

Gesundheit









Erholung

Gesundheit und Erholung fur ein gutes Wohlbefinden!

Wohlfühlpakete

Spüren Sie Ihre Vitalität und genießen Sie die entspannende Wirkung von Wohlfühlmassagen! Profitieren Sie von unserem ganzheitlichen Wissen und der Kompetenz rund um Ihre Gesundheit - mit Ayurveda, Aromaölmassagen, Tai Chi, Gymnastik oder Aquajogging. Lassen Sie sich verwöhnen und beraten – bei Altmühlvital liegen Sie richtig. Nebenbei können Sie auch die vielen Annehmlichkeiten der Altmühltherme mitnutzen.

Wohlfühlwochenende

Gönnen Sie sich etwas Gutes! Verwöhnen Sie Körper, Geist und Seele! Erleben Sie die Vielfalt mit allen Sinnen!

Unsere Vital-Angebote lassen sich individuell auf Ihre Wünsche abstimmen und können mit Übernachtungen in Treuchtlingen gebucht werden.

- 2 x Übernachtung/Frühstück im DZ
- 2 x Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- 1 x Aromaölmassage (30 Minuten)
- 1 x Massage (15 Minuten)
- 1 x Salzlounge (45 Minuten)

ab 170,00 EUR



Vitalwoche

Kommen Sie nach Treuchtlingen und fördern Sie Ihre Vitalität. Erleben Sie eine entspannende Zeit und eine Verjüngungskur für Körper, Geist und Sinne.

Lernen Sie eine Woche den romantischen Naturpark Altmühltal kennen und besuchen Sie die Altmühltherme.

- 6 x Übernachtung/Frühstück im DZ
- 3 x Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- 3 x Massage (je 15 Minuten)
- 3 x Heißluft (je 20 Minuten)
- 3 x Aquagymnastik (je 20 Minuten)
- 3 x Salzounge (je 45 Minuten)

ab 450,00 EUR



Für Beratung und Reservierungen stehen wir Ihnen Montag - Donnerstag **8.00 - 20.00 Uhr** und Freitag **8.00 - 17.00 Uhr** unter der Telefonnummer **09142 / 96 03-0** gerne zur Verfügung.

Wohlfühlpakete

Das haben Sie sich verdient: Ein ganzer Tag für Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden mit Massagen, Bädern und Gymnastik. Steigen Sie für einen Tag in den Jungbrunnen - und genießen Sie ein Wellness-Erlebnis für Körper und Sinne.

Sie können aus verschiedenen Komplett - Angeboten auswählen.

Zeit für mich (Mo-Fr)

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- Candle Oil Massage (30 Minuten)
- Rosen Traum Bad (20 Minuten)
- Thermo Spa Schwebeliege & Cremepackung (30 Minuten)

88,00 EUR

Wohlfühlmomente (Mo-Fr)

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- Aromaölmassage (30 Minuten)
- Thermo Spa Schwebeliege & Cremepackung (30 Minuten)

69,00 EUR

Kleine Auszeit (Mo-Fr)

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- Aromaölmassage (30 Minuten)
- Kleopatrabad (20 Minuten)

58,00 EUR

Man(n) gönnt sich ja sonst nichts (Mo-Fr)

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- Ganzkörpermassage (30 Minuten)
- · Bierbad (20 Minuten)

58,00 EUR

Wellnessabend (Termin auf Anfrage)

Regenerieren, Kraft tanken und verwöhnen lassen - bei einem Wellnessabend mit Wassergymnastik und entspannenden Massagen schenken Sie Ihrem Körper neue Kraft und Vitalität.

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- · 30 Minuten Power-Aqua-Gymnastik
- Hot Stone-Massage, Aromaölmassage oder Candle Oil-Massage (30 Minuten)
- Ein gesunder Fruchtcocktail

46,00 EUR

Wohlfühlmassagen

Candle Oil - Massage • 30 Minuten (Rücken und Beine) • 60 Minuten (Ganzkörper)	32,00 EUR 56,00 EUR
 Hot Stone - Massage 30 Minuten (Rücken und Beine) 40 Minuten (Rücken und Beine) 60 Minuten (Ganzkörper) 	34,00 EUR 41,00 EUR 58,00 EUR
Aromaölmassage • 30 Minuten	28,00 EUR
Lomi Lomi - Massage • 40 Minuten (Rücken und Beine) • 60 Minuten (Ganzkörper)	44,00 EUR 62,00 EUR
Bambus - Massage • 30 Minuten (Rücken und Beine) • 60 Minuten (Ganzkörper)	30,00 EUR 54,00 EUR
Breuss-Massage • 20 Minuten	21,00 EUR
Tibetische Rückenmassage • 40 Minuten	39,00 EUR
Prana Stone - Massage • 60 Minuten (Rücken und Beine) • 90 Minuten (Ganzkörper)	61,00 EUR 78,00 EUR
Kräuterstempelmassage40 Minuten (Rücken und Beine)60 Minuten (Ganzkörper inkl. Gesicht)	42,00 EUR 61,00 EUR
Finnische Salzmassage • 30 Minuten	33,00 EUR
 Ayurveda-Massagen 90 Minuten Abhyanga (Ganzkörper) 20 Minuten Mukabhyanga (Gesicht) 45 Minuten Mukabhyanga (Gesicht) 	90,00 EUR 20,00 EUR 44,00 EUR
Hot Chocolate-Massage • 50 Minuten	58,00 EUR
Thai - Fußmassage • 40 Minuten • 60 Minuten	40,00 EUR 56,00 EUR

Für alle Behandlungen benötigen Sie einen Termin.

Honigmassage "Bitter Sweet"

• 30 Minuten

Wohlfühlmassagen

Kombi-Angebot "Honigmassage + Tibetische Rückenmassage" (nicht einzeln einlösbar)

• 60 Minuten **56,00 EUR**

Sportmassage

• 30 Minuten 28,00 EUR

Fusspflege - und Beautyangebote

Foot-Care: Wellness für die Füße

Summer - Foot - Care	54,00 EUR
Fußpflege, Peeling, Maske, French-Nagellack	
• Relax - Foot - Care	43,00 EUR
Fußpflege, Reflexzonenmassage am Fuß	
• Thai - Foot - Care	64,00 EUR
Fußpflege, Thai-Fußmassage	

Fußpflege

 Komplettbehandlung 	24,00 EUR
• Fußmassage	24,00 EUR
 Hühneraugen entfernen (pro angefangene 5 Minuten) 	8,00 EUR
 Fußpflege mit French - Nagellack 	36,00 EUR
• Nägel lackieren mit Ihrem eigenen Nagellack	8,00 EUR
BS-Spange	30,00 EUR
 Nägel schleifen 	8,00 EUR

Beauty-Angebote

33,00 EUR

Kleine Gesichtsbehandlung.

racine desients dentanding,		,
Abreinigen, Peeling, Gesichtsm	nassage,	
Maske, 30 Minuten		
 Basis Gesichtsbehandlung, 		47,00 EUR
Abreinigen, Peeling, Ampulle,	Gesichtsmassage,	
Maske, 45 Minuten		
 Luxus Gesichtsbehandlung, 		59,00 EUR

34.00 EUR

62,50 EUR

17,50 EUR

Abreinigen, Peeling, Augenbrauenkorrektur und -färben, Ampulle, 60 Minuten

 Reinigungsbehandlung, Abreinigen, Enzymatisches Peeling (Ferment Schälung), Ausreinigen, 60 Minuten

Augen komplett,
 Wimpern färben, Augenbrauen zupfen,
 Augenbrauen färben, 20 Minuten

Ihre Termine sind verbindlich und können bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Anwendung kostenfrei umgebucht oder storniert werden. Bei Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt erlauben wir uns, Ihnen 50% der Kosten in Rechnung zu stellen.

Zusatzbehandlungen und Kombiangebote

Zusatzbehandlungen

(nur in Verbindung mit Beauty-Angebot)

• Wimpern färben	9,50 EUR
Augenbrauen zupfen	5,50 EUR
 Augenbrauen färben 	9,50 EUR
• Augenmaske	13,50 EUR
Ausreinigen	7,50 EUR
• Gesichtsepilation (orientalische Fadentechnik)	5,50 EUR

Kombiangebote

• Energetisches Lifting	92,00 EUR
Shiatsu Energiekopfmassage, 45 Minuten	
& Kosmetikbehandlung mit Face Lifting, insg. 105 Minuten	
• Alltagspause	79 50 FUR

85,00 EUR

79,50 EUR

98,00 EUR

Entspannende Rücken - Aromaölmassage, 40 Minuten & Basis Gesichtsbehandlung, insg. 90 Minuten

 Verwöhn Schönheitstag
 Hot Stone Rücken - Massage, regenerierende Gesichtsbehandlung, 40 Minuten mit Tagesbesuch des Familien & Aktivbad, insg. 90 Minuten

• Sinnesreise Altmühl Fuß-Entspannungsmassage, 40 Minuten & Carotin Feuchtigkeitsbehandlung Gesicht, insg. 90 Minuten

Hautnah
 Ganzkörper Meersalz Ölpeeling &
 Collagen Feuchtigkeitsbehandlung Gesicht,
 insg. 115 Minuten

Thermo Spa - Schwebeliege

Thermo Spa gibt Ihnen das unbeschreibliche Gefühl von Schwerelosigkeit. Dazu verwöhnen Sie Klangwellen und eine Oberwassermassage. Sie "schweben" auf dem wohlig warmen Wasser.

• 30 Minuten ohne Massage		15,00 EUR
• 30 Minuten mit Massage		20,00 EUR
• 30 Minuten mit Cremepack	ung	30,00 EUR

Folgende Creme-Körperpackungen stehen Ihnen zur Auswahl:

- Honig- - Sahne- - Pfirsich- - Orangen- - Schokotraum



Gesundes Training für jedes Alter

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor für eine hohe Lebensqualität. Unabhängig von Ihrem Alter, Kondition oder Ziel - bei uns trainieren Sie unter fachlicher Betreuung.



GesundheitsStudio

Kraft und Ausdauer -Die Doppelstrategie mit unserem Gesundheitszirkel

Unser Trainingszirkel ist eine Kombination von Kraft- und Ausdauer-Training, für eine schmerzfreie und starke Rückenmuskulatur, einen aktiven Stoffwechsel, ein starkes Herz und eine straffe Figur.

Beweglichkeitszirkel fle-xx

DAS fle-xx-Ziel: Die Behebung der Fehlhaltung mit einfachen Übungen an unseren fle-xx-Geräten.

Cardio-Geräte

Trainieren Sie Herz und Kreislauf an unseren Cardio-Geräten in klimatisierten Räumen.

Freie Trainingsfläche

Für individuell Trainierende haben wir eine freie Trainingsfläche.

Vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen Kennenlern-Termin:

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 8.00 - 20.30 Uhr Samstag 13.00 - 17.00 Uhr Sonn- und Feiertage 9.00 - 13.00 Uhr

Für Beratung und Reservierungen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer 09142 / 96 03 77 gerne zur Verfügung.



Aktiv-Angebote

Erleben Sie die Wirkung von klassischen und modernen medizinischen Therapiemöglichkeiten! Bei Altmühlvital sind Sie in den besten Händen – denn unser Fachteam sorgt sich ganz persönlich um Ihre Gesundheit.

Altmühlvital ist in die Anlage der Altmühltherme integriert. Nach ärztlicher Verordnung und auch für Selbstzahler werden klassische und moderne Therapien angeboten. Dabei kann je nach Bedarf und in Absprache mit dem Arzt aus einer Vielzahl von Therapieangeboten ausgewählt werden:

Gymnastikprogramme für Gruppen / Betriebliches Gesundheitsmanagement

Für organisierte Gruppen wie Vereine, Firmen, etc. bieten wir individuelle Kursprogramme an (Preise auf Anfrage)

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik

 Nordic Walking (inkl. Stöcke und Einweisung) PilatesAqua-Training

Agua-Jogging

Kursangebote

Aqua-Cycling

Functional Core Training

Rumpf ist Trumpf, heißt es bei diesem Kurs! Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem "Core", der Körpermitte, dem Rumpf und kommt so gut wie ohne Hilfsmittel aus – nur mit dem eigenen Körper!

Motivation und Spaß

Schwitzen und fit werden garantiert!

Mittwoch, 20:00 Uhr

Stretch & Relax

Raus aus dem Berufs- und Alltagsstress, rein in die Entspannung. In diesem Kurs erfahren Sie vieles über Entspannungs- und Dehntechniken, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

Freitag, 17:00 Uhr

Pilates

Kein Training geht so sanft mit Deinem Körper um und fordert ihn gleichzeitig so sehr.

Beweglichkeit und eine starke Körpermitte stehen im Mittelpunkt dieser faszinierenden Methode.

Dienstag, 18:00 Uhr Donnerstag, 9:00 Uhr

Aktiv-Angebote

Sling Training

Sling Training bedeutet instabiles Training mit dem eigenen Körpergewicht und Seil -bzw. Schlingensystemen. Es werden ganze Bewegungsabläufe und Muskelketten trainiert, um neben Kraft auch die Muskelkoordination zu fördern. Sling Training ist der Allrounder unter den Trainingsformen und die ideale Basis für Ihre Fitness!

Donnerstag, 18:00 Uhr

Body & Brain

Spielerische Übungen, bei denen nicht nur der Körper arbeiten muss, sondern auch das Gehirn.

Die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten, z.B. Gleichgewicht, Rhythmus, Wahrnehmung und Reaktion sind sowohl im Beruf als auch im Alltag wichtig und halten Körper und Gehirn jung und fit.



Mittwoch, 10:00 Uhr

- Die Kurse finden im Seminarraum (1. OG) der Altmühltherme statt.
- Infos und Anmeldung jederzeit gerne bei Altmühlvital Telefon 09142/9603-0
- Alle Kurse finden regelmäßig ganzjährig statt
- · Wechsel des Kursprogrammes jederzeit möglich
- Teilnahme am Kursprogramm in Form von 10er & 20er Karten

A A

10er-Karte **99,00 EUR** 20er-Karte **159,00 EUR**

Vibrationstherapie

Vibrationstherapie

60 Minuten **25,00 EUR** 120 Minuten **45,00 EUR**

Physikalische Therapie

Massagen

 Ganzmassage 	36,40 EUR
 Teilkörper-, Bindegewebs-, 	21,80 EUR
Colon-, Segment massage	
 Fußreflexzonenmassage 	30 Minuten 36,40 EUR
	40 Minuten 41,00 EUR

Alternative Behandlungsmethoden

• Dorn-Methode	30 Minuten 30,00 EUR
 Dorn-Methode 	45 Minuten 45,00 EUR
 Dorn-Methode 	60 Minuten 60,00 EUR
 Cranio Sacrale - Therapie 	30 Minuten 33,00 EUR
 Cranio Sacrale - Therapie 	60 Minuten 66,00 EUR
Kinesio-Taping	Preis auf Anfrage

Entstauungstherapie

 Manuelle Lymphdrainage 	30 Minuten 30,80 EUR
 Manuelle Lymphdrainage 	45 Minuten 46,20 EUR
 Manuelle Lymphdrainage 	60 Minuten 70,00 EUR
 Lymph-Bandage 	14,90 EUR

Wärme-/Kältetherapie

 Fango-Paraffin-Packung 	18,70 EUR
 Eisanwendung 	15,50 EUR
• Heißluft	9,00 EUR
Heiße Rolle	16,30 EUR
 Ultraschall 	14,30 EUR

Sonstige Maßnahmen

Atemgymnastik

Elektrotherapie	11,50 EUR
 Elektrostimulation 	15,60 EUR

Bewegungstherapie / Krankengymnastik

 Krankengymnastik mit Bewegungsübungen 	18,70 EUR
im Bewegungsbad (Gruppe, bis 5 Personen)	
 Krankengymnastik mit Bewegungsübungen 	37,40 EUR
im Bewegungsbad (einzeln)	
 Extension (Schlingentisch-Therapie) 	12,30 EUR
Krankengymnastik	30,80 EUR
Krankengymnastik nach Bobath	40,60 EUR
Manuelle Therapie	35,60 EUR
 Gerätegestützte Krankengymnastik 	50,80 EUR
(bis 3 Personen)	

30,80 EUR



Ihr Weg zur Kur in Treuchtlingen

- 1. Arztbesuch
- 2. Antragstellung
- 3. Bewilligung
- 4. Ambulante Badekur
- 5. Ihr persönlicher Ansprechpartner
- 6. Durchführung der Kur

Die ambulante Badekur in Treuchtlingen

Die ambulante Badekur kann als Vorsorgekur in Anspruch genommen werden und dauert im Normalfall 3 Wochen. Soweit die Indikation des Treuchtlinger Heilwassers zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen, können Sie in Abstimmung mit Ihrem Hausarzt und Ihrer Kasse Treuchtlingen als Ihren Kurort bestimmen.

Heilwasseranalyse Thermalquelle der Stadt Treuchtlingen



Anwendungsgebiete des Heilwassers bei einer Badekur: chronisch entzündliche und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Weichteilrheumatismus, Zustände nach Operationen bzw. Verletzungsfolgen am Bewegungsapparat, neurologische Behinderungen am Bewegungsapparat.

Die Treuchtlinger Bade- und Kneippärzte

- · Badearzt Doktor Löw (Tel. 09142/8624)
- Badearzt Doktor Löwer (Tel. 09142/200696)



Erleben Sie die pure Gesundheit!

Bei Altmühlvital sind Sie in besten Händen - denn im Kurmittelund Bewegungszentrum sorgt sich unser Fachteam ganz persönlich um Ihre Gesundheit. Profitieren Sie von unserem ganzheitlichen Wissen und der Kompetenz rund um Ihre Gesundheit. Erfahren Sie die Wirkung von klassischen und modernen medizinischen Therapiemöglichkeiten.

Altmühlvital GmbH Bürgermeister-Döbler-Allee 12 Tel.: 0 9142/96 03-0 info@altmuehlvital.de

91757 Treuchtlingen Fax: 0 9142/96 03-71 www.altmuehlvital.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 20.00 Uhr Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie auf unserer Website:

www.altmuehlvital.de