

Informationen

**Öffnungszeiten Mineralbad**  
Täglich von 8.00–21.00 Uhr  
Bis 11.00 Uhr nur für Erwachsene

Bitte informieren Sie sich unter  
www.mineralbad-andeer.ch oder  
Telefon +41 81 661 18 78

**Öffnungszeiten Sauna (Nacktzone)**  
Montag bis Freitag von 11.00–21.00 Uhr  
Samstag und Sonntag von 10.00–21.00 Uhr  
Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zutritt.

Am Montag ist die Sauna (Nacktzone)  
von 18.00 bis 21.00 Uhr für Damen reserviert.

**Parkplätze**  
Befinden sich direkt beim Mineralbad,  
weitere beim Gemeindehaus oder am  
südlichen Dorfeingang.

**Bezahlung**  
Bezahlung in CHF und EURO möglich.  
Es gilt der offizielle Tageskurs. Gängige  
Kreditkarten werden akzeptiert.



www.mineralbad-andeer.ch



Konzept, Design: Vinavant AG, Landquart, www.vinavant.ch  
Bilder: Dolores Rupa, Andrea Badrutt und Roman Eugster



Bad

**Mineralhallenbad mit Aussenbad**  
Wassertemperatur 34°C

Erwachsene	CHF	23
10er Abonnement Erwachsene	CHF	207
Jahreskarte Erwachsene	CHF	989
Halbjahreskarte Erwachsene	CHF	495

Kinder 4 bis und mit 15 Jahre	CHF	11.50
10er Abonnement Kinder	CHF	103.50
Jahreskarte Kinder	CHF	495
Halbjahreskarte Kinder	CHF	247.50

1 Eintritt ins Mineralbad gilt für 2 Stunden.

Nachzahltarif pro halbe Stunde	CHF	2
Miete Badetuch/Badebekleidung	CHF	6

**Balneotherapie**

Zum umfassenden Begriff der Balneotherapie gehört unter anderem auch die Therapie und das Baden im Mineralwasser. Sie fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und haben eine hautpflegende Wirkung.

Gesamtmineralisation: 2245,5 mg/l  
Dies entspricht einer gesättigten  
Calcium-Sulfat-Lösung.

**Kationen**  
Calcium 83,5 mval %, Magnesium 13,9 mval %, Strontium 0,7 mval %

**Erdalkalien**  
98,1 mval %

**Anionen**  
91,4 mval % Sulfat



Sauna

**Bad + Sauna**

Pro Person	CHF	32
10er Abonnement	CHF	288
Jahreskarte	CHF	1320
Halbjahreskarte	CHF	660

Kinder unter 16 Jahren haben keinen Zutritt.  
Am Montag ist die Sauna (Nacktzone)  
von 18.00 bis 21.00 Uhr für Damen reserviert.

1 Eintritt ins Mineralbad kombiniert mit  
Sauna gilt für 3 Stunden.

Nachzahltarif pro halbe Stunde	CHF	2
--------------------------------	-----	---

**Biosauna**

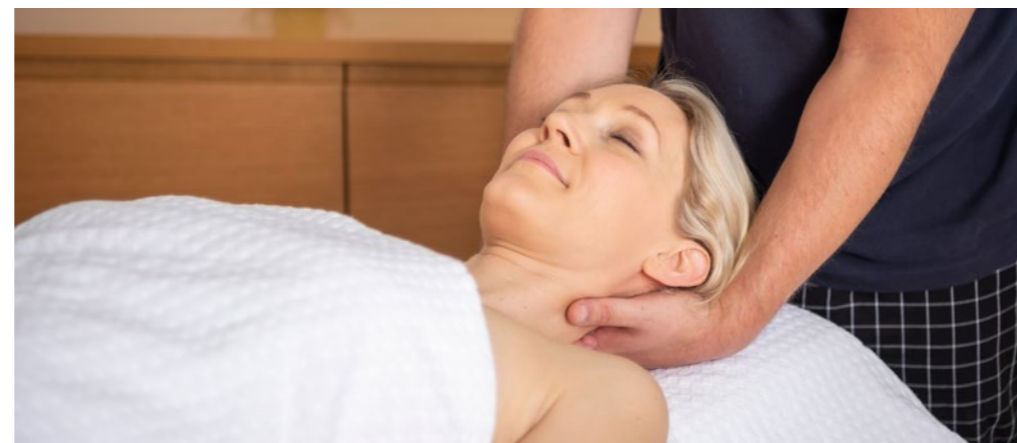
Hauptpflegende und gesundheitsfördernde Wirkung. Die Raumtemperatur klettert auf «milde» 55°C, die Luftfeuchtigkeit kann drei bis sechs Prozent betragen. Wie in der traditionellen Sauna wird in zwei bis drei Durchgängen von acht bis zwölf Minuten geschwitz. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab.

**Dampfbad**

In einem gekachelten Raum sitzen Sie auf geheizten Steinbänken – der Körper ist umhüllt von Dampf Wolken. Es herrscht eine feuchte, milde Wärme – die Raumtemperatur beträgt zirka 45°C, die Luftfeuchtigkeit liegt bei nahezu 100 Prozent. Dieses ungewöhnliche Klima reinigt die Haut, verleiht ihr Feuchtigkeit und entspannt auch die Tiefenmuskulatur.

**Traditionelle Sauna**

Für Tiefenreinigung sorgt auch der finnische Klassiker. Hier wird bei einer Raumtemperatur von 60 bis 100°C und einer Luftfeuchtigkeit von drei Prozent geschwitz. Die Poren öffnen sich, die Durchblutung wird gefördert, das Immunsystem angeregt. Noch mehr Schwung in den Körper bringt die Abkühlung an der kalten Luft oder im kalten Wasser. Sauniert wird in zwei bis drei Durchgängen von acht bis zwölf Minuten.



Massagen und Wellness

Wir empfehlen Ihnen, die gewünschten Behandlungen frühzeitig an der Kasse des Mineralbads Andeer zu reservieren.

Bitte informieren Sie uns vor der Behandlung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden. Es kann sein, dass gewisse Behandlungen für Sie nicht geeignet sind.

**Massagen**

Die Massage wird als mechanische Reizung der Haut, Unterhaut und der Muskulatur durch Druck, Zug oder Reibung definiert. Die positiven Effekte: gezielte Beeinflussung der Muskelspannung, Steigerung der Durchblutung, Schmerzlinderung, lösen der bindegewebigen Verklebungen und positive Wirkung auf die Psyche.

**Edelweiss Massage\***

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Edelweissblume straffen und pflegen die Haut und wirken stärkend auf das Bindegewebe.

Rücken-/Nackentherapie 25 Min.	CHF	75
Ganzkörpermassage 55 Min.	CHF	129.50

**Schamser Relax Massage\***

Wohltuende Rücken-/Nackentherapie in Kombination mit einer Fussreflexzonenmassage.

Ganzkörpermassage 55 Min.	CHF	119.50
---------------------------	-----	--------

**Arven Massage\***

Der Duft von Arvenöl hat eine positive Wirkung auf den Schlaf, die Atmung und das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Rücken-/Nackentherapie 25 Min.	CHF	75
Ganzkörpermassage 55 Min.	CHF	129.50

**Naturpark Beverin Massage\***

Wohltuende Massage mit natürlichem Öl aus Alpen-Kräutern und Blumen des Naturpark Beverin.

Rücken-/Nackentherapie 25 Min.	CHF	65
Ganzkörpermassage 55 Min.	CHF	119.50

**Klassische Massage\***

Rücken-/Nackentherapie 25 Min.	CHF	65
Rücken-/Nackentherapie 40 Min.	CHF	79.50
Ganzkörpermassage 55 Min.	CHF	119.50

**Cranio Sacral Behandlungen\***

Mit sanften und gezielten Handgriffen kann positiv auf den Organismus Einfluss genommen werden. Kommen Sie in bequemer Bekleidung zum Termin.

Erwachsene 55 Min. inkl. 10 Min. Nachruhe	CHF	110
--	-----	-----

Babys und Kinder 40 Min. inkl. 10 Min. Besprechung	CHF	70
---	-----	----

\*EMR-Akkreditierung

Physiotherapie

Physiotherapeutische Behandlungen erhalten Sie nur mit einer gültigen Therapieverordnung, welche vom Haus- oder Kurarzt ausgestellt wurde.

Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig in der Abteilung Physiotherapie anzumelden.  
Telefon +41 81 630 73 15

Die Physiotherapie ist von Montag bis Freitag geöffnet. Die Behandlungen werden gemäss den gültigen Vertragstarifen der Krankenkasse abgerechnet.

**Muskelaufbautraining**

Unter medizinischem Muskelaufbau versteht man das gezielte Training von abgeschwächten oder geschädigten Muskelgruppen durch Spezialgeräte unter Anleitung eines Physiotherapeuten. Bei mangelnder Beweglichkeit (z.B. nach Operationen, bei altersbedingten Degenerationen) schwächen die Muskeln wegen der fehlenden Belastung rapide ab. Deswegen ist es wichtig, dass schnellstmöglich mit Physiotherapie begonnen wird. Ihr Physiotherapeut kreiert gemeinsam mit Ihnen ein speziell auf Sie zugeschnittenes Kräftigungsprogramm.

**Manuelle Therapie**

Aufgrund von Schmerzen und Veränderungen des Kapselbandapparates können Bewegungseinschränkungen der Gelenke auftreten. Diese können mit manuellen Techniken erfolgreich behandelt werden.

**Wassertherapie**

Der Auftrieb und der Widerstand des Wassers werden genutzt, um Menschen nach Unfällen, Operationen oder Krankheiten zu rehabilitieren. In unserem Mineralbad haben die natürlichen Inhaltsstoffe des Wassers einen zusätzlichen positiven Einfluss auf den Körper und die Gesundheit (Herz-Kreislauf-System, Haut, Gelenke, innere Organe).

**Atemtherapie**

Durch spezielle Atemtechniken werden körperliche Beschwerden positiv beeinflusst. Bei Atemwegserkrankungen wird die Atmung erleichtert, der Sauerstoffgehalt im Blut nimmt zu und Ihr Körper wird wieder leistungsfähiger. Der Therapeut setzt dabei taktile Reize und lehrt sie, die Therapie auch zu Hause durchzuführen.

**Elektrotherapie und Ultraschall**

Diese Art von physikalischer Therapie bewirkt eine Durchblutungsverbesserung; das Gewebe wird besser ernährt, Schlackstoffe werden abtransportiert, Schmerzen gelindert und die Nervenleitung wird normalisiert.

**Wärmetherapie**

Medizinische Wärmetherapie (Paraffinpackungen) wird lokal eingesetzt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates; insbesondere bei Nackenschmerzen, chronischen Kreuzschmerzen und Gelenksbeschwerden.

**Manuelle Lymphdrainage**

Nach operativen Eingriffen sowie bei verschiedenen Krankheiten sind Lymphödeme (Schwellung im Gewebe) eine häufige Begleiterscheinung. Das Lymphsystem ist in seiner Funktion beeinträchtigt und benötigt deshalb die manuelle Arbeit eines Physiotherapeuten, um die zurückgestaute lymphpflichtige Last abtransportieren zu können und die Schwellung zu reduzieren. Über taktile Reize auf der Haut kann zusätzlich eine Schmerzhemmung erreicht werden.

Tarife und Info  
Prezzi e informazioni  
ab/dal 2025



Kraft des Wassers.  
La forza dell'acqua.  
www.mineralbad-andeer.ch





## Informazioni

**Orari di apertura piscina minerale**  
Ogni giorno dalle ore 8.00–21.00  
Fino alle ore 11.00 solo per adulti

Si prega di informarsi su  
[www.mineralbad-andeer.ch](http://www.mineralbad-andeer.ch) oppure  
telefonando allo +41 81 661 18 78

**Orari di apertura sauna (zona nudista)**  
Lunedì a venerdì dalle ore 11.00–21.00  
Sabato a domenica dalle ore 10.00–21.00  
Vietato l'ingresso ai bambini di età inferiore ai 16 anni.

Il lunedì la sauna è riservata alle donne dalle 18.00 alle 21.00.

### Parcheggi

Li trovate vicino alle terme, altri sulla piazza comunale o all'entrata sud del paese.

### Pagamento

Si accettano pagamenti in CHF e EURO.  
Il valore indicativo in EURO viene adeguato al relativo corso giornaliero. Si accettano le principali carte di credito.



[www.mineralbad-andeer.ch](http://www.mineralbad-andeer.ch)

Heilbäder  
+ Kurhäuser  
Schweiz



## Bagni

**Piscina minerale (coperta e scoperta)**  
Temperatura dell'acqua 34°C

Adulti	CHF	23
Abbonamento 10 ingressi adulti	CHF	207
Abbonamento annuale adulti	CHF	989
Abbonamento semestrale adulti	CHF	495

Bambini dai 4 ai 15 anni	CHF	11.50
Abbonamento 10 ingressi bambini	CHF	103.50
Abbonamento annuale bambini	CHF	495
Abbonamento semestrale bambini	CHF	247.50

Il biglietto d'ingresso alla sola piscina minerale vale 2 ore.

Supplemento per ogni mezz'ora in più CHF 2  
Noleggio teli e costumi da bagno CHF 6

### Balneoterapia

La balneoterapia sfrutta le proprietà delle acque termali terapeuticamente attive, prime fra tutte le acque minerali, che stimolano la circolazione, accelerano il metabolismo e sono efficaci nella cura di numerose malattie dermatologiche.

Minerali totali: 2245,5 mg/l  
Pari a una soluzione satura di calcio-solfato.

### Cationi

Calcio 83,5 mval %, magnesio 13,9 mval %, stronzio 0,7 mval %

Metalli alcalino-terrosi  
98,1 mval %

### Anioni

Solfato 91,4 mval %



## Sauna

### Piscina + Sauna

Ingresso singolo	CHF	32
Abbonamento 10 ingressi	CHF	288
Abbonamento annuale	CHF	1320
Abbonamento semestrale	CHF	660

È vietato l'ingresso ai bambini di età inferiore ai 16 anni. Il lunedì la sauna (zona nudisti) è riservata alle signore dalle 18.00 alle 21.00.

Il biglietto abbinato piscina + sauna vale 3 ore.

Supplemento per ogni mezz'ora in più CHF 2

### Biosauna

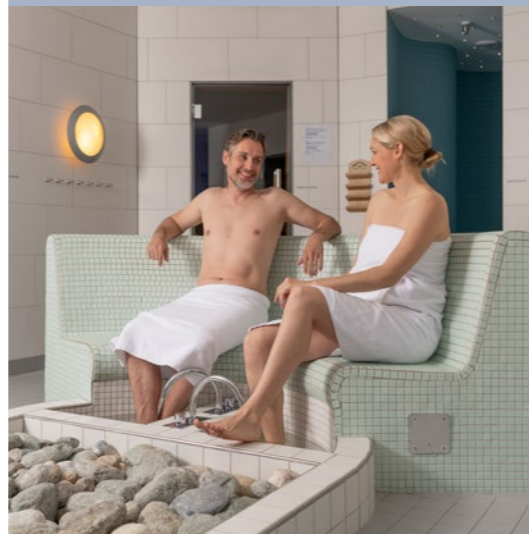
Promuove il benessere della pelle e migliora lo stato di salute generale. La temperatura in cabina raggiunge «solo» 55°C, con un'umidità che varia dal 3 al 6%. Come per la sauna tradizionale, sono previste due-tre sessioni da 8 a 12 minuti ciascuna, intervallate da un rapido bagno in acqua fredda o da qualche minuto all'aperto.

### Bagno turco

Ci si siede su panche di pietra riscaldate e ci si lascia avvolgere dalle nuvole di tiepido vapore che invadono il locale. La temperatura è intorno ai 45°C e l'umidità sfiora il 100%. Il bagno turco purifica e ammorbidisce la pelle, e scioglie le tensioni sino agli strati più profondi della muscolatura.

### Sauna tradizionale

Il classico finlandese è l'ideale per una bella sudata purificatoria. La temperatura in cabina può variare da 60 a 100°C con un'umidità massima del 3%. Questo particolare microclima apre i pori, stimola la circolazione e rafforza il sistema immunitario. Le uscite all'esterno, con o senza passaggio in acqua fredda, danno un'ulteriore sferzata all'organismo, tonificandolo. Come per la biosauna, anche qui sono previste due-tre sessioni della durata di 8 a 12 minuti ciascuna.



## Massaggi e wellness

Vi suggeriamo di prenotare i trattamenti desiderati in anticipo alla cassa delle terme di Andeer.

Vi preghiamo di informarci di eventuali disturbi di salute prima del trattamento: è possibile che il trattamento in questione non sia adatto in presenza di disturbi.

### Massaggi

Il massaggio può essere definito una stimolazione meccanica della pelle, dell'ipoderma e della muscolatura attraverso la pressione, la trazione o la frizione. Queste tecniche manuali contribuiscono a rilassare i muscoli contratti, ad aumentare la circolazione sanguigna, ad alleviare i dolori, a sciogliere le aderenze dei tessuti connettivi e ha un effetto positivo sulla psiche.

### Massaggio Stella Alpina\*

Le sostanze di alto valore contenute in questo fiore tendono e curano la pelle e rafforzano il tessuto connettivo.

Massaggio schiena/nuca 25 min	CHF	75
Massaggio corpo completo 55 min	CHF	129.50

### Schanser Massaggio rilassante\*

Benefico massaggio alla schiena/nuca abbinato a un massaggio di riflessologia plantare.

Massaggio corpo completo 55 min CHF 119.50

### Massaggio Pino Cembro\*

Il profumo dell'olio di pino cembro ha un influsso positivo sul sonno, sul respiro e sul benessere totale del corpo e dello spirito.

Massaggio schiena/nuca 25 min	CHF	75
Massaggio corpo completo 55 min	CHF	129.50

### Massaggio Parco Naturale Beverin\*

Benefico massaggio con olio naturale alle erbe alpine e fiori del Parco Naturale di Beverin.

Massaggio schiena/nuca 25 min	CHF	65
Massaggio corpo completo 55 min	CHF	119.50

### Massaggio classico\*

Massaggio schiena/nuca 25 min	CHF	65
Massaggio schiena/nuca 40 min	CHF	79.50
Massaggio corpo completo 55 min	CHF	119.50

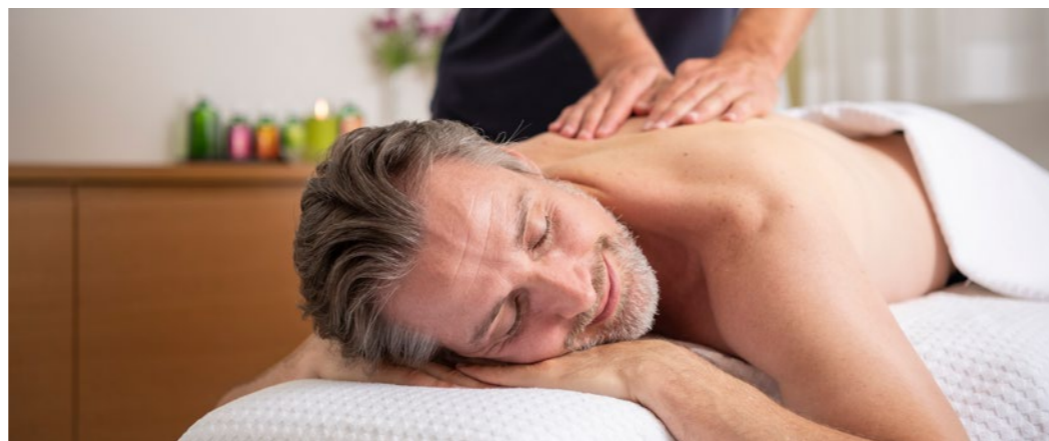
### Trattamenti cranio-sacrali\*

L'organismo può essere influenzato positivamente con movimenti delle mani dolci e mirati. Si prega di venire all'appuntamento con un abbigliamento comodo.

Adulti 55 min  
incl. 10 min di riposo CHF 110

Neonati e bambini 40 min  
incl. 10 min di riposo CHF 70

\*accreditato da RME



## Fisioterapia

È possibile usufruire dei trattamenti di fisioterapia solo con una prescrizione valida rilasciata dal medico di famiglia o dal medico termale.

Vi suggeriamo di annunciarvi in anticipo al reparto Fisioterapia tel. +41 81 630 73 15.

La fisioterapia è aperta dal lunedì al venerdì. I trattamenti vengono fatturati ai sensi delle tariffe contrattuali della cassa malati in vigore.

### Ricostruzione della massa muscolare

Con ricostituzione medica della massa muscolare si intende l'allenamento mirato dei gruppi muscolari indeboliti o danneggiati per mezzo di attrezzi speciali sotto la guida di un fisioterapista. In presenza di limitazioni della mobilità (ad esempio dopo aver subito un'operazione o in seguito a degenerazioni dovute all'età), a causa della mancata sollecitazione i muscoli si indeboliscono rapidamente. Per questa ragione è molto importante iniziare la fisioterapia il più presto possibile. Il vostro fisioterapista crea insieme a voi un programma di rinforzo su misura per le vostre esigenze.

### Terapia manuale

A causa dei dolori e delle alterazioni dell'apparato capsulo-legamentoso possono subentrare difficoltà motorie a livello delle articolazioni. Queste ultime possono essere trattate con successo per mezzo di tecniche di terapia manuale.

### Idroterapia

La spinta e la resistenza dell'acqua vengono sfruttate per la riabilitazione in seguito a infortuni, operazioni o malattie. Nella nostra piscina minerale, le sostanze naturali presenti nell'acqua hanno un ulteriore effetto benefico sul corpo e sulla salute (cuore e apparato circolatorio, pelle, articolazioni, organi interni).

### Terapia respiratoria

Attraverso speciali tecniche respiratorie è possibile avere effetti benefici sui disturbi fisici. In presenza di disturbi respiratori, la respirazione viene migliorata, la percentuale di ossigeno nel sangue aumenta e il vostro corpo è di nuovo in forze. In questo tipo di trattamento, il terapeuta stimola manualmente la respirazione e vi insegna a ripetere l'operazione a casa.

### Elettroterapia e ultrasuoni

Questo tipo di terapia fisica migliora la circolazione sanguigna, i tessuti vengono nutriti meglio, le tossine vengono eliminate, il dolore viene alleviato e la conduzione nervosa si normalizza.

### Termoterapia

La termoterapia medica (impacchi di paraffina) prevede applicazioni locali in presenza di patologie dell'apparato locomotore, in particolare per trattare i dolori al collo, le sacralgie croniche e i dolori articolari.

### Linfodrenaggio manuale

I linfedemi (congestioni dei tessuti) sono una tipica conseguenza di operazioni chirurgiche e malattie. La funzionalità del sistema linfatico è limitata e il paziente necessita quindi dell'intervento manuale di un fisioterapista per poter rimuovere il carico linfatico e favorire così il riassorbimento del gonfiore. Attraverso stimolazioni tattili della pelle si ottiene inoltre sollievo dal dolore.

