



**GESUNDHEIT &
ERHOLUNG
FÜR EIN
GESUNDES
WOHLBEFINDEN**



Valua Vitay - Adobe Stock # 97118221

Perpics - Adobe Stock # 34146948

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.

WOHLFÜHLWOCHELENDE (auch unter der Woche buchbar)

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 (Pension*)
- 2 x Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- 1 x Aromaölmassage (30 Minuten)
- 1 x Massage (15 Minuten)
- 1 x Salzlounge (45 Minuten)

ab 180,00 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 (Pension*)
- 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 Salzlounge (je 45 Minuten)

ab 446,00 EUR

* höherwertige Übernachtungskategorie gegen Aufpreis

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 9603-0**
gerne zur Verfügung.

Für alle Behandlungen benötigen Sie einen Termin.



WOHLFÜHLMASSAGEN

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)
- Salzlounge

79,00 EUR

WOHLFÜHLMOMENTE (Mo-Fr)

- Besuch der Sauna inkl. Altmühltherme (Tageskarte)
- Aromaölmassage (30 Minuten)
- Salzlounge

59,00 EUR

KLEINE AUSZEIT (Mo-Fr)

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

65,00 EUR

MAN(N) GÖNNT SICH JA SONST NICHTS (Mo-Fr)

- Besuch der Altmühltherme (Tageskarte)
- Sportmassage (30 Minuten)
- Bierbad (20 Minuten)

65,00 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

ab 52,00 EUR

WOHLFÜHLMASSAGEN

CANDLE OIL-MASSAGE

- 30 Minuten (Rücken und Beine)
- 60 Minuten (Ganzkörper)

36,00 EUR
62,00 EUR

HOT STONE-MASSAGE

- 30 Minuten (Rücken und Beine)
- 40 Minuten (Rücken und Beine)
- 60 Minuten (Ganzkörper)

38,00 EUR
46,00 EUR
64,00 EUR

AROMAÖLMASSAGE

- 30 Minuten
- 40 Minuten

31,00 EUR
39,00 EUR

LOMI LOMI-MASSAGE

- 40 Minuten (Rücken und Beine)
- 60 Minuten (Ganzkörper)

49,00 EUR
69,00 EUR

BAMBUS-MASSAGE

- 30 Minuten (Rücken und Beine)
- 60 Minuten (Ganzkörper)

33,00 EUR
60,00 EUR

BREUSS-MASSAGE

- 20 Minuten

25,00 EUR

TIBETISCHE RÜCKENMASSAGE

- 40 Minuten

43,00 EUR

PRANA STONE-MASSAGE

- 60 Minuten (Rücken und Beine)
- 90 Minuten (Ganzkörper)

67,00 EUR
92,00 EUR

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

- 40 Minuten (Rücken und Beine)
- 60 Minuten (Ganzkörper inkl. Gesicht)

54,00 EUR
75,00 EUR

FINNISCHE SALZMASSAGE

- 30 Minuten

37,00 EUR

AYURVEDA-MASSAGEN

- 60 Minuten Abhyanga (Ganzkörper)
- 30 Minuten Mukabhyanga (Gesicht)

69,00 EUR
34,00 EUR

WOHLFÜHLMASSAGEN

HOT CHOCOLATE-MASSAGE

- 50 Minuten

64,00 EUR

THAI-FUSSMASSAGE

- 40 Minuten
- 60 Minuten

44,00 EUR
62,00 EUR

HONIGMASSAGE „BITTER SWEET“

- 30 Minuten

37,00 EUR

KOMBI-ANGEBOT

„HONIGMASSAGE + TIBETISCHE RÜCKENMASSAGE“

(nicht einzeln einlösbar)

- 60 Minuten

66,00 EUR

SPORTMASSAGE

- 30 Minuten
- 40 Minuten

31,00 EUR
39,00 EUR

FUSSPFLEGEANGEBOTE

FOOT-CARE: WELLNESS FÜR DIE FÜSSE

- Summer-Foot-Care
Fußpflege, Peeling, Maske, French-Nagellack
- Relax-Foot-Care
Fußpflege, Reflexzonenmassage am Fuß
- Thai-Foot-Care
Fußpflege, Thai-Fußmassage

61,50 EUR

46,50 EUR

72,50 EUR

FUSSPFLEGE

- Komplettbehandlung
- Fußmassage
- Hühneraugen entfernen (pro angefangene 5 Minuten)
- Fußpflege mit French-Nagellack
- Nägel lackieren mit Ihrem eigenen Nagellack
- BS-Spange
- Nägel schleifen

28,50 EUR

30,00 EUR

8,00 EUR

42,00 EUR

9,00 EUR

34,00 EUR

10,00 EUR



BEAUTYANGEBOTE

BASISBEHANDLUNG

abgestimmt auf Ihren Hauttyp
(Reinigen, Massage, Packung, Tagespflege)
Extras können dazu gebucht werden
45 Minuten

48,00 EUR

ANTI-AGING-BEHANDLUNG

(Basisbehandlung, Microdermabrasion,
Ultraschall)
75 Minuten

79,00 EUR

CLEAR BALANCE & BEAUTIFUL AGING

(Reinigen, Fruchtsäurepeeling, Serum,
Wirkstoffmassage, Modellage, Tagespflege)
Extras können dazu gebucht werden
60 Minuten

68,50 EUR

REFINE & REFRESH

(Reinigen, Microdermabrasion, Vliesmaske,
Ultraschall, Tagespflege)
Extras können dazu gebucht werden
40 Minuten

49,00 EUR

ULTRASCHALL SCHÖNHEITSTHERAPIE

(Reinigen, Aktivierung der Zellregeneration
inkl. Spezial Ampulle)
• 30 Minuten
• 6er Abo (10% Rabatt)

29,50 EUR
159,00 EUR

VITAL-BEHANDLUNG

für einen erfrischten Geist und belebte Haut
(Verwöhnbehandlung mit Hydroabrasion,
Ampulle, asiatischer Belebungsmassage)
50 Minuten

52,50 EUR

WIMPERNWELLE

inkl. Wimpern färben
40 Minuten

39,50 EUR

AUGEN KOMPLETT

Wimpern färben, Augenbrauen zupfen,
Augenbrauen färben
30 Minuten

28,00 EUR

ZUSATZBEHANDLUNGEN

(nur in Verbindung mit einem Beautyangebot)

- Wimpern färben **9,50 EUR**
- Augenbrauen zupfen (Augenbrauenkorrektur) **7,50 EUR**
- Augenbrauen färben **9,50 EUR**
- Gesichtsepilation (orientalische Fadentechnik) **6,50 EUR**

KOMBIANGEBOTE

ENERGETISCHES LIFTING

Shiatsu Energiekopfmassage, 45 Minuten
& Kosmetikbehandlung mit Face Lifting,
insg. 105 Minuten

92,00 EUR

ALLTAGSPAUSE

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

79,50 EUR

VERWÖHN SCHÖNHEITSTAG

Hot Stone Rücken-Massage, 40 Minuten
& regenerierende Gesichtsbehandlung,
insg. 90 Minuten
mit Tagesbesuch der Altmühltherme

94,00 EUR

SINNESREISE ALTMÜHL

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

79,50 EUR

HAUTNAH

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

98,00 EUR





ENTSPANNUNGSBÄDER

WELLNESSWANNE „SOLE MIO“

Tauchen Sie ein in die Welt des Klangs. Ob Rock, Pop, Klassik oder spezielle Entspannungsmusik, der Klang ist kristallklar. Die Wanne fungiert als Klangkörper und überträgt die Schwingungen auf den Badenden. So kann die Musik mit ungeahnter Intensität über das Ohr und in jeder Faser des Körpers wahrgenommen werden. Begleitet von stimmungsvollem Licht atmen Sie wunderbare Aromen.

Die Wellnesswanne „Sole Mio“ bietet die einmalige Kombination verschiedener Vitalisierungsenergien. Durch den kombinierten Einsatz der Klangwellen mit Farblicht wird eine äußerst effektive Mikromassage aller Zellen, Organe und Körperteile durchgeführt. Ihre gesamte Sensorik und Motorik wird dadurch spürbar aktiviert.

KLEOPATRABAD

Es erwartet Sie eine verlockende Versuchung aus dem Reich der Pharaonen. Genießen Sie den Luxus der sagenumwobenen Kleopatra wie im Bad der ägyptischen Königin - auch eine gute Idee für einen Geschenkgutschein.
20 Minuten

21,50 EUR

BIERBAD

O'zapft is! Das Bierbad ist ein Regenerierungsbad, das den Zellstoffwechsel anregt und entschlackend wirkt. Zum Einsatz kommt ein exklusives Badebier, das neben Hopfen, Malz und Gerste auch ätherische Öle enthält. Die im Bad enthaltene Bierhefe ist feuchtigkeitsspendend und pflegt die Haut. Ein Genuss nicht nur für Bierliebhaber!
20 Minuten

21,50 EUR

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.

WAS IST REHASPORT?

Rehasport ist ein Bewegungstraining in der Gruppe, das regelmäßig unter Anleitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters stattfindet.

FÜR WEN IST REHASPORT GEEIGNET?

Unsere Angebote sind für alle Menschen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat geeignet, dazu zählen z.B. Rückenschmerzen, sowie Hüft- und Knieschmerzen.

Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter. Ab dem 15. Lebensjahr können auch Jugendliche an Rehasportangeboten für Erwachsene teilnehmen.

Für Patienten mit akuten Beschwerden ist der Rehasport nicht geeignet.

WAS IST DAS ZIEL VON REHASPORT?

Allgemeine Ziele sind die motorischen Eigenschaften, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, einen aktiven Lebensstil zu fördern und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Spezielle Ziele sind die Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates, die Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, die Koordination von alltagsnahen Bewegungsmustern und das Erlernen rückenfreundlicher Haltungstechniken.

WIE KANN ICH AN REHASPORT TEILNEHMEN?

Damit Sie am Rehasport teilnehmen können benötigen Sie eine Verordnung vom Arzt.

Vereinbaren Sie Ihren Termin unter:
09142 9603 77

**BEWEGEN SIE
SICH GESUND**

DIESE VERORDNUNG BELASTET NICHT DAS BUDGET DES ARZTES!



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.

Gesundheitsorientiertes Training ist der Schwerpunkt im GesundheitsStudio von Altmühlvital. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Eine gut trainierte Muskulatur ist die Grundvoraussetzung für einen fitten Körper und kann gleichzeitig Krankheitsrisiken minimieren.

Aktive Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken so das Immunsystem! Häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen können vermieden werden und auch Altersprozesse lassen sich mit einem gezielten Muskeltraining verlangsamen.

Lernen Sie unser GesundheitsStudio kennen:

**Kraft und Ausdauer -
Die Doppelstrategie mit unserem Gesundheitszirkel**

Beweglichkeitszirkel fle-xx

Cardio-Geräte

Freie Trainingsfläche



AKTIV UND GESUND IN 2 RUNDEN

**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 9603 77** gerne zur Verfügung.





KURSANGEBOTE

STEP AEROBIC CARDIO

Dir gefällt ein Mix aus Cardio- und Kraft-Training? Unser Step Aerobic Kurs verbessert nicht nur dein Herz-Kreislauf-System, sondern strafft und formt auch die Figur. Und: Es verfeinert zusätzlich dein Rhythmus-Gefühl!

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.

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!

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.

WIRBELSÄULEN BALANCE

Für mehr Balance und Rückenkraft dank Kräftigungstraining über funktionelle Gymnastik.

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.

KURSANGEBOTE

BODYSTYLING

Du bist auf der Suche nach einem intensiven und gleichzeitig spaßigen Ganzkörpertraining? Bei unserem neuen Bodystyling-Kurs geben wir richtig Vollgas, um den Körper zu formen und zu straffen.

QI GONG

Qigong hat zum Ziel, Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein durch Gesundheits- und Meditationsübungen miteinander zu verknüpfen. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten.

TABATA 20/10

Bei diesem Training handelt es sich um ein hochintensives Intervalltraining, Grundlage dieses Trainings ist eine Kombination aus Kraft und Cardio-Übungen, welche du mit maximaler Intensität durchführst.

VINYASA YOGA

Abfolgen fließender Bewegungen werden in der Yogapraxis als Vinyasa bezeichnet. Die bekannteste Vinyasa-Sequenz ist der Sonnengruß, Ziel der Stunde, Kräftigung, Beweglichkeit, Mobilisation, Entspannung, Atemtechniken.

- 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

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



AKTIV-ANGEBOTE

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 Kurs- und Trainingsprogramme an
(Preise auf Anfrage)

PHYSIKALISCHE THERAPIE

MASSAGEN

- Ganzmassage **36,40 EUR**
- Teilkörper-, Bindegewebs-, Colon-, Segmentmassage **21,80 EUR**
- Fußreflexzonenmassage 30 Minuten **36,40 EUR**
- Fußreflexzonenmassage 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**

ENTSTAUNUNGSTHERAPIE

- 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

- Elektrotherapie **11,50 EUR**
- Elektrostimulation **15,60 EUR**

PHYSIKALISCHE THERAPIE

BEWEGUNGSTHERAPIE/KRANKENGYMNASTIK

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

BADEKUR

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 Kurmittel- und 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.

INFO & KONTAKT

ALTMÜHLVITAL GMBH

Bürgermeister-Döbler-Allee 12
91757 Treuchtlingen
Telefon 09142 9603-0
Fax 09142 9603-71
info@altmuehlvital.de
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