

DAS SOLEBAD  
IN DER NATUR.





SoleBad.

FitnessPanorama.

WellnessGalerie.

SaunaGarten.

ThermenRestaurant.

Friseursalon.

Badeshop.

Aufbauend auf den 4 Bausteinen des Erholungskonzeptes bieten wir Ihnen verschiedenste Möglichkeiten der aktiven Betätigung und zahlreiche Verwöhnangebote. Die wertvolle Thermalsole entspringt in 1.350 Metern direkt unter der Therme in Burg. Im Solethermalbad stehen Ihnen 8 Badebecken, ein Warmwasseraußenbecken mit Strömungskanal sowie 7 Saunen zur Verfügung. Das Dampfbad und die Sole-Inhalation in Form von Gurkenfässern vervollständigen das hochwertige Verwöhnangebot des Thermalbades.

Wer sich aktiv betätigen möchte, nutzt zum Kreislauf- oder Muskeltraining das Fitness-Panorama – unser Fitnessstudio mit neuesten Sport- und Cardio-Geräten mit LCD-Fernsehern. Verwöhnung pur verspricht unsere Wellness-Galerie: Pflegepackungen, Bäder, Massagen – wahlweise auch als Angebote für Zwei. Der Friseursalon, der Badeshop, kostenfreie Parkplätze und das ThermenRestaurant mit regionalen Köstlichkeiten runden das Angebot der Spreewald Therme angenehm ab.



## LANDSCHAFT, SOLE UND ENTSPANNUNG.



entspannend  
und gesund.  
für körper  
und geist.

Die harmonische Vereinigung moderner Architektur, ursprünglicher Naturkulisse und dem Charme der Region schafft ein unverwechselbares Wellnesserlebnis.

Dabei steht in der Spreewald Therme alles im Zeichen der Entspannung: Eine behagliche Atmosphäre, modernes Ambiente, Wärme und Ruhe sind die Grundvoraussetzung für einen erholsamen Aufenthalt.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.



## WELLNESSGALERIE

entspannen.  
regenerieren.  
auftanken.

Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Ruhe sind uns ein großes Anliegen. Unser Wellnesskonzept ist Grundlage, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Die Spreewald Therme verknüpft das SoleBad ideal mit hochwertigen Wellnessangeboten in einer spreewaldtypischen Landschaft. Qualifizierte und freundliche Therapeuten entführen Sie in einen Urlaub vom Alltag. Für die Pflegepackungen, Bäder und Massagen werden eigens für die Spreewald Therme entwickelte Pflegeprodukte verwendet.

Sie erleben den Spreewald somit hautnah in unserer WellnessGalerie.





## VIER PHASEN DES GESUNDEN BADENS

Ruhe und Entspannung nach den Behandlungen finden Sie direkt unter Baumwipfeln auf der Dachterrasse der WellnessGalerie. Aus einer Schaudestille zur Herstellung ätherischer Öle strömt ein Duft von Kräutern.

### SPREEWALD FÜR ZUHAUSE

Die heilende Wirkung der Spreewälder Thermalsole wird in unserer eigenen Kosmetikserie genutzt. Weitere natürliche Bestandteile wie Kräuter, Gurkenextrakte, Leinöl und die sehr mineralstoffhaltige Spreewaldalge „Scenedesmus quadricauda“ machen die Kosmetikserie so hochwertig.

Holen Sie sich unsere einmaligen Wohlgefühlprodukte in Form von Badezusatz, Duschcreme, Shampoo, Bodylotion und Pflegeöl für Ihren Wellnessstag nach Hause. Alle Produkte der Kosmetikserie können Sie im Badeshop in der Spreewald Therme oder im Onlineshop unter [www.spreewaldtherme-shop.de](http://www.spreewaldtherme-shop.de) erwerben.

traditionsreich  
und  
spreewaldschön.

### PHASE 1: BEWEGUNG UND FITNESS

zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Therme

Training im FitnessPanorama: Kreislauf | Kraft | Beweglichkeit

schwimmen oder Wassergymnastik im Bewegungsbecken

### PHASE 2: WECHSELWARME ANWENDUNGEN

wechselwarmes Baden in unseren Heiß- und Kaltbecken

Besuch des SaunaGartens

Wärmeanwendung in der WellnessGalerie: Softpack | Wannenbad

### PHASE 3: KÖRPERLICHE ERHOLUNG

Behandlung in der WellnessGalerie: Massagen | Schönheitspflege

Solarium

### PHASE 4: RUHE UND MENTALE ERHOLUNG

Ruhen: Wintergarten | Ruhebereich | Ruheraum auf der Galerie

Solarium

gesunde Ernährung im ThermenRestaurant



## SOLEBAD

- 1 THERMSOLEBECKEN | 34°C  
2,5 % Salzgehalt | Sprudelliegen, Nackenduschen, Sprudelsitze, Wasserpilz, Massagedüsen, Fußreflexmassagen
- 2 SPRUDELBECKEN | 37°C  
2,5 % Salzgehalt | Sprudelsitze
- 3 WARMAUSSENBECKEN | 35°C  
2,5 % Salzgehalt | Strömungskanal, Sprudelliegen, Sprudelsitze, Nackenduschen
- 4 KALTBECKEN | 18°C  
Wasserfall
- 5 HEISSBECKEN | 38°C  
2,5 % Salzgehalt | Wasserfall
- 6 INTENSIVSOLEBECKEN | 36°C  
8 % Salzgehalt
- 7 BEWEGUNGSBECKEN | 29°C  
gemütliches Schwimmen und Wassergymnastik, Unterwassermusik
- 8 GURKENFASS DAMPFBAD | 47°C  
100 % relative Luftfeuchtigkeit
- 9 GURKENFASS SOLE-INHALATION | 40–45°C
- 10 FLIESSBECKEN WASSERTRETEN | 18°C, 30°C
- 11 KINDERBECKEN | 30°C
- 12 RUHERAUM
- 13 2 SOLARIEN

ein SoleBad  
wie es nur  
im spreewald  
stehen kann.

saunieren  
in der Spreewald-  
scheune öffnet  
gleichmaßen  
poren und geist.

## SAUNAGARTEN

- 1 SAUNAGALERIE  
Sanarium, Dampfbad, Kaltwasserbereich, Ruhebereich
- 2 GARTENGESCHOSS  
Ruhesauna, Caldarium, Kaltwasser-Tauchbecken, Kaminraum, Saunabar, Schwallbrausen, Erlebnisduschen, Gießbeimer, Regenbrause
- 3 SPREEWALDSCHEUNE  
Feuersauna, Spreewaldsauna, Kaltwasserduschen
- 4 KRÄUTERSAUNA
- 5 KALTBEWEGUNGSBECKEN

- A EINGANG
- B KASSE
- C UMKLEIDE
- D DUSCHEN | WC
- E WINTERGARTEN
- F RUHEBEREICH | KAMIN
- G AUSSENTERRASSE
- H THERMENRESTAURANT
- I SHOP
- J FRISEUR
- K GALERIE
- L DACHTERRASSE





## FITNESSPANORAMA

- 1 REZEPTION | SPORTBAR
- 2 FITNESSBEREICH  
Cardio- und Krafttrainingsgeräte
- 3 GYMNASTIKRAUM
- 4 FITNESSBEREICH TERRASSE



## WELLNESSGALERIE

in der  
WellnessGalerie  
gesund  
genießen.  
  
einzigartige  
spreewälder  
anwendungen im  
wohfühlambiente.

- 1 EMPFANG | RUHEBEREICH
- 2 MASSAGERÄUME
- 3 SOFTPACKLIEGEN
- 4 SPREEWÄLDER HOLZBADEWANNE
- 5 NASSMASSAGE
- 6 KOSMETIK

## ERDGESCHOSS



## GALERIE



## GRUNDSÄTZE, DIE SIE BEACHTEN SOLLTEN:

- aufsteigende Temperaturen (erst kalte, dann warme Becken)
- Thermalsole und wechselwarme Anwendungen beanspruchen Körper sowie Kreislauf und verlangen nach Ruhe
- richtiger Ablauf in Maßen statt viel auf einmal
- Überwärmung (auch in Bädern) verlangt nach Abkühlung

### EIN MÖGLICHER ABLAUF, DER IHNEN GUT TUT:

10–20 Bahnen schwimmen im Bewegungsbecken <b>7</b>	29°C	15 min
langsameres Bewegen, entspannen im Thermalsolebecken <b>1</b>	34°C	10 min
Soleinhalation <b>9</b> oder Dampfbad <b>8</b>	45   47°C	6 min
Kaltbecken <b>4</b>	18°C	kurz
Wassertreten <b>10</b>		5 min
Sprudelmassage   Strömungskanal im Warmaußenbecken <b>3</b>	35°C	10 min
Intensivsolebecken <b>6</b> oder Sprudelbecken <b>2</b>	36   37°C	6 min
Kaltbecken <b>4</b>	18°C	kurz
Heißbecken <b>5</b>	38°C	6 min
Kaltbecken <b>4</b>	18°C	kurz
ruhen im Wintergarten <b>E</b> , Ruheraum <b>12</b> oder Solarium <b>13</b>		15 min
<b>GESAMTDAUER</b>		<b>CA. 90 MIN</b>
evtl. Saunabesuch		50–70 min
1. Caldarium <b>2</b> oder Sanarium <b>1</b>	45   57°C	
2. Feuersauna <b>3</b> oder Spreewaldsauna <b>3</b>	90   95°C	
evtl. Behandlung in der WellnessGalerie <b>1</b>		
ruhen im Wintergarten <b>E</b> oder Solarium <b>13</b>		15 min
vitaminreiche Getränke + leichte gesunde Speisen <b>H</b>		



## DIE SPREEWÄLDER THERMALSOLE

kraft schöpfen.  
im quellwasser.  
im schönen.  
eintauchen.

- ab 1,4 % Salzgehalt (14 g pro l) im Wasser spricht man im Heilbäderwesen von Sole
- am 7. Mai 1999 sprudelte das erste Mal die wertvolle Sole aus 1.350 Metern Tiefe
- die Konzentration der Spreewälder Sole beträgt 23,9 % – damit ist sie äußerst reich mineralisiert
- die Quelltemperatur von 31 °C verleiht der Spreewälder Sole das Prädikat „Thermalsole“

### HAUPTINHALTSSTOFFE IN EINEM LITER:

KATIONEN	MG/L	ANIONEN	MG/L
Lithium	6,20	Fluorid	< 0,20
Natrium	88.175,00	Chlorid	143.183,00
Kalium	666,00	Bromid	213,00
Ammonium	5,80	Iodid	1,00
Magnesium	1.180,00	Nitrat	1,00
Calcium	3.550,00	Sulfat	1.352,00
Strontium	98,00	Hydrogencarbonat	56,50
Mangan	1,30		
Eisen	6,40		
<b>SUMME GELÖSTER MINERALSTOFFE</b>		<b>~238,5 G/L</b>	





## FITNESSPANORAMA

ganzheitliches  
wohlfühlerlebnis  
für körper, geist  
und seele.

### UNSER TRAININGS- UND BETREUUNGSKONZEPT: AUSDAUER UND ENERGIE FÜRS LEBEN

Freizeit in vollen Zügen genießen, fit und aktiv sein.

### STARKER RÜCKEN

Viele chronische Beschwerden, aber auch immer wiederkehrende Schwächen, lassen sich mit professionellem Training reduzieren.

### GESUND ABNEHMEN

Von qualifizierten Trainern wird ein ausgewogenes Ernährungs- und Gesundheitsprogramm angeboten.

### KRÄFTIGE MUSKELN

Ein wohlproportionierter muskulöser Körper ist nicht nur schön, Muskeln helfen ihm das Gleichgewicht zu halten und machen ihn leistungsfähig.

### ES ERWARTET SIE EIN VIELFÄLTIGES KURSANGEBOT:

AquaFitness

Gesunder Rücken

Aktiv und Gesund

Tai Chi und Qi Gong

Nordic Walking

Yoga und Pilates

Sowie spezifische Präventionsangebote aus den Bereichen Bewegung und Entspannung, die durch Ihre Krankenkasse individuell bezuschusst werden.



## AUFATMEN. INS GRÜNE.

natur. wellness.  
design.  
das spreewald  
thermenhotel.

Vor den Toren Berlins erstreckt sich eine Kulturlandschaft, die in Mitteleuropa einzigartig ist und als UNESCO-Biosphärenreservat besonderen Schutz genießt. Als ein gemeinsam von Natur und Mensch geschaffenes Werk fügen sich Fließe, Wiesen, Wälder und Streusiedlungen zu einem parkähnlichen Landschaftsmosaik von ganz eigenem Reiz zusammen.

Inmitten dieser Kaupenlandschaft, in Burg (Spreewald), entstand bereits eine der schönsten Solebad-, Sauna- und Wellnesslandschaften Deutschlands – die Spreewald Therme.

Am 5. Dezember 2012 haben wir ein neues Zuhause eröffnet – das Spreewald Thermenhotel. Über einen Bademantelgang ist es direkt mit der Spreewald Therme verbunden.





GENIESSEN.  
IM SCHÖNEN.

4 Sterne Kategorie\*\*\*\*

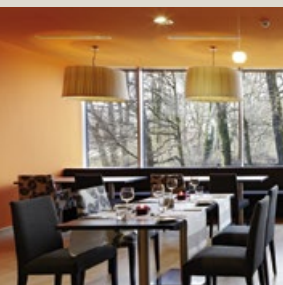
83 Zimmer. 166 Betten  
auf 3 Etagen.

Restaurant mit  
großer Außenterrasse.  
Bar und Lounge.

3 Veranstaltungsräume  
für bis zu 100 Personen.

Es ist das erste seiner Art im Spreewald –  
moderner Zufluchtsort für Geist und Körper.

Gebaut und entwickelt aus den natürlichen  
Materialien des Spreewaldes, verbindet es  
anspruchsvolles Hoteldesign mit Wohlfühl-  
atmosphäre. Viel Raum für Inspiration,  
Leben im Spreewald Thermenhotel.





# SPREEWALD THERME | HOTEL

## ÖFFNUNGSZEITEN SPREEWALD THERME:

täglich 9–22 Uhr, freitags bis 24 Uhr

24.12. bis 16 Uhr, 31.12. bis 20 Uhr

## GUTSCHEINVERKAUF UND

## TERMINRESERVIERUNG

## FÜR DEN WELLNESSBEREICH:

Telefon 035603 1885-32

[beratung@spreewald-therme.de](mailto:beratung@spreewald-therme.de)

[www.spreewaldtherme-shop.de](http://www.spreewaldtherme-shop.de)

## INFORMATION UND BUCHUNG

## SPREEWALD THERMENHOTEL:

Telefon 035603 18850

Fax 035603 1885-99

[info@spreewald-thermenhotel.de](mailto:info@spreewald-thermenhotel.de)

[www.spreewald-thermenhotel.de](http://www.spreewald-thermenhotel.de)



Ringchausee 152 | 03096 Burg (Spreewald)

Telefon 035603 18850 | Fax 035603 1885-99

[info@spreewald-therme.de](mailto:info@spreewald-therme.de)

[www.spreewald-therme.de](http://www.spreewald-therme.de)