Geschenk für mich?

Anhand unserer drei Icons sehen Sie bei jedem Wohlfühlmoment, ob ein Rezept erforderlich ist oder nicht.



Rezeptpflicht Alle Anwendungen und Gesundheitseinheiten, die Sie mit einem Rezept genießen können, erkennen Sie an diesem Icon.



Selbstzahler Beschenken Sie sich und Ihre Gesundheit! Alle Anwendungen mit diesem Icon erfordern kein Rezept und können vor Ort bezahlt werden.



Specials Unsere Specials sind nicht rezeptpflichtig und können somit individuell gebucht werden.

Erholungszeit

In St. Peter-Ording treffen Nordseefische und traumhafte Natur auf eine vielseitige Gesundheitskompetenz, die ihresgleichen sucht.



Gesundheitsparadies St. Peter-Ording

Die Schätze der Nordsee, der weiße Sandstrand und das Weltnaturerbe Wattenmeer liegen Ihnen bei uns zu Füßen.

Gesundheitsfördernde Schätze der Natur

Die gesunde Nordseeluft mit ihrem maritimen Aerosol, das Meer im steten Rhythmus der Gezeiten, die blühenden Salzwiesen, die weite Dünenlandschaft und der würzig duftende Kiefernwald: Die Natur in St. Peter-Ording hält einmalige Geschenke bereit, die zum sinnlichen Erleben, Durchatmen und Abschalten einladen. Darüber hinaus finden die ortsgebundenen Heilmittel Meerwasser, Schwefel und Schlick in der Dünen-Therme vielseitige Anwendung.

Auf nach Thalasso!

Beruhigend, beflügelnd und stärkend zugleich: Eine Auszeit am Meer ist Balsam für Körper und Seele.

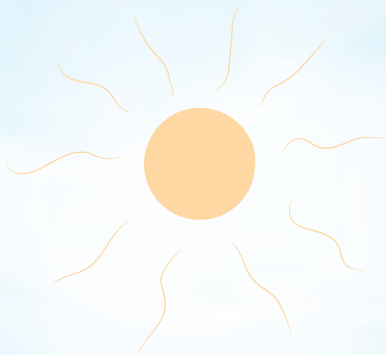
Die Heilkräfte des Meeres

Thalasso – abgeleitet aus dem griechischem Wort thálassa = Meer – heißt die Glücksformel für ein Mehr an Gesundheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Zutaten entstammen dabei dem Meer: Meerwasser, Salz, Seeluft, Algen und Schlick mit ihren heilenden Kräften sind einzigartige Alleskönner. Gönnen Sie sich eine erhol-same Auszeit und lassen Sie sich bei uns im Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme verwöhnen!



Sonne

Sonnenstrahlen wecken die Lebensgeister. Zudem stärkt das Sonnenlicht das Immunsystem und fördert die Bildung von Vitamin D auf der Haut.



Meeresluft

Bei einem Spaziergang entlang des Flutsaums werden maritime Aerosole, kleine Salzwassertröpfchen, eingeatmet, die sich wohltuend auf die Atemwege auswirken.

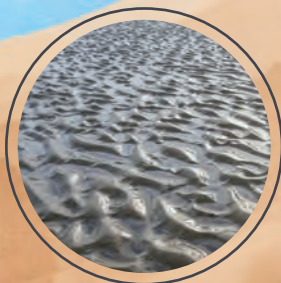
Meerwasser

Meer macht glücklich! Darüber hinaus ist das Meerwasser reich an Spurenelementen und Mineralstoffen, wie Kalzium, Magnesium, Zink und Jod.



Algen

Algen sind für die Haut ein wahres Naturwunder. Sie spenden Feuchtigkeit, fördern die Durchblutung und regenerieren die Haut.

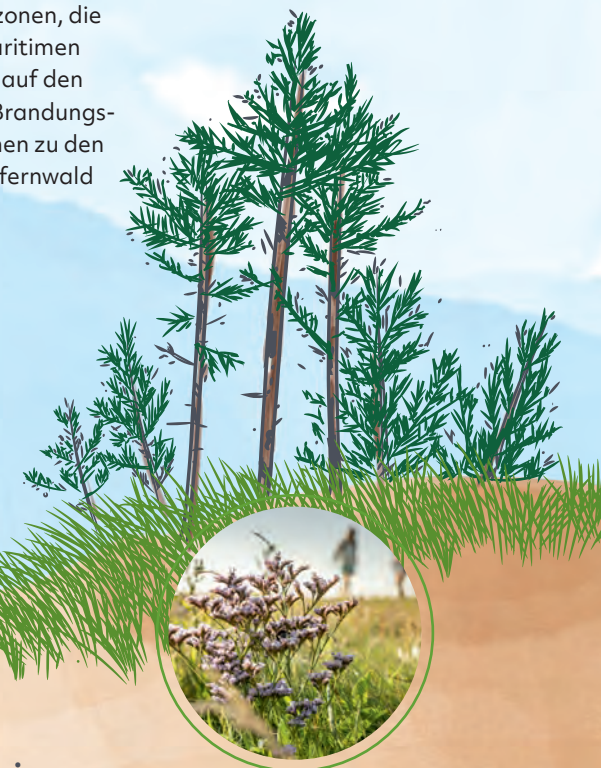


Schlick

Schlick gilt an der Nordsee als Heilerde des Meeres. Er wirkt entzündungshemmend, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Klimazonen

St. Peter-Ording verfügt über drei Klimazonen, die hinsichtlich der UV-Strahlung und der maritimen Aerosole mit unterschiedlicher Intensität auf den Körper wirken. Klimazone 1 umfasst die Brandungszone. Die Klimazone 2 reicht von den Dünen zu den Salzwiesen. Der Schatten spendende Kiefernwald ist die Klimazone 3.



Salzwiesen

Die Salzwiese in St. Peter-Ording zählt zu den artenreichsten in Schleswig-Holstein. Der lila blühende Strandflieder, der aromatisch duftende Strandwermut, der robuste Queller und viele weitere Spezialisten gilt es, in dem Naturerlebnisraum zu bestaunen.

Strand

Den Sand unter den Füßen spüren, dem Rauschen der Wellen lauschen und die schier endlose Weite genießen: Am Strand von St. Peter-Ording sind Stress und Hektik schnell vergessen.

Sinnliche Pause

*Schenken Sie sich Zeit und Ihrem Körper
und Geist einmalige Wohlfühlmomente.*



Die Preise für unsere
Anwendungen samt
Reservierung finden Sie
in unserem SPO-Shop:



Tschüss Alltag – hallo Erholung!

Sich selbst etwas Gutes tun, den Körper verwöhnen und die Sinne zur Ruhe kommen lassen: Gesundheit fängt bei uns an. Gönnen Sie sich eine entspannte Auszeit und lassen Sie einen wunderbaren Moment lang den Alltag weit hinter sich. Ihr Körper regeneriert und Ihre innere Balance stellt sich wieder ein. So sind Sie für die Herausforderungen, die zu Hause auf Sie warten, bestens gewappnet und können gestärkt und mit einem Mehr an Ausgeglichenheit in die Aufgaben des Tages starten.

Sie haben die Zeit, wir den Moment

Schlickpeeling, Meerwasser-Wannenbad, Harmoniemassage: Im Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme erwarten Sie vielseitige Anwendungen, die Ihr Wohlbefinden fördern und Ihren Geist beflügeln.

Für viele unserer Gesundheitseinheiten besteht keine Rezeptpflicht. Welche Anwendungen Sie sich selbst schenken können, haben wir mit diesen Icons für Sie gekennzeichnet:



Für Selbstzahler



Unsere Specials



Kurative, nachhaltige Regeneration

Ambulante Badekuren in St. Peter-Ording sind besonders bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut, des Bewegungssystems und bei Erschöpfungszuständen angeraten. Das Therapieprogramm für Ihre kurative Pause umfasst Anwendungen mit ortsgebundenen Heilmitteln, Gruppenangebote und Einzelanwendungen.

Der Weg zur ambulanten Badekur

Einen Kurantrag können Sie nach Rücksprache mit dem Hausarzt bei Ihrer Krankenkasse stellen, mit der Sie auch den Zeitraum der Kur sowie die Wahl des Kurortes abstimmen. Nach Genehmigung empfiehlt es sich, frühzeitig einen Termin beim Badearzt zu vereinbaren, um die verordneten Anwendungen zu besprechen.

Alle Informationen über Ihre
Badekur in St. Peter-Ording und
Ihren Weg zu uns lesen Sie hier →



Ambulante Badekur

*St. Peter-Ording ist als Nordseeheil-
und Schwefelbad anerkannt und damit
der ideale Ort, um sich ganz auf seine
Gesundheit zu fokussieren.*



Wellnesszentrum trifft Badespaß mit Saunawelt

Von der Pfahlbau-Sauna, die zum Freizeit- und Erlebnisbad der Dünen-Therme gehört, eröffnet sich ein sagenhafter Ausblick über die weite Dünenlandschaft bis zum Nordseestrand.

Ein Dach – zwei Eingänge

Die Dünen-Therme – im Ortsteil Bad gelegen – vereint erholsames Wohlbefinden und vergnüglichen Badespaß mit Saunalandschaft unter einem Dach.

Das zur Dünen-Therme gehörende Gesundheits- und Wellnesszentrum erreicht man über den zurückgelegenen Eingang zwischen Arztpraxis und Biomaris-Shop. Hier taucht man mit vielseitigen Anwendungen in einen entspannten Kurzurlaub mit Langzeitwirkung für Körper, Geist und Seele ein.

Im Freizeit- und Erlebnisbad der Dünen-Therme steht hingegen ausgelassener Wasserspaß mit abwechslungsreichen Rutscheinheiten ganz oben auf dem Erlebnisprogramm. Wer zwischendurch Ruhe und Wärme genießen möchte, besucht die naturnah gestaltete Saunawelt mit ihrem schönen Außenareal.



Schlick – Heilerde des Meeres

Reich an Spurenelementen und wertvollen Mineralien, wie Kalzium, Kalium, Phosphor und Schwefel, regt Schlick unseren Stoffwechsel an, stärkt unser Immunsystem und fördert unser Wohlbefinden. Für unsere Anwendungen nutzen wir ausschließlich hochwertigen Schlick aus St. Peter-Ording, der sich durch eine außergewöhnliche Qualität auszeichnet.

Ausführliche Informationen über den Schlick aus St. Peter-Ording und seine vielseitige Heilwirkung lesen Sie hier →



Schlick-Vollpackung



Herrlich erholsam und eine unserer beliebtesten Thalassoanwendungen: Warmer cremiger Schlick wird auf Schulter, Rücken sowie auf alle Gelenke aufgetragen. Gebettet in eine Schwebeliege wird die angenehm wärmende Wirkung verstärkt. Wohltuend für Gelenke und Muskeln, entspannend für Körper und Geist und pflegend für die Haut entfacht der Schlick die natürlichen Heilprozesse und schenkt dem Körper wertvolle Mineralien und Spurenelemente.

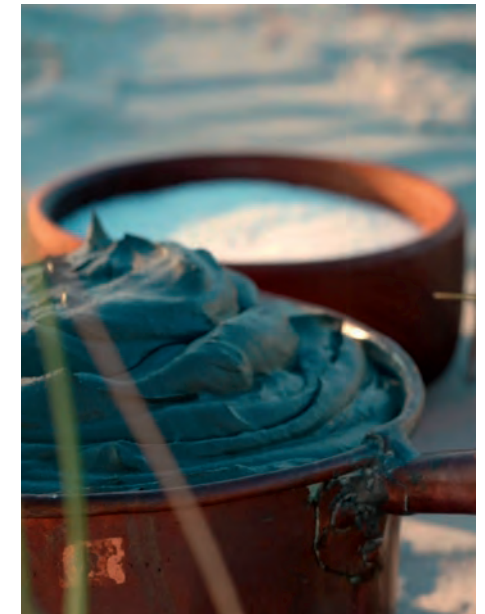


Schlick zählt zu den reinsten Naturprodukten und ist ein wahres Multitalent für unsere Gesundheit.

Schlick-Halbpackung



Bei einer Halbpackung wird warmer Schlick auf Rücken, Schultern und Hüften aufgetragen. Konzentriert entfaltet er seine heilsame Wirkung, während Sie in der Schwebeliege die ausgleichende Entspannung spüren.



Schlickpeeling in Serail



Salz, Rügener Kreide und Schlick aus St. Peter-Ording bilden die Zutaten für dieses einmalige Erlebnis mit nachhaltig spürbaren Ergebnissen. In privatem Ambiente wird sich gegenseitig der Schlick in Kombination mit Salz als Peeling für den Körper und Kreide für das Gesicht aufgetragen. Durch die feuchte Wärme in Serail kann die Haut die enthaltenen Mineralien besonders gut aufnehmen und sich regenerieren.

Schlickpeeling mit Salz

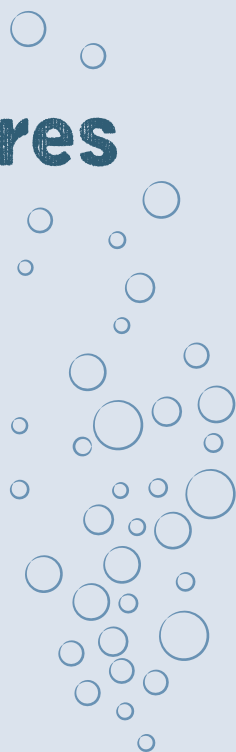


Schlick in Verbindung mit Salz entfernt schonend überschüssige Hautschüppchen und reinigt die Haut porentief. Durch den natürlichen Mineralstoffgehalt wird die Hauterneuerung angeregt. Genießen Sie die wohlige Wärme unserer Schwebeliegen und lassen Sie sich in Richtung Wohlbefinden treiben.



Die wunderbare Heilkraft des Meeres

Das Meerwasser ist dem menschlichen Körper so nah wie kein anderes Element, denn unser Blut ist in der Zusammensetzung der Mineralstoffe mit dem Meerwasser fast identisch. Daher kann unser Körper die zahlreichen Mineralstoffe und Spurenelemente sehr gut aufnehmen und schnell weiterverarbeiten. Es wirkt vitalisierend, aktiviert den Stoffwechsel und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.



In unseren Meerwasserbädern wird Stress abgebaut, Körper und Geist entspannen sich und ein beruhigendes Wohlgefühl stellt sich ein.

Meerwasserbad pur



Genießen Sie für sich und Ihre innere Balance ein entspannendes Bad. Auf Wunsch mit oder ohne Sprudelmatte.



Meerwasserbad mit Milch und Rapsöl



Zu dem harmonischen Mineralstoffgehalt des Meerwassers werden Zusätze wie Milch und Rapsöl als pflegende Komponenten ergänzt – die perfekte Wirkstoffkombination für die Sinne in einer Wanne vereint!

Meerwasserbad mit Rügener Kreide und Heckenrose



Das Meerwasser wird durch die hautberuhigende Komponente der Rügener Kreide ergänzt und mit dem unvergleichlichen Duft von Heckenrosenblättern bereichert.

Wirkungsvolle Multitalente: Algen, Schwefel und Meersalz



Schwefel

Der Mineralstoff Schwefel ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Organismus und hat als natürliches Heilmittel eine lange Tradition. Bei entzündlichen Vorgängen im Körper und bei rheumatischen Erkrankungen sowie bei Hauterkrankungen und -irritationen sind Schwefelanwendungen ausgesprochen gesundheitsfördernd.

Algen

Algen sind in puncto Hautpflege wahre Multitalente. Sie sind reich an Nährstoffen, die von unserer Haut gut aufgenommen werden, und verfügen über stark antioxidative Eigenschaften. Sie verleihen der Haut mehr Spannkraft, versorgen sie intensiv mit Feuchtigkeit und wirken verjüngend und entschlackend zugleich.

Meersalz

Als Körperpeeling ist Meersalz der ideale Wellnessbegleiter. Die Hauterneuerung, die Durchblutung der Haut und der Stoffwechsel werden angeregt, sodass Giftstoffe besser abtransportiert werden können. Zudem werden überschüssige Schüppchen sanft entfernt und die Haut fühlt sich zart und geschmeidig an.



Einst das „weiße Gold“ genannt, begeistert Salz bis heute mit seiner heilenden Wirkung und seinen positiven Eigenschaften.

Exklusiv SPO Schwefelsolebad



Bewährt und beliebt bei Hautirritationen oder Gelenkschmerzen tauchen Sie in ein wohltuendes Bad ein.

Exklusiv SPO Cremeölpackung



In Verbindung mit einer Creme-Ölmischung entfaltet sich die einmalige Wirkung der Schwefelsole und bereichert Ihre Haut nachhaltig und spürbar.

Algen-Cremepackung



Eine Vielzahl von wertvollen Nährstoffen verwöhnt Ihren Körper bei unserer Algen-Cremepackungen. Genießen Sie Ihren persönlichen Wohlfühlmoment und geben Sie sich ganz Ihrer Entspannung hin.

Meeresalgen-Packung



Unsere Wellness-Algenpackung besteht aus einer Mischung verschiedener Arten von Heilalgen. Sie ist reich an Nährstoffen und Mineralien – wie Vitamin A, B12, Kalzium, Eisen und Jod –, die für ein gesundes Immunsystem wertvoll sind. Ihr Körper wird sanft revitalisiert und mit neuer Energie versorgt.

Meersalzpeeling



Reinigt die Haut und verwöhnt sie mit Mineralien.



Mein Spa – Mein Moment

Körper und Seele verwöhnen. Entspannen und zur Ruhe kommen. Genuss und Lebensfreude tanken: Eine himmlische Auszeit verspricht das Day Spa der Dünen-Therme. In angenehmer Ambiente und bei gedämpften Licht genießen Sie hier ungestört die für Sie sinnhaft zusammengestellten Anwendungen. In der edel ausgestatteten Spa-Suite mit Partnersitzwanne verbringen Sie als Paar oder mit guten Freunden paradisische Stunden.



Traumzeit im Day Spa

Privat Spa für zwei



Entspannungsbad mit Whirl und Farblicht, Ruhephase, Rückenmassage. (60 Minuten)

Exklusiv Privat Spa für zwei



Meersalzpeeling, Entspannungsbad mit Whirl und Farblicht, Ruhephase, Ganzkörpermassage mit Aromaöl. Wählen Sie zwischen Kräuter, Grünem Tee-Rose oder Fruchtaromen. (80 Minuten)

Unsere Wohlfühlpakete

Thalasso-Paket I klein



Schlick-Vollpackung
+ Harmoniemassage (40 Minuten)

Thalasso-Paket II groß



Schlickpeeling
+ Ganzkörpermassage (30 Minuten)
+ St. Peteraner Creme-Ölpackung
mit Schwefel





Vitalisierend für Körper und Geist

Unterstützende Massagen eignen sich perfekt, um seine Balance wieder herzustellen. Die Durchblutung von Haut und Muskulatur wird angeregt, Verhärtungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. Der Körper entspannt sich zunehmend von einem Augenblick zum nächsten. Der Alltag rückt in weite Ferne und gönnt dem Geist eine willkommene Pause. Von medizinischen Massagen bis zu harmonisierenden Wellnessmassagen erwartet Sie im Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme ein vielseitiges Angebot.

Unsere Wellnessmassagen können Sie ganz bequem online über unseren SPO-Erlebnis-Shop buchen. ↓



Ganzheitliche Ölmassage nach Ayurveda

Eine ganzheitliche Ölmassage nach Ayurveda ist die perfekte Wahl für alle, die gleichermaßen Entspannung und Regeneration wünschen. Teile des Körpers werden dabei mit hochwertigen Ölen behandelt. Die Massagezeit kann individuell gestaltet werden.

Energiemassage

Eine erholsame Ganzkörpermassage, bei der sich die Belastungen des Alltags auflösen und neue Kraft getankt werden kann. Die sanfte Behandlung mit zwei verschiedenen Ölen löst Verspannungen im Körper und bringt Ihre Energie wieder neu zum Fließen.



Hot-Stone-Massage

Mit einer Stein-Massage genießen Sie ein wunderbar sanftes und zugleich vitalisierendes Wohlfühlprogramm. Heiße vorgewärmte Basaltsteine und kalte Marmorsteine entspannen den Körper und bringen die energetischen Zentren wieder ins Gleichgewicht.

Harmoniemassage

Eine Harmoniemassage verspricht eine nachhaltig entspannende und regenerierende Erfahrung. Mit sanften, rhythmischen Streichbewegungen auf dem Körper wird ein Gefühl von Wohlbefinden, Gelassenheit und innerer Harmonie hervorgerufen.

Dünen-Traum

Eine Ganzkörpermassage unter Einbeziehung der Kopf- und Fußpartie. Bei dieser einzigartigen Massage werden verschiedene Massagetechniken, wie z.B. sanfte, langsam kreisende Bewegungen sowie Streich- und Druckbewegungen angewandt. Neben einer entschlackenden Wirkung wird die Durchblutung gefördert, die Nerven beruhigt und die Muskulatur entspannt sich. Die Massage hilft Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu erhöhen.



Fußreflexzonen- massage



Eine Fußreflexzonenmassage aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und regt die Durchblutung an. Blockierte oder gestaute Lebensenergie wird spürbar wieder zum Fließen gebracht. Die Massage wirkt herrlich entspannend und trägt dazu bei, Krankheiten zu lindern.

Seifenschaummassage im Hamam



Entspannend, wohltuend sowie reinigend und pflegend für Körper und Seele: Eine Seifenschaummassage im Hamam ist ein überaus erholsames Erlebnis! Das Reinigungszeremoniell wird von Wasser und Wärme bestimmt. Dampfbad, Ganzkörperpeeling und eine Seifenmassage vervollständigen die Körperpflege.

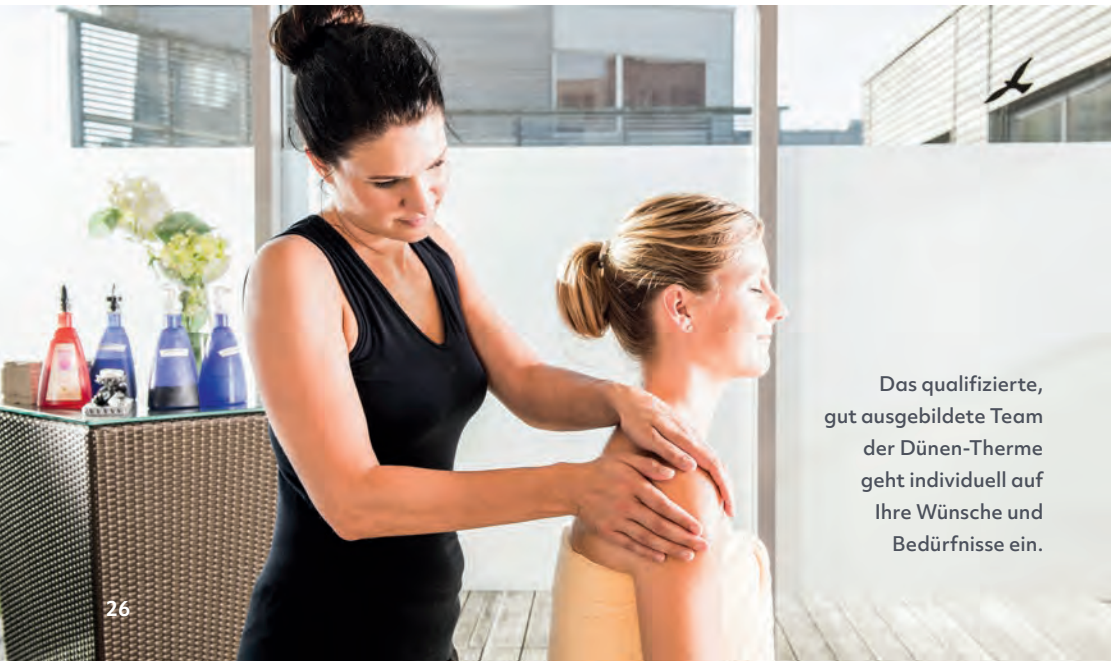
Schwangerschafts- massage



Fürsorge für sich und das Baby – das beinhaltet eine unterstützend umsorgende Schwangerschaftsmassage, die wir Ihnen ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ermöglichen. Diese Massage wirkt entspannend und bekämpft Müdigkeit sowie Spannungskopfschmerzen.



Die Behandlungsräume im Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme laden mit harmonisch abgestimmten, sanften Farben zum Wohlfühlen ein.



Das qualifizierte, gut ausgebildete Team der Dünen-Therme geht individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein.

Rückenmassage



Bei der klassischen medizinischen Massage steht die Verbesserung der Beweglichkeit und die Lockerung der Muskulatur im Vordergrund. Schmerzen und körperliche Funktionsstörungen werden gelindert.

Bindegewebs- massage

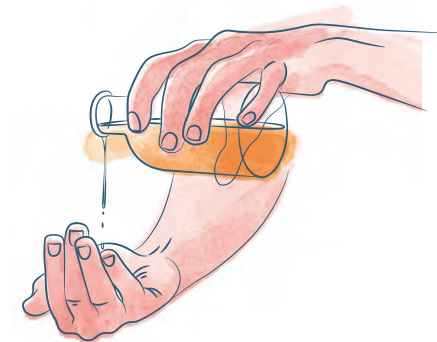


Über das Bindegewebe wird auf die Reflexzonen und damit positiv auf die inneren Organe und das Nervensystem eingewirkt. Lokale Verklebungen und hartnäckige Verspannungen werden durch die Massage gelöst.

Lymphdrainage



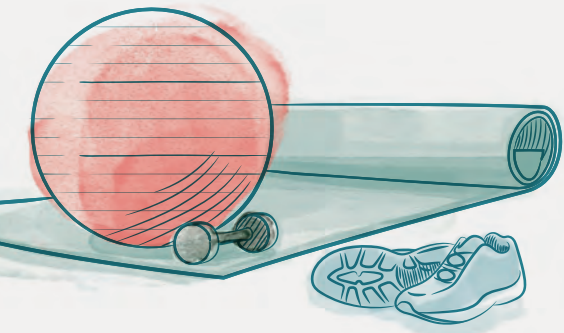
Durch sanfte Grifftechniken wird der Lymphstrom in den Lymphgefäßen angeregt und gestaute Flüssigkeit abgeleitet. Die Lymphdrainage wird als Teil-, Groß- und Ganzbehandlung angeboten.





Fit und gesund den Alltag meistern

Krankengymnastik, Progressive Muskelentspannung oder Rückenschule: Im Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme stehen Ihnen für Ihr Gesundheitsplus vielfältige Therapiemöglichkeiten zur Auswahl. Ausgebildete und kompetente Therapeutinnen und Therapeuten sind während der Übungen an Ihrer Seite und helfen Ihnen, diese korrekt auszuführen und in Ihren Alltag zu integrieren.



Ausführliche Informationen über unsere Physio-Behandlungen und Präventionskurse haben wir hier für Sie zusammengestellt: →



Krankengymnastik



Mit vielfältigen Übungen werden Störungen und Schmerzen im Bewegungsapparat gelindert.

Krankengymnastik am Gerät



Diese Form der Krankengymnastik findet in 3er-Gruppen statt und wird mit Geräten unterstützt.

Manuelle Therapie



Im Rahmen der Manuellen Therapie werden Gelenkblockaden behandelt sowie Funktionsstörungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzzustände untersucht und analysiert.

Atemgymnastik



Die Übungen unterstützen die Lungenfunktion, regulieren den Atemfluss und korrigieren schädliche Verhaltensmuster. Besonders wirkungsvoll ist die Kombination mit einer Bindegewebsmassage.

Meerwasserbewegungsbad



Die gelenkschonende Gymnastik im erwärmten Meerwasser trainiert Muskelkraft und Ausdauer. (Gruppe und Einzeltherapie)

Meerwasser-Einzelinhalation



Inhalationen haben eine lindernde und heilende Wirkung bei entzündlichen und allergischen Beschwerden der Atemwege.



Kinesiotaping



Die Behandlung lindert Schmerzen unterschiedlichster Ursache. Dafür werden Klebestreifen so auf die Haut aufgebracht, dass schnelle und anhaltende Entlastung eintritt.

Progressive Muskelentspannung



Die von dem amerikanischen Mediziner Edmund Jacobsen entwickelte Methode konzentriert sich auf das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskulatur. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf das, was man empfindet, und man spürt, wie sich die Muskeln entspannen und locker werden. Das Verfahren hilft vor allem, Stress zu

bewältigen und Nervosität abzubauen. Es ist leicht zu erlernen und absolut alltagstauglich.

Rückenschule



Gemäß dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ erfahren die Teilnehmenden in Theorie und Praxis, wie man den Rücken nach allen Regeln der orthopädischen Kunst schonen kann. Mit sinnvollen Bewegungsabläufen und einer gesunden Haltung – zum Beispiel beim Heben, Bücken und Sitzen – lassen sich viele Beschwerden rechtzeitig vermeiden.

Liebscher & Bracht



Bei der von Liebscher & Bracht angewendeten manualtherapeutischen Technik, der Osteopressur, werden gezielt die Alarm-Schmerzrezeptoren in der Knochenhaut gedrückt, wodurch Hirnprogramme angesteuert und zurückgesetzt werden, so dass sich die muskulär-fasziale Spannung reguliert und Schmerzen gelindert werden können. Im Rahmen der Behandlung erhalten Sie außerdem individuell auf Sie abgestimmte, spezifische Engpassdehnungen als Möglichkeit zur Selbsthilfe.

„Mein Moment“ Individualbehandlung



Die perfekte Behandlung für alle, die sich im Hier und Jetzt eine Wellnessseinheit schenken möchten! Durch gezielte Fragen stellen unsere Therapeuten gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Moment zusammen, damit Körper und Geist neue

Energie tanken können. Übrigens: Auch ohne körperliche Beschwerden ist „Mein Moment“ eine gute Wahl, um sich ein wenig Ruhe und Wellness zu gönnen. Es ist ein individuelles und ganzheitliches Angebot, das ohne vorgegebene Abläufe mit Ihnen geplant wird. Unsere Therapeuten beraten Sie gern hierzu!

Heilpraktiker



Craniosacrale Biodynamik stärkt die körpereigenen Selbstheilungskräfte und fördert die Regeneration. Durch sanfte

Handpositionen, vorwiegend zwischen Kopf (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum), können Blockaden des Bewegungsapparates und der Faszienstrukturen gelöst werden. Der Körper kommt in einen tiefen Zustand von Ruhe und Balance und schöpft von innen heraus neue Kräfte. Craniosacrale Biodynamik ist eine Behandlungsform, die nicht zum Aufgabengebiet des Gesundheits- und Wellnesszentrums Dünen-Therme gehört. Es handelt sich hierbei um eine externe, eigenverantwortlich durchgeführte Dienstleistung der Heilpraktikerin Frau Christiane Strenge.



Spaßige Stunden in Sicht!



Badeparadies und Saunawelt

In den Wellen toben, sich unter freiem Himmel mit Blick auf die Dünenlandschaft im Meerwasser treiben lassen oder auf einem Reifen die Rutsche hinabsausen: Das Freizeit- und Erlebnisbad der Dünen-Therme ist gewissermaßen die gezähmte Nordsee in klein, mit Dach über dem Kopf und stets angenehm temperiert dazu.

Mit Wellenbad, verschiedenen Rutschen, einem Wasserspielplatz für Mini-Piraten, Außenbecken, Whirlpool und Geysiren verspricht das Erlebnisbad abwechslungsreiche Stunden für Groß und Klein. Wer sein Immunsystem stärken und die Seele baumeln lassen möchte, genießt in der naturnah gestalteten Saunawelt eine

erholsame Auszeit. Von wohlig-warm bis finnisch-heiß laden fünf Saunen zum gesunden Schwitzen ein.

Mobilitätseingeschränkten Menschen stehen barrierefreie Umkleieräume, sanitäre Anlagen, Duschrollstühle sowie ein mobiler Beckenlifter zur Verfügung.



Gehen Sie online auf [Entdeckungsreise durch die Dünen-Therme und erfahren Sie alles Wissenswerte, Preise und Öffnungszeiten rund um das Freizeit- und Erlebnisbad mit Saunalandschaft.](#)

Die Nordsee in ihrem Element:
Jeweils zur halben und zur vollen Stunde wird es stürmisch und das sonst ruhige Meerwasser verwandelt sich in tosende Nordsee-Brandungswellen.



Rutschen, Planschen und relaxen

Im Freizeit- und Erlebnisbad kommen kleine Seebären und Badenixen ganz groß raus! Drei Rutschen mit verschiedenen Herausforderungen versprechen abwechslungsreiche Stunden. Das Meerwasserbecken (ca. 28° C) lädt alle halbe Stunde zum Toben in den Wellen ein. Mini-Piraten, die noch nicht schwimmen können, amüsieren sich auf dem behaglich temperierten, mit Süßwasser gefüllten Wasserspielplatz (ca. 34° C) mit Leuchtturm und Abenteuerschiff. Für eine Verschnaufpause stehen Babybetten zur Verfügung.



Die Turborutsche

Für geübte Rutscher ab 12 Jahren: Mit Spannung erwartet man auf der Falltür das Ende des Countdowns, der einen in die Tiefe katapultiert. Mit hoher Geschwindigkeit rast man auf seiner Kurvenfahrt durch den rund 55 Meter langen knallgelben Tunnel.



Die Reifenrutsche

Ideal für Familien mit Kindern ab 6 Jahren: Allein, mit zwei Reifen hintereinander oder gemeinsam in einem Doppelsitzer bietet die knapp 95 Meter lange Reifenrutsche Spaß für die ganze Familie.

Der Wildbach

Für geübte Rutscher ab 8 Jahren: Die Wildwasserrutsche schlängelt sich durch die schöne Dünenlandschaft im Außenbereich. Auf einer Länge von 120 Metern passiert man Stromschnellen, überwindet überraschende Gefälle und rutscht durch einen erfrischenden Wasserfall.

Die Betriebszeiten der Rutschen entnehmen Sie bitte den Aushängen.



Wer zwischendurch eine Trockenpause vom fröhlichen Nass machen möchte, macht es sich im Liegestuhl gemütlich und genießt die traumhafte Aussicht durch die Panoramafenster in Richtung Nordsee.



Kleine Stärkung gefällig?

Zwischen Sauna- und Schwimmbadbereich gelegen, mit direktem Blick in Richtung Salzwiesen und Nordseestrand, lädt das charmante Restaurant „rêst“ Groß und Klein zu einer appetitlichen Stärkung ein. Mit knackigen Salaten wird hier der Gaumen verwöhnt und der Körper für die nächste Rutscheinheit gestärkt.



„rêst“ ist übrigens friesisch und bedeutet so viel wie „Pause“.



Saunagenuss mit Nordseeblick

Harmonisch dem Landschaftscharakter der Küstenregion angepasst, verspricht die Saunawelt der Dünen-Therme erholsame Stunden, die den Körper beleben und den Geist beruhigen.

Von wohlig-warm bis klassisch finnisch-heiß warten dabei gleich fünf verschiedene Saunen auf Fans des gesundheitsfördernden Kultes. Zwischen den einzelnen Saunagängen lädt der ausgedehnte Dünengarten mit Meerwasserfall, Sinnespfad und Kneippbecken, Sand und Kiesel, Strandhafer und Strandkörben zur Ruhepause an der frischen Nordseeluft ein.



Nach warm folgt kalt:
Zwischen den einzelnen Saunagängen warten im Innen- und Außenbereich von Wasserfall bis Eisgrotte erfrischende Abkühlungen.

Fünf Saunen – einmalige Erholung

Blockhaus-Sauna

Die Blockhaus-Sauna wurde ausschließlich aus Holz gebaut und bietet mit **90 bis 100° C** ein einmaliges Saunaausleben für jedermann. In dieser Sauna finden regelmäßig verschiedene Aufgüsse statt.

Pfahlbau-Sauna

Die Pfahlbau-Sauna lockt mit einer traumhaften Aussicht über die Dünen in Richtung Nordsee und lädt mit circa **80° C** zum ganzheitlichen Entspannen ein.

Kiefern-Sauna

Mit circa **80° C** der ideale Saunagenuss für Einsteiger.

Strand-Sanarium

Besonders schonende Art des Saunierens mit einer vergleichsweise niedrigen Temperatur von **50 bis 60° C** und geringer Luftfeuchtigkeit.

Meerwasser-Dampfbad

Der gesundheitsbewusste Saunagang mit niedrigen Temperaturen von **45 bis 48° C** und hoher Luftfeuchtigkeit.



Donnerstag ist Frauentag!

Immer donnerstags (ausgenommen während der Ferienzeiten) von 12.00 – 16.00 Uhr heißt es in der gesamten Saunalandschaft der Dünen-Therme „Women only“. Ab 16 Uhr normaler Saunabetrieb.

Wissenwertes für Ihren Aufenthalt in der Dünen-Therme

Für alle Nassanwendungen benötigen Sie einen Bademantel, für physiotherapeutische Behandlungen (außer Bewegungsbad) ist bequeme Freizeitkleidung angebracht.

Im **Umkleidebereich** finden Sie neben Ihrem Garderobenschrank auch Duschen, Toiletten und Haartrockner zur kostenfreien Nutzung.

Sie erhalten am Informationstresen einen Chip-Key. Er ist Ihr elektronischer Schlüssel zu den verschiedenen Bereichen der Dünen-Therme. Alle Ihre Leistungen werden auf den Chip gebucht, sodass Sie die Gesamtsumme am Ende komplett begleichen können.

15 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung erwarten Sie die Mitarbeitenden am Informationstresen. Bitte bringen Sie Ihren Terminplan mit.

Die **Dauer Ihrer Anwendung** richtet sich immer nach Ihrer individuellen Situation. Die Zeitangaben in dieser Broschüre dienen der Orientierung, die einen notwendigen zeitlichen Puffer beinhalten.

Änderungen vorbehalten.

Stand: Juli 2023

Unser Tipp für Vielschwimmer und Badefans: die CLUB-Card! Sie ist übertragbar und unbegrenzt gültig. Mit der CLUB-Card erhalten Besucher der Dünen-Therme 15 % Ermäßigung ausschließlich auf Normaltarife. Sondertarife sind von der Vergünstigung ausgenommen.

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording
Marketing- u. Veranstaltungsabteilung
Badallee 1 · 25826 St. Peter-Ording
Telefon (0 48 63) 999-225
www.st-peter-ording.de

Illustrationen

Clarissa Ahlers, Strandgut GmbH

Gestaltung

Strandgut GmbH, Kiel

Druck

Grafik + Druck, Kiel

Bildnachweis

Titelbild: Foto Oliver Franke

Fotos: Adobe Stock: S. 20 unten · Martin Hain S. 10/11, S. 17, S. 19 unten · Foto Oliver Franke: S. 3, S. 4/5, S. 6/7, S. 12/13, S. 14/15, S. 16, S. 18, S. 19 oben, S. 22/23, S. 24/25, S. 26 bis U4 · Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording: S. 21 unten

Tschüss Alltag!

Die Dünen-Therme in St. Peter-Ording freut sich auf Ihren Besuch.



Dünen-Therme

Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording

Gesundheits- und Wellnesszentrum

T 0 48 63 / 999 124 · E-Mail gesundheit@tz-spo.de

Freizeit- und Erlebnisbad mit Saunalandschaft

T 0 48 63 / 999 0 · E-Mail duenen-therme@tz-spo.de

www.duenen-therme.de