

Wohlsein schenken...

Damit liegen Sie immer goldrichtig!

Sie suchen nach etwas Besonderem für einen besonderen Menschen? Etwas, was Freude macht und gut tut? Wie wäre es da mit einem Geschenkgutschein zum Genießen, Schlemmen UND Unterhalten? Flexibel einlösbar in der Adelindis Therme, im Restaurant „Badstube“ sowie im Thermenhotel „Gesundheits-Bad Buchau“ können die Gutscheine mit einem individuellen Betrag direkt an der Thermenkasse oder bequem im Online-Shop unter www.adelindistherme.de erworben werden. Und damit nicht genug. Auch dieses Jahr haben wir wieder kleine „Wohlfühlpakete“ für Sie geschnürt. Damit ist Schenken so einfach wie noch nie.

Kleines Wohlfühlpaket*

4h Eintritt in die Therme & winterlicher Duschschaum € 10,50

Wohlfühlpaket Genuss*

Tageskarte Therme & 1x Kaffee und Kuchen € 16,00

Wohlfühlpaket Sauna*

Tageskarte Therme und Sauna & Saunahonig € 21,00

* Nur an der Thermenkasse erhältlich.



Öffnungszeiten

... über die Feiertage

	Therme	Sauna
24.12.15	9-15 Uhr	11-15 Uhr
25.12.15	9-24 Uhr	11-24 Uhr
26.12.15	9-21 Uhr	11-21 Uhr
27.-30.12.15	Reguläre Öffnungszeiten	
31.12.15	9-17 Uhr	11-17 Uhr
01.01.16	9-21 Uhr	11-21 Uhr
Ab 02.01.16	Reguläre Öffnungszeiten	

Am 21.12. und 28.12. findet anstelle der Damensauna eine gemischte Sauna statt. Am 25.12. Eventsauna und Mitternachtsbaden bis 24 Uhr. **Hinweis:** Informationen zu den Öffnungszeiten des Medizinischen Trainingszentrums „fit“ erhalten Sie online unter www.adelindistherme.de.

Frohe Weihnachten

... wünscht Ihnen Ihr Team der Adelindis Therme!



Öffnungszeiten Therme

Mo bis Sa, 9-22 Uhr
Sonn- und Feiertage, 9-21 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Mo bis Fr, 13-22 Uhr
Samstag, 11-22 Uhr
Sonn- und Feiertage, 11-21 Uhr
Montag Damensauna

Zutritt ab 14 Jahren; Kinder ab 6 Jahren samstags, sonntags und an Feiertagen.

Thermalbad Buchau Betriebs GmbH

Teuchelweg 2
88422 Bad Buchau
Fon 07582 800-1395
Fax 07582 800-1666
info@adelindistherme.de
www.adelindistherme.de

Tipp: Parken Sie auf über 200 Thermenparkplätzen in bester Lage am Teuchelweg - kostenfrei und bequem erreichbar.



Stand: 01.12.2015, Änderungen vorbehalten.

Winter in der Therme



Adelindis Therme

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



Winterliche Entschleunigung

Vom 1. Dezember 2015 bis 29. Februar 2016 in Ihrer Adelindis Therme

Was gibt es Schöneres, als es sich an einem kalten Wintertag in einem der dampfenden Außenbecken, im Whirlpool oder im Kaminzimmer der großen Saunalandschaft gemütlich zu machen und einfach einmal „alle Fünfe gerade sein zu lassen“? Abschalten, den Gedanken freien Lauf lassen, der Hektik der Vorweihnachtszeit entfliehen. Hört sich verlockend an? Dann kommen Sie uns besuchen. In der Adelindis Therme erwarten Sie ganze 14.000 m² Wohlfühlfläche und unzählige Möglichkeiten der Entspannung. Einen kleinen Abstecker in den komfortablen SPA-Bereich gefällig? Von der klassischen Aromamassage über wohltuende Entspannungsbäder bis zur hawaiianischen Tempelmassage gibt es auch dort für jeden Genießer das passende Wohlfühlangebot. Und für alle, die gesund und fit durch den Winter kommen möchten - auch hier sind wir Spezialist und sind gerne als Trainingspartner, Berater oder „innerer Schweinehund-Bekämpfer“ für Sie da. Adelindis Therme „aktiv“ - wir sind bereit. Sie auch?

Vortrag in der Therme

Entspannung fängt im Kopf an

Unser Veranstaltungstipp: Interaktiver Vortrag zum Thema „Achtsamkeit & Entschleunigung in der Vorweihnachtszeit“. Mit Tipps und praktischen Entspannungsübungen.

Datum: **Do, 03.12.2015, 19-19.45 Uhr**

Referent: Dr. Gottfried Müller (Schlossklinik Bad Buchau)

Ort: Ruhebereich „Graf Hatto“

Gebühr: **Kostenfrei** (im regulären Thermeneintritt inklusive)

WATSU zum Kennenlernen

Die besondere Massage- und Bewegungstherapie basiert auf den Lehren des Zen-Shiatsu und löst sowohl körperliche als auch seelische Verspannungen. Lassen Sie sich von uns auf Händen tragen - für ein einmaliges Körpergefühl. **Unser Schnupperangebot: € 45,00** (40 Minuten)

Bedingungen: Das Angebot ist gültig vom 1. Dezember 2015 bis zum 29. Februar 2016. Bitte reservieren Sie vorab unter dem Stichwort „WATSU zum Kennenlernen“ unter Fon 07582 800-1395 oder info@adelindistherme.de und legen Sie am Tag der Inanspruchnahme den **Original-Coupon** an der Thermenkasse vor.

Adelindis Therme „aktiv“

Damit Vorsätze nicht Vorsätze bleiben!



Fit durch den Winter

Wirbelsäulengymnastik (Sporthalle)

Kursbeginn: Di, 12.01.2016, 18-19 Uhr

Einheiten: 8

Gebühr: € 59,00

Pilates (Sporthalle)

Kursbeginn: Mo, 25.01.2016, 17.30-18.30 Uhr

Einheiten: 8

Gebühr: € 64,00

Fitness „Schnupper-Training“

Anmeldezeitraum 01.12.2015 bis 29.02.2016. Bei Abschluss am 29.02.2016 freies Training bis 30.04.2016. Nur einmalige Buchung möglich.

Absolvieren Sie in unserem „fit“ jetzt ein **2-monatiges Schnupper-Training** - ganz ohne Vertragsbindung und Aufnahmegebühr. Im Angebot enthalten sind unter anderem ein ausführliches Eingangsgespräch, ein individuelles Trainingsprogramm, die Eingangs- und Ausgangsmessung von Körperfett, Ausdauer (IPN-Test) und Muskelmasse sowie die Bestimmung des Grundumsatzes (Tanita-Waage).

Dauer: 2 Monate

€ 99,00

Anmeldung unter **Fon 07582 800-1395**. Untenstehende Angebote in der Therme sind kostenfrei - ohne Voranmeldung.

Aqua-Pilates (Therme)

Stärken und straffen Sie jetzt auf besonders sanfte Art Ihren Körper. Am Freitag, den 04.12. und 18.12. sowie am 15.01., 22.01., 12.02., 19.02. und 26.02.2016; jeweils um 15 und 16 Uhr.

Fasnet in der Therme - mit Aqua-Dancing (Therme)

Sie haben Lust auf Bewegung, Spaß und stimmungsvolle Fasnets-hits? Dann tanzen Sie mit uns durchs Wasser am Donnerstag, den 28.01. sowie am Dienstag, den 02.02.2016; jeweils um 15 Uhr.

Himmlische Winterabende

Eventsauna & Mitternachtsbaden

Mit sinnlich-winterlichen Aufgüssen, kulinarischen Kleinigkeiten sowie einem leckeren Überraschungscocktail bietet die Eventsauna auch im Winter jeden letzten Freitag im Monat von 13 bis 24 Uhr ein besonders schweißtreibendes Vergnügen. Für einen entspannten Winterabend in der Adelindis Therme hat zudem auch die Thermallandschaft bis 24 Uhr für Sie geöffnet. **Unser Tipp:** Ab 19 Uhr Baden und Saunieren Sie volle 5 Stunden zu günstigen Feierabendtarifen ab € 8,50.

Die nächsten Termine:

25. Dezember 2015

29. Januar 2016

26. Februar 2016



Bistro in der Therme

In der Weihnachtsbäckerei

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und somit dürfen Sie sich auch im Thermenbistro wieder auf die ein oder andere Überraschung freuen. Für die genussvollen Momente zwischen-durch verwöhnt Sie das Bistro-Team etwa mit kleinen winterlichen Leckereien:

Christstollen & 1 Glas Glühwein/Punsch	€ 2,80
Vanilleeis mit winterlicher Fruchtgrütze & Sahne	€ 4,50
Strudel mit Vanilleeis & 1 Glas Glühwein/Punsch	€ 4,90

Süßes Extra: Am Rosenmontag, den 8. Februar 2016 gibt es bei Verzehr im Thermenbistro einen leckeren Berliner gratis.

Das Bistro-Team sagt Dankeschön! Lassen Sie sich von uns beschenken und öffnen Sie vom 1. bis zum 24. Dezember täglich ein Türchen im **traditionellen Adventskalender**.