

Aufatmen in SPO

Gesundheit, Kur & Physiotherapie



Dünen-Therme

Gesundheits- und Wellnesszentrum



In den besten Händen

Das Gesundheits- und Wellnesszentrum der Dünen-Therme vereint Erfahrung, Fachwissen und moderne Therapieansätze unter einem Dach. Ein vielseitiges Angebot aus Physiotherapie, physikalischer Therapie, medizinischen Massagen und gerätegestütztem Training wird individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Das Team begleitet dich mit gezielten Übungen, manuellen Techniken und atem-

therapeutischen Elementen – für mehr Beweglichkeit, Stabilität und ein sicheres Körpergefühl im Alltag.

Ob im Rahmen einer ambulanten Kur, auf ärztliche Verordnung oder als Selbstzahlerleistung: Die Angebote richten sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und Beschwerden nachhaltig lindern möchten sowie Wert auf eine fachkundige Begleitung legen.

Kur in SPO

Die Heilkraft der Nordsee

Der Akku ist leer und der Körper erschöpft? Eine Kur in St. Peter-Ording verbindet medizinische Kompetenz mit den natürlichen Heilmitteln der Nordsee. Schlick, Schwefel, Meerwasser und das Reizklima unterstützen gezielt bei Beschwerden der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates. Die Anwendungen werden individuell abgestimmt und fördern nachhaltig Gesundheit und Wohlbefinden.

So startest du deine Kur:

Sprich zunächst mit deiner Hausarztpraxis und stelle den Antrag bei deiner Krankenkasse. Nach der Genehmigung vereinbarst du einen Termin im Gesundheits- und Wellnesszentrum in St. Peter-Ording. Gemeinsam werden

die passenden Anwendungen für dich festgelegt.

Alle Informationen über deine Badekur und deinen Weg zu uns findest du hier.



Physikalische Therapie

Die physikalische Therapie umfasst gezielte Anwendungen, die den Körper unterstützen und entlasten. Wärme, Wasser und Massagen fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und unterstützen den natürlichen Lymphfluss. Die Anwendungen tragen dazu bei, Beschwerden zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und das Körpergefühl nachhaltig zu verbessern. Eine wohltuende Unterstützung – sowohl präventiv als auch begleitend.



Massagen

Bindegewebsmassage

20 Minuten 30 €

Lymphdrainage – teil

30 Minuten 35 €

Lymphdrainage – groß

45 Minuten 50 €

Lymphdrainage – ganz

60 Minuten 65 €

Unsere SPO-Packungen

Schlick-Vollpackung

ca. 20 Minuten 55 €

Schlick-Halbpackung (warm/kalt)

ca. 20 Minuten 38 €



Rückenmassage

20 Minuten 30 €

Rückenmassage

30 Minuten 45 €

Heißluft

10 Minuten 15 €

Unsere Wannenbäder

Meerwasser-Wannenbad pur

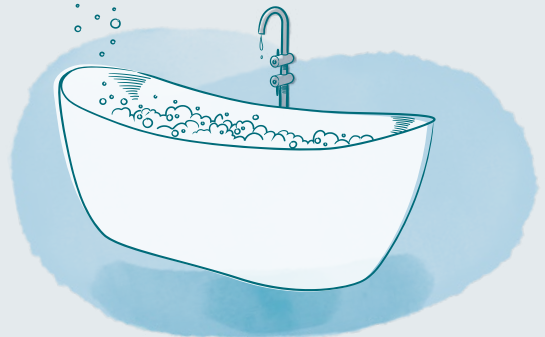
ca. 20 Minuten 30 €

Meerwasser-Perlsprudelbad

ca. 20 Minuten 35 €

Schwefelsole-Wannenbad

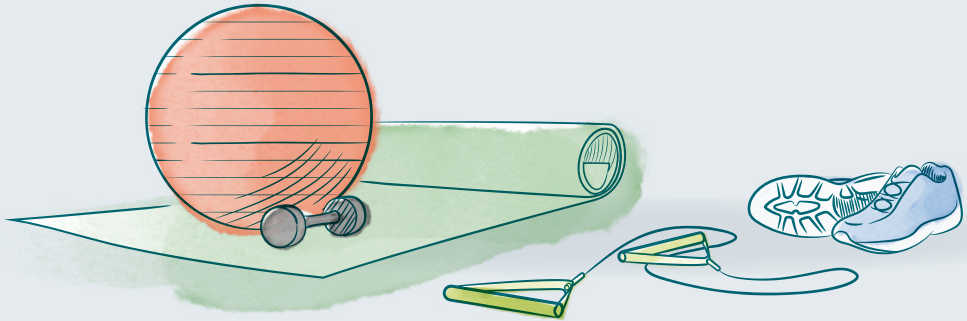
ca. 20 Minuten 35 €



Sämtliche Behandlungen nach ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahlerleistung.
Preise pro Person.

Physiotherapie

Die Physiotherapie setzt gezielt an Beschwerden und Bewegungseinschränkungen an. Durch individuelle Übungen, manuelle Techniken und therapeutische Begleitung wird der Körper gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Ziel ist es, Funktionen zu erhalten, wiederherzustellen und langfristig zu stabilisieren. Das schafft mehr Sicherheit im Bewegungsablauf und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.



Therapie & Training

Nur nach ärztlicher Verordnung

Krankengymnastik – Einzel

20 Minuten

Gerätegestützte Krankengymnastik

3er Gruppe

60 Minuten

Orthopädisches Bewegungsbad

Einzelbehandlung

20 Minuten

Meerwasserbewegungsbad

Gruppenbehandlung

20 Minuten

Atemtherapie – Einzel

20 Minuten

Meerwasser-Einzelinhalation

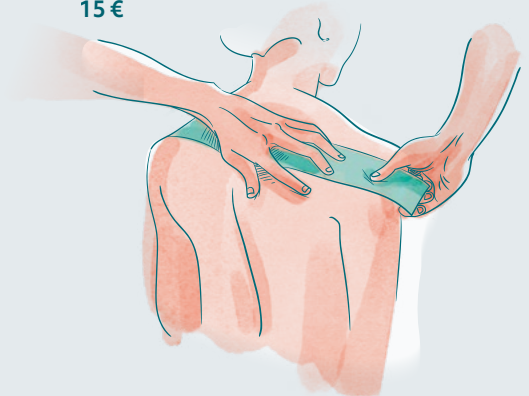
13 €

Kinesio-Taping

10 bis 20 €

Heiße Rolle

15 €



Behandlungen nach ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahlerleistung.
Preise pro Person.

Ausgewählte Anwendungen

Ergänzend zu unseren klassischen Anwendungen bieten wir ausgewählte Therapien an, die gezielt auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Sie können bestehende Behandlungen sinnvoll unterstützen oder neue Impulse für dein Wohlbefinden setzen. Sanfte Techniken, aktivierende Reize und bewährte Methoden ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Rückenschule

Gezielte Übungen stärken den Rücken, verbessern die Haltung und beugen Beschwerden vor. Für mehr Beweglichkeit und einen gesunden Alltag.

5 Termine à 50 Minuten

Preis pro Person **55 €**

Progressive Muskelentspannung

Bewusstes An- und Entspannen löst Verspannungen und bringt Ruhe in Körper und Geist. Wirkt ausgleichend und fördert die Entspannung.

4 Termine à 90 Minuten

Preis pro Person **80 €**

Cranio-Sacrale-Therapie

Sanfte Berührungen lösen Spannungen im Körper und unterstützen die natürliche Selbstregulation. Die Behandlung wirkt tief entspannend und kann Beschwerden im Bewegungsapparat sowie stressbedingte Symptome lindern.

60 Minuten

Preis pro Person **89 €**

SPO Original

Unsere Heilmittel direkt aus SPO



Schlick

Direkt in St. Peter-Ording gewonnen und schonend aufbereitet, speichert Nordseeschlick Wärme besonders lange. Die Anwendungen entspannen die Muskulatur und werden vor allem bei Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt.

Meerwasser

Reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Jod unterstützt Nordseewasser die natürliche Regeneration der Haut. Anwendungen mit Meerwasser wirken wohltuend, belebend und sind seit vielen Jahren Bestandteil bewährter Therapien.

Schwefel

Als Deutschlands einziges Seebad mit natürlicher Schwefelquelle nimmt St. Peter-Ording eine besondere Stellung ein. Schwefelhaltige Anwendungen kommen besonders bei Hautproblemen und beanspruchten Gelenken zum Einsatz.

Zeit für deine Gesundheit

Freu dich auf gezielte Anwendungen und neue Kraft in der Dünen-Therme in St. Peter-Ording.

**Bereit für mehr
Beweglichkeit?**

QR-Code scannen
und deinen Besuch planen.



Alle Bilder: © Foto Oliver Franke



**Gesund
in SPO**

Dünen-Therme

Gesundheits- und Wellnesszentrum

Maleens Knoll 2 · 25826 St. Peter-Ording

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

www.duenen-therme.de