

Erholung, Wellness und Gesundheit — alles unter einem Dach!

relexa hotel Bad Steben



Ihr Urlaubsdomizil mit Herz

relexa hotels
Die feine Art

Grüß Gott und herzlich willkommen ...

... im relexa hotel Bad Steben! Der Naturpark Frankenwald und das Bayerische Staatsbad mit seinem wunderschönen Kurpark und seinen wohltuenden Heilmitteln laden zum Verweilen ein. Ob Sie den Frankenwald erkunden, etwas für Ihre Gesundheit tun oder einfach nur abschalten und entspannen möchten — bei uns sind Sie genau richtig!

Gut ausgebaute und markierte Wanderwege, natürliche Heilquellen und weitläufige Wellnessanlagen erwarten Sie. Ein freundliches und hilfsbereites Mitarbeiterteam sorgt für einen rundum sorglosen und wohltuenden Aufenthalt. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr relexa-Team

Sibylle Lorenz-Beutner
Gastgeberin

Inhaltsverzeichnis

relexa Inklusiv-Leistungen	4
Unsere Arrangements zum Abschalten und Erholen	6
Wellness- und Beauty-Pakete zum Dazubuchen	13
Einzelanwendungen	20
Gesundheit und Prävention	22
Rund um Bad Steben — Ausflüge und Aktivitäten	29
Informationen rund um Ihre Buchung	30



Gut zu wissen

Dieses Arrangementheft dient Ihnen zur ersten Information über unser Haus und die verschiedenen Arrangements aus den Bereichen Urlaub, Wellness und Gesundheit. Darüber hinaus bieten wir immer wieder aktuelle **Sonderarrangements und Sonderkonditionen** zu bestimmten Saisonzeiten an.

Damit auch Sie von diesen Aktionen profitieren, empfehlen wir Ihnen, unsere Internetseite unter **www.relexa-hotel-bad-steben.de** zu besuchen. Diese ist stets tagesaktuell und Sie finden dort immer den besten Preis.

Wir versichern Ihnen: Sie werden für das gleiche Arrangement und dieselbe Buchungszeit kein günstigeres Angebot von einem Drittanbieter finden. Sollte dies dennoch der Fall sein, korrigieren wir unseren Preis und Sie erhalten zusätzlich einen Gutschein für unsere Wellnessabteilung in Höhe von € 30,00.

Alle Preise gelten pro Person und beinhalten die z. Zt. geltende Mehrwertsteuer. Im Falle einer Mwst.-Erhöhung bzw. Einführung etwaiger kommunaler Abgaben wie z. B. einer Bettensteuer, wird der Preis entsprechend erhöht. Mit Erscheinen eines neuen Arrangementheftes verlieren die vorliegenden Angebote ihre Gültigkeit (Stand November 2024).



relexa Inklusiv-Leistungen

Diese Leistungen sind für Sie im Zimmerpreis bereits enthalten:

- Benutzung der hoteleigenen Wellnessanlagen mit
- Schwimmbad 9x13 m, 28 Grad Wassertemperatur
- Finnische Sauna, Biosauna, Aromadampfbad
- Duschgrotte, Saunahof, Ruhezone mit Wasserbetten
- Fitnessraum mit Laufbändern, Stepper, Ergometer
- Kraftraum mit modernen Fitnessgeräten
- Bademantel und Saunatuch für die Dauer des Aufenthaltes
- 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer
- Willkommens-Prosecco (bei Anreise)



- Aktivprogramm mit
 - Wassergymnastik
 - Entspannungstraining
 - Rückenschule
- Parkplatz
- W-LAN Nutzung
- Kostenfreier Abhol-/Bringservice vom/zum Bahnhof Bad Steben

Darüber hinaus finden Sie im Haus

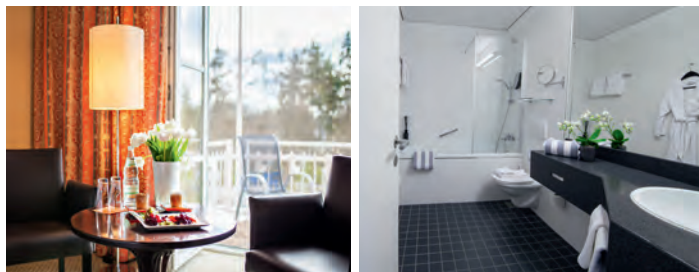
- Wellness-/Beautyfarm mit Produkten von Thalgo-Kosmetik und Gertraud Gruber Kosmetik
- Arztpraxis — Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Kurarzt, Männerarzt cmi, ASLAN-Arzt
- Medizinische Bäder- und Massageabteilung (Rezepte vom Hausarzt können mitgebracht werden)
- Wintergarten mit Sonnenterrasse, relexa-Bar
- Liegewiese

Buchen ohne Risiko!

Sie können aus gesundheitlichen oder ganz privaten Gründen nicht anreisen? Bei uns kein Problem. Wir berechnen für Ihre Stornierung keinen Cent und wenn Sie wieder gesund sind bzw. wenn Sie wieder reisen können, dann buchen Sie erneut Ihren Urlaub.

Gilt nur für im Hotel gebuchte Einzel-Reservierungen, nicht für Sonderarrangements, Gruppen- und Tagungsbuchungen.

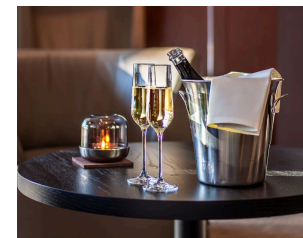
Unsere Spezial-Angebote



Für den besonderen Moment!

2 Übernachtungen
mit unserem relexa Vitalfrühstück vom Büffet
und den relexa Inklusivleistungen
Leckerer Minikuchen mit Kerze und Deko am
besonderen Tag
1x romantisches Candle-Light-Dinner

Doppelzimmer pro Person ab € 209,00



Kennenlernn-Spezial-Angebot

- ab 1 Übernachtung lt. Tages-Bestpreis
- mit unserem relexa Vitalfrühstück vom Büffet und den relexa Inklusivleistungen

Doppelzimmer pro Person ab € 85,00
Einzelzimmer ab € 95,00

- mit Halbpension als 4-Gang-Wahlmenü bzw. Freitag kalt-warmes Spezialitätenbüffet und Samstag Candle-Light-Dinner sowie den relexa Inklusivleistungen

Doppelzimmer pro Person ab € 117,00
Einzelzimmer ab € 127,00

relexa Wohlfühlwoche

- 7 Übernachtungen
- mit unserem relexa Vitalfrühstück vom Büffet und den relexa Inklusivleistungen

Doppelzimmer pro Person ab € 560,00
Einzelzimmer ab € 630,00

- mit Halbpension als 4-Gang-Wahlmenü bzw. Freitag kalt-warmes Spezialitätenbüffet und Samstag Candle-Light-Dinner sowie den relexa Inklusivleistungen

Doppelzimmer pro Person ab € 784,00
Einzelzimmer ab € 854,00



© istockphoto/gzorgz

relexa Sommerspecial

Genießen Sie die Sommertage in Bad Steben! Erkunden Sie den Frankenwald, entspannen Sie in unseren Wellnessanlagen und das zu einem besonders attraktiven Preis.

Sparen Sie 10% auf unsere ausgewählten Arrangements. Zeitraum und Preise unter www.relexa-hotel-bad-steben.de oder unter **Telefon 0 92 88 | 72 - 0.**

relexa Sparpreis - buchen, sparen, genießen!

Wir haben einige Termine im Jahr, die wir Ihnen günstiger anbieten können. Sie haben genau an diesen Terminen Zeit? Dann ganz schnell buchen und den Wohlfühlurlaub genießen.

Die aktuellen Termine und Preise erfahren Sie unter www.relexa-hotel-bad-steben.de oder unter **Telefon 0 92 88 | 72 - 0.**

Erkunden Sie den Naturpark Frankenwald

»Mit dem E-Bike«

Erkunden Sie unsere Mittelgebirgslandschaft, bei der es immer wieder bergauf und bergab geht, bequem mit dem E-Bike und genießen Sie dabei die herrliche Natur und traumhafte Ausblicke.

- 3 Übernachtungen
- 3 x relexa Vitalfrühstück vom Büffet
- 3 x Genießerhalbpension
- 2 x Lunchpaket für Ihre Frankenwaldtour
- 2 x »geschafft«-Radler an unserer Hotelbar
- Nutzung des Elektrorades an 2 Tagen inkl. Fahrradhelm
- Tourenkarte
- alle relexa Inklusivleistungen

ab € 393,00 pro Person im Doppelzimmer

! Tourenvorschläge finden Sie unter www.frankenwaldverein.de



»Wandererlebnis Naturpark Frankenwald«

Stille hören — Weite atmen — Abschalten und Entspannen! Dazu lädt ein weitläufiges und gut ausgeschildertes Wandernetz mit verschiedenen Höhenprofilen und Schwierigkeitsgraden ein.

- 3 x Übernachtungen
- 3 x relexa Vitalfrühstück vom Büffet
- 3 x Genießerhalbpension
- 2 x Lunchpaket für Ihr Picknick unterwegs
- 2 x Wander-Radler an unserer Hotelbar
- Wanderkarte
- alle relexa Inklusivleistungen

ab € 382,50 pro Person im Doppelzimmer

Thermen-Auszeit

Die Therme Bad Steben ist nur wenige Meter (150 m) vom Hotel entfernt und bietet auf über 8.550 qm vielfältige Wasserwelten, eine großzügige Saunalandschaft und einen Wellness Dome, die zum Entspannen und Erholen einladen.

- 1 Übernachtung
- 1 x relexa Vitalfrühstück vom Büffet
- 1 x Candle-Light-Dinner am Abend
- 1 x Tageskarte für das Wasser- und Saunaland der Therme Bad Steben
- 1 x relexa Leih-Badetasche inkl. Leihbademantel, Leihsaunatuch, Badeschlappen, Mini-Duschbad/Mini-Körperlotion sowie eine Flasche Mineralwasser und ein Apfel
- alle relexa Inklusivleistungen



ab € 149,00 pro Person
(in Kombination mit dem
relexa Sparpreis)



Weihnachts- und Silvesterarrangements

Verbringen Sie die Weihnachtszeit und/oder den Jahreswechsel in stimmungsvoller Atmosphäre und lassen Sie sich von einem freundlichen, hilfsbereiten Mitarbeiterteam umsorgen. Im Rahmen unseres Programms erwartet Sie u. a.:

- Willkommenscocktail mit Vorstellung des Programms
- Stimmungsvolle Weihnachtsfeier
- Traditionelle Feuerzangenbowle an Heiligabend
- Festliche Menüs/Büffets an den Feiertagen
- Genießerhalbpension an den übrigen Tagen
- 2 Halbtagsausflugsfahrten
- Geführte Wanderungen und Spaziergänge rund um Bad Steben
- Verschiedene musikalische Abendveranstaltungen
- Möglichkeit des Theaterbesuchs in Hof
- Große Silvesterfeier mit 6-Gänge-Gala-Menü
- Aktivprogramm mit Aquapower, Entspannungstraining, Wirbelsäulengymnastik, funktionellem Ganzkörpertraining und vieles mehr



Einzel- oder Doppelzimmer pro Person
10 Übernachtungen
5 Übernachtungen über Weihnachten
5 Übernachtungen über Silvester

ab € 1.590,00
ab € 745,00
ab € 845,00

Verlängerungstage pro Person inkl. Halbpension
ab 10 Übernachtungen
(gültig im Zeitraum 20.12. bis 06.01.)

ab € 112,00





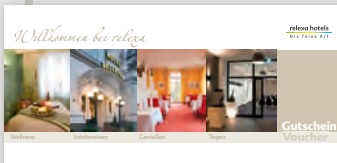
Um Ihre Verwöhnwünsche optimal erfüllen zu können, bitten wir Sie, alle Behandlungen bereits im Vorfeld zu reservieren. Sollten Sie erst bei Ihrer Anreise die Wellnessanwendungen anfragen, kann es aufgrund der hohen Nachfrage sein, dass wir Ihnen diese nicht mehr anbieten können.

Bei allen Aromaöl-Behandlungen bestimmen Sie Ihren Duft selbst, eine Auswahl verschiedenster Aromen erwartet Sie.

Sie suchen ein passendes Geschenk?

Ob Geburtstag, Muttertag, Hochzeitstag, Weihnachten oder Ostern — unsere Geschenkgutscheine sind immer eine gute Idee! Egal, ob es ein Wochenende zum Erholen sein soll oder einige Behandlungen in der Schönheitsfarm — gerne stellen wir Ihnen einen individuellen Gutschein aus. Unser Rezeptions-Team steht Ihnen für weitere Auskünfte jederzeit zur Verfügung.

Bestellen Sie Geschenkgutscheine jetzt ganz einfach online:
www.relexa-hotel-bad-steben.de/gutscheine



Unsere Pakete zum Dazubuchen

Kleine Auszeit

- 1 x entspannendes Molke-Pflegebad
- 1 x wohltuende Aromaöl-Rückenmassage

€ 66,00 pro Person



Kuschelzeit für zwei

- 1 x entspannendes Pralinen-Traubbad für zwei inkl. 1 Glas Prosecco pro Person
- 1 x Sekstfrühstück auf dem Zimmer
- 1 x Jetons für die Spielbank Bad Steben im Wert von € 10,00

€ 89,00 für 2 Personen

Aroma-Wellness im Doppelpack

Erleben Sie Wellness zu zweit und verwöhnen Sie Ihre Sinne!

- 1 x gemeinsames Körperpeeling im separaten Dampfbad
- 1 x entspannende Aromaöl-Rückenmassage pro Person
- 1 x pflegende Körperpackung pro Person

€ 169,00 für 2 Personen

Fränkisches Moorgeheimnis

- 1 x Bad Stebener Moorpeeling
- 1 x Kräuterbad
- 1 x Original Frankenwald-Schieferstein-Rückenmassage

€ 145,00 pro Person

Stebener Rückenwohl

Eine wohltuende Auszeit — Ihrer Gesundheit zuliebe!

- 1 x muskelentspannende, wärmende Naturmoor-Packung
- 1 x wohltuende Rückenmassage

€ 66,00 pro Person



Gut zu Fuß

Lassen Sie die Füße baumeln und spüren Sie das Wohlfühl!

- 1 x wohliges Fußbad mit Fußpeeling
- 1 x entspannende Fußreflexzonenmassage
- 1 x Tue Dir gutes Set - inkl. kleiner Igelball & Anleitung

€ 89,00 pro Person

Ayurasan Spezial

Die eigene Mitte finden und geistige Gelassenheit spüren!

- 1 x Ayurasan Ölbad
- 1 x Ayurasan Body-Massage
- 1 x Ayurasan Öl-Körperpackung

€ 169,00 pro Person



Übrigens: Alle Programme sind auch für »IHN« buchbar!

Mädelszeit

Gemeinsam Zeit verbringen und mal wieder so richtig erzählen, wie man es nur mit den Mädels kann..

- 1 x pflegendes Ganzkörperpeeling im Dampfbad
- 1 x belebende Kopf-/ Nacken-/ Gesichtsmassage
- im Anschluss Körperpackung auf dem Zimmer

€ 79,00 pro Person

Frauenpower

Das kleine Beautyprogramm für alle Ladies!

- 1 x Gertraud-Gruber-Gesichtsbehandlung (90 Min.) inkl. Fußmassage
- 1 x belebende Bürstenmassage mit anschließender Körperpackung

€ 189,00 pro Person

Männersache

Verwöhnprogramm für alle Männer, die es sich wert sind!

- 1 x erfrischendes Aloe-Vera-Körperpeeling
- 1 x entspannende Aromaöl-Ganzkörpermassage
- 1 x Gesichtsbildung (45 Minuten)

€ 169,00 pro Person

Indocéane-Ritual

Indocéane — eine Wellnessreise durch den Orient ab 1 Übernachtung

- Mittelmeer: 1x süß-salziges Körperpeeling
- Indien: 1x traditionelle Ganzkörpermassage
- Ägypten: 1x Milchbad mit Goldstaub
- China: 1x duftende Körperpackung

€ 209,00 pro Person

(Gesamtdauer ca. 120 Min., nur zusammenhängend buchbar)

Polynesia-Ritual

Körper und Geist sehnen sich nach einem Paradies auf Erden ab 1 Übernachtung

- Taha'a — die Vanille-Insel: 1x köstliches Peeling
- Manihi — die Insel der Lagunen: 1x Lagunen-Traubad
- Bora Bora — die Insel des weißen Sandes: 1x traditionelle Mahana-Massage
- Raiatea — die heilige Insel: 1x Abschlusspflege mit kostbarem Öl

€ 209,00 pro Person

(Gesamtdauer ca. 120 Min., nur zusammenhängend buchbar)

Glücksgefühle zum Verschenken

Wohlfühltage im relaxa SPA - ein besonderes Erlebnis!

- Vitalfrühstück im Wintergarten ab 09.00 Uhr
- Willkommensprosecco
- Kleine pflegende Gesichtsbildung mit Gesichtsmassage
- Wellnesskorb mit Leihbademantel, Saunatuch, Badeschlappen
- 1 x Fußbad mit Fußpackung
- 1 x entspannende Aromaöl-Ganzkörpermassage

Anschließend entspannen und relaxen im Bade- und Saunabereich und aktiv sein im Fitnessraum

€ 199,00 pro Person (Nur buchbar Montag bis Freitag)





Gesichtsbehandlungen

Gertraud-Gruber-Kosmetik für SIE und IHN

Die Natur bildet mit ihrer Vielfalt an Wirkstoffen die beste Voraussetzung für die Erhaltung der natürlichen Schönheit. Daher sind die Produkte von Gertraud-Gruber-Kosmetik ausschließlich aus edelsten Pflanzen- und Kräuterauszügen, biologischen Extrakten und reinen Ölen hergestellt. Sie pflegen und erhalten die Schönheit auf natürliche Art.

- **Gertraud Gruber-Grundbehandlung**
Ein Cocktail ausgesuchter Pflanzen verwöhnt Ihre Haut.
€ 119,00 für 75 Minuten
- **Gertraud Gruber de luxe**
Inkl. Hand- und Armpackung, individueller Augen-, Hals- und Dekolletépackung sowie Premium-Gesichtspackung
€ 159,00 für 90 Minuten
- **Kleine Kosmetikbehandlung**
Mit Gesichtspackung oder Gesichtsmassage
€ 79,00 für 45 Minuten

© istockphoto/Peopleimages, istockphoto/Sarsmis

Thalgo-Kosmetik für SIE und IHN

Tauchen Sie ein in die Welt der maritimen Schönheit und des Wohlbefindens. Spurenelemente, Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren, Vitamine — das Meer und sein Reichtum an Algen und anderen maritimen Substanzen werden für Sie erlebbar mit den hochwertigen, ganzheitlichen Pflege- und Behandlungskonzepten von Thalgo-Kosmetik.

- **Thalgo-Grundbehandlung**
Die Schätze des Meeres vitalisieren Ihre Haut mit maritimer Feuchtigkeit.
€ 139,00 für 75 Minuten
- **Thalgo de luxe — für zeitlos schöne Haut**
Inkl. Hand- und Armpackung, individueller Augenpackung sowie Anti-Age-Gesichtsmaske
€ 179,00 für 90 Minuten



Alle Gesichtsbehandlungen (ausgenommen die Kleine Kosmetikbehandlung) beinhalten:
Hautdiagnose, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Packung und Massage

Unsere besonderen Empfehlungen für Sie

■ Ayurasan-Body

Der Weg in die eigene Mitte! Eine sanfte Ganzkörpermassage mit warmen, duftenden Ölen, welche die innere Harmonie und das seelische Gleichgewicht fördern.

■ Mukabhyanga

Eine ayurvedische Massage des Kopf-, Gesichts- und Nackenbereiches mit ausgleichenden und wohltuenden Streichungen.

■ Bad Stebener Moorpeeling

Ein Ganzkörperpeeling mit Bad Stebener Naturmoor. Eine abschließende Körperemulsion mit wertvollen Kräuterauszügen wirkt harmonisierend.

■ Original Frankenwald-Schieferstein-Massage

Eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Hartnäckige Verspannungen und Schmerzpunkte werden gelöst. Sie gewinnen mehr Harmonie und Ausgeglichenheit.

NEU: Klangschaalenmassage

Für jeden, der innere Ruhe und Tiefenentspannung sucht, Stress reduzieren und bestimmte körperliche Beschwerden lindern möchte.
€ 60,00 - 45 Minuten Behandlung Körper | Vorder- und Rückseite
€ 75,00 - 60 Minuten Behandlung Körper | Vorder- und Rückseite
€ 45,00 - 30 Minuten Behandlung Körper | Vorder- oder Rückseite

Einzelanwendungen

Massagen

Aromaöl-Teilkörpermassage, 20 Min.*	€ 38,00
Aromaöl-Körpermassage, 40 Min.*	€ 76,00
Aromaöl-Körpermassage, 60 Min.*	€ 114,00
Aromaöl-Körpermassage, 80 Min.*	€ 152,00
Fußreflexzonenmassagen, ca. 30 Min.*	€ 57,00
Gesichtslymphdrainage, ca. 30 Min.*	€ 57,00
Mukabhyanga-Öl-Kopfmassage, ca. 60 Min.*	€ 114,00

Peelings und Packungen

Körperpeeling, ca. 20 Min.	€ 38,00
Bad Stebener Moorpeeling, ca. 30 Min.	€ 57,00
Meersalzpeeling inkl. Schlammpackung, ca. 60 Min.	€ 96,00
Pflegende Körperpackung	€ 38,00

Wellnessbäder

mit verschiedenen Aromen, Badekiesel, Badepralinen, Molke oder Algen, inkl. 1 Glas Prosecco	€ 38,00
---	---------

Spezialmassagen:

Schieferstein-Rückenmassage, ca. 35 Min.*	€ 69,00
Schieferstein-Ganzkörpermassage, ca. 60 Min.*	€ 119,00
Ayurasan Body, ca. 60 Min.*	€ 119,00
Indoceane-Ganzkörpermassage, ca. 60 Min.*	€ 119,00
Polynesia-Ganzkörpermassage, ca. 60 Min.*	€ 119,00
Shiatsu-Ganzkörpermasage ca. 60 Min. *	€ 119,00

* Massagezeit zzgl. Nachruhezeit



Gesundheit & Prävention

Bad Steben ist bekannt für seine besondere Heilmittelkombination **Moor, Radon und Kohlensäure**, die alle original in unserem Hause verabreicht werden.

Wie beantrage ich eine Kur?

Gemeinsam mit Ihrem Hausarzt stellen Sie einen Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse. Die Bewilligung hängt entscheidend von dem ärztlichen Gutachten ab. Beihilfeberechtigte wenden sich an ihre Beihilfestelle. Sollte Ihr Antrag abgelehnt werden, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über weitere Möglichkeiten.

Indikationen

Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen
- Rheumaerkrankungen
- Nachbehandlung von Sportunfällen und -schäden, z. B. nach Bandscheibenoperationen mit balneotherapeutischer und physikalischer Nachbehandlung
- Osteoporose

Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Gefäßen

- Bluthochdruck
- Durchblutungsveränderungen von Herzkranzgefäßen und allgemeiner Gefäßverschleiß
- Erschöpfungszustände

Erkrankungen des Stoffwechsels

- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes
- Übergewicht

Ernährung

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung stehen Ihnen unsere Diätköche gerne beratend zur Seite.

Die Bad Stebener Heilmittel

■ Radon

Als eines der wenigen Heilbäder in Mitteleuropa hat Bad Steben ein natürliches Radon-Vorkommen. Der milde Strahlungseffekt der Tempelquelle regt die Zellen an, stimuliert das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und lindert Schmerzen.

■ Kohlensäure

Das kostbare, sprudelnde Nass der Bad Stebener Wiesen- und Max-Marien-Quelle hat eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Organismus. Die Haut nimmt die Kohlensäure auf, sie gelangt in den Blutkreislauf und erweitert die Gefäße. Der ganze Körper wird durchblutet, der Blutdruck wirkungsvoll gesenkt.

■ Naturmoor

Anwendungen mit dem »braunen Gold« haben in Bad Steben seit mehr als 180 Jahren Tradition. Die ideale Verbindung von Moor und Wärme senkt den Blutdruck, das vegetative Nervensystem normalisiert sich und der Körper kommt zur Ruhe.

Das **Sanatorium zum Parkschlößchen** ist mit dem relexa hotel verbunden. Es hat die Anerkennung als Sanatorium nach § 30 der GEWO und Nr. 6 der Beihilfavorschriften. Es verfügt über eine medizinische Badeabteilung mit Kassenzulassung. Leitender Arzt ist Dr. med. Klaus Tinter, Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, Kurarzt, Männerarzt cmi und ASLAN-Arzt.

Wärmetherapie

Heißluft	€ 22,00	Fango	€ 28,00
----------	---------	-------	---------

Bäder

Mineralbad	€ 38,00	Radonbad*	€ 38,00
------------	---------	-----------	---------

Bad Stebener Naturmoor

Teilpackung	€ 38,00	Ganzpackung	€ 48,00
-------------	---------	-------------	---------

Massagen

Medizin. Rückenmassage, 20 Min.	€ 38,00
Medizin. Ganzmassage, 40 Min.	€ 76,00
Fußreflexzonenmassage, 30 Min.	€ 57,00

Lymphdrainage

Teilbehandlung*, 30 Min.	€ 57,00
Großbehandlung*, 45 Min.	€ 85,00
Ganzbehandlung*, 60 Min.	€ 114,00

*ärztliche Verordnung erforderlich



Gesundheit all inclusive!

Allen, die präventiv vorbeugen möchten oder bei denen bereits erste Symptome vorliegen, empfehlen wir dieses Gesundheitspaket. Es beinhaltet eine Kombination der Original Bad Stebener Heilmittel.

- Ärztliche Betreuung mit Eingangs- und Abschlussuntersuchung (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Blutdruckmessung, Kurfähigkeit)
- Erstellung eines individuellen Therapieplanes mit pro Woche 14 x auf Sie abgestimmten Therapien wie z. B. Naturmoorpackungen, Radon- oder Mineralbäder, Rückenmassagen, Rückenschule, Entspannungstraining, Wassergymnastik
- Auf Wunsch persönliche Ernährungsberatung
- 7/14/21 x Übernachtung
- relexa-Vitalfrühstück vom Buffet
- 7/14/21 x Halbpension als 2-Gänge-Wahlmenü inkl. eines alkoholfreien Getränkes zum Essen pro Tag
- Täglich 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

Preise pro Person im Doppel- oder Einzelzimmer (kein Einzelzimmer-Zuschlag):

7 Übernachtungen	ab € 1.045,00
14 Übernachtungen	ab € 1.939,00
21 Übernachtungen	ab € 2.785,00

© istockphoto/NKA Imagery, istockphoto/NightAndDay/Imagery



Neu: Radon-Kompaktkur

»Eine schmerzlindernde Wirkung« belegte die 6. Bad Stebener Radon-Studie, die der Kurortforschungsverein Bad Steben in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilian-Universität München und der Strahlenklinik der Universität Erlangen durchgeführt hat, so der Bad Stebener Facharzt Dr. Gerhart Klein.

Diese jüngste Studie hat nachgewiesen, dass eine Serie von 9 Bädern in Radon und CO₂-haltigem Wasser nachweislich lang anhaltend Schmerzen lindert (über 4 bis 6 Monate, teilweise bis 9 Monate bei degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, ohne zusätzliche physiotherapeutische Maßnahmen und mit Reduzierung des Medikamentenverbrauches), den Blutdruck senkt und immunstimulierend wirkt. Die Radon-Kompaktkur empfiehlt sich bei

- Verschleißbedingten Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
- Weichteilrheumatismus
- Erschöpfungssymptomen
- Nervenschmerzen



Die Inhalte der Radon-Kompaktkur

- 12 x Übernachtung
- relexa-Vitalfrühstück vom Buffet
- 12 x Genießerhalbpension als 4-Gänge-Wahlmenü
- 10 x Radon-/Mineralbäder
- 4 x Moorteilpackungen
- 4 x Rückenmassagen
- Ärztliche Eingangsuntersuchung und Abschlussgespräch
- Täglich Trinkkur (2 Gläser radonhaltige Tempelquelle)
- 3 x Wirbelsäulengymnastik
- 3 x Entspannungstraining

Preise pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer (kein Einzelzimmerzuschlag)

ab € 2049,00

auch nur mit 8 Übernachtungen - ab € 1.199,00

Die Kompaktkur ist ganzjährig auf Anfrage buchbar (ausgenommen Weihnachten/Silvester).
Anreise: täglich — außer Freitag/Samstag



Aktivwoche à la relaxa

Erleben Sie eine vielseitige Sport- und Fitnesswoche, bei der Sie unter professioneller Anleitung Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit durch ein optimales und abwechslungsreiches Training steigern. Darüber hinaus bekommen Sie Einblicke in verschiedene Entspannungsverfahren, um auch Ihr mentales Wohlbefinden zu stärken.

- Pro Woche 20 Trainingsstunden in folgenden Bereichen: Frühsport, Outdoortraining, Indoortraining, Functional Training, Rückenfitness, Stretching, Aquafitness, Cardio-Training, Entspannung, Einweisung in die Fitnessgeräte etc.
- 7 x Übernachtungen
- 7 x relaxa Vitalfrühstück vom Büffet
- 7 x Genießerhalbpension
- 20 x Trainingsstunden
- alle relaxa Inklusivleistungen

Preis pro Person: ab € 1019,00

An-/Abreise: Sonntag

Termine und weitere Infos unter
www.relexa-hotel-bad-steben.de

Wichtig: Sportliche Grundvoraussetzung sind 8km Nordic Walking in 2 Stunden und Kraft und Kondition im Allgemeinen!

© istockphoto/Wavebreakmedia, istockphoto/Ridofranz

ASLAN®-Originaltherapien – länger schöner leben



Mit zunehmendem Alter verlieren unsere Zellen, Gewebe und Organe ihre Funktion. Diesen Prozess prägen maßgeblich die »Freien Radikale«: Als natürliche Abfallprodukte des Organismus schädigen sie u. a. Gewebe und Organe, was altersbedingte Verschleißerscheinungen beschleunigt. Der Wirkstoff Procain, der bei den ASLAN®-Originaltherapien angewandt wird, neutralisiert die Freien Radikale direkt in ihren »Entstehungszellen« – und das praktisch ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Die ASLAN®-Originaltherapien eignen sich außer zur Prävention auch hervorragend zur Behandlung bereits vorhandener Krankheitsbilder wie Arthrose, Arthritis, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen u. v. m.

Die ASLAN®-Aktivwoche bzw. die 2- und 3-wöchigen Originaltherapien beinhalten:

- Ausführliche Aufnahmeuntersuchung mit eingehender Anamnese (klinisch-chemisches Labor, EKG, 2-stufiger Allergietest, Körperanalyse, Messung der Sauerstoffversorgung, Lungenfunktionsprüfung, Sonographie der Bauchorgane)
- Erstellung eines individuell auf Sie zugeschnittenen Therapieplans
- Tägliche, individuell auf Sie abgestimmte Vitalstoff-Injektionen, angereichert mit unterschiedlichen Vitaminkomplexen
- Laborkontrolle und Besprechung
- Arztgespräche mit Umsetzungsstrategien für zu Hause
- Individuell auf Sie abgestimmte Begleittherapien nach ärztlicher Verordnung wie z. B. Magnetfeldtherapie, Lichttherapie, Gelenk-Injektionen mit Hyaluronsäure
- Rückenschule, Wassergymnastik, Entspannungstraining



Therapiepauschalen

■ ASLAN®-Aktivwoche

Vorbeugung, Entspannung und Vitalisierung für Menschen mit wenig Zeit!
ab € 990,00 pro Person

■ ASLAN®-Regenerationstherapie (13 Behandlungstage)

Vorbeugung und allgemeine Regeneration bzw. wenn erste berufs- und altersbedingte Symptome vorliegen
ab € 1.395,00 pro Person

■ ASLAN®-Regenerationstherapie (20 Behandlungstage)

Wenn bereits berufs- oder altersbedingte Symptome oder chronische Erkrankungen vorliegen
ab € 1.630,00 pro Person



NEU: Die ASLAN®-Kerntherapie

Nur buchbar in Verbindung mit einer offenen Badekur!

- Ausführliche Aufnahmeuntersuchung mit eingehender Anamnese und ausführlichem Arzt-Patientengespräch
- Spezifische Blutanalyse, Diagnostik, Labor
- Tägliche Injektionen mit Vitalstoffen wie Procain, Vitaminen und Mineralstoffen
- Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause

Außerdem enthalten aufgrund des Kurmittelschecks

- Naturmoor, Radon, Massagen
- Krankeneinzelgymnastik und Manuelle Therapie in der nahegelegenen Therme

Therapiepauschale bei 2 Wochen: ab € 800,00 pro Person

Therapiepauschale bei 3 Wochen: ab € 1.125,00 pro Person

Hotelleistungen (nur in Verbindung mit einer ASLAN Therapie gültig)

- 1x Übernachtung
- 1x relaxa Vitalfrühstück vom Büffet
- 1x Genießer-Halbpension
- Alle relaxa Inklusivleistungen

ab € 95,00 pro Person im Doppelzimmer

ab € 105,00 im Einzelzimmer

Rund um Bad Steben



Glück ist die beste Unterhaltung

Direkt am Ortseingang von Bad Steben beeindruckt das von Stararchitekt Meinhard von Gerkan entworfene Gebäude, die Spielbank Bad Steben. Wir empfehlen Ihnen hier besondere Events:

- **Großes Sommerfest** — immer am 1. Freitag im August
- **Casino-Live** — die Eventbühne in der Spielbank
- **Themenabende** — täglich wechselnde Angebote für Sie & Ihn.

Überraschung pur!

Kulinarisch genießen

im Restaurant **"Glüxx"!!** Lassen Sie sich verwöhnen mit lokalen Schmankerln und internationalen Spezialitäten. Weitere Infos unter www.spielbank-bayern.de/bad-steben



© istockphoto/Saro17

Ausflüge, Aktivitäten und Sehenswertes

Bad Steben und Umgebung bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Ob Städtetouren nach Bayreuth, Bamberg, Kulmbach...
Ob Ausflüge zur Burg Lauenstein, zur Heidecksburg...
Ob Museumsbesuche wie das Deutsch-Deutsche Museum in Mödlareuth, das Dampflok-museum in Neuenmarkt...
Ob Wanderungen oder Mountainbiketouren durch den Frankenwald...
Ob Theaterbesuche in Hof oder Wunsiedel...
Ob...

Weitere Infos finden Sie unter:

www.relexa-hotel-bad-steben.de

www.bad-steben./erlebnis/veranstaltungenkalender.html

www.frankenwald-tourismus.de/veranstaltungen

www.frankenwaldverein.de

Informationen rund um Ihre Buchung

Classic Einzelzimmer

mind. 20 qm, teilweise mit Balkon oder im Parkschlößchen, Minibar, Wellnesskorb, Flatscreen, Safe

Basic Einzelzimmer

16 qm, Minibar, Flatscreen, Safe

Classic Doppelzimmer

26 qm, teilweise im Parkschlößchen bzw. teilweise mit Balkon und Blick zum Kurpark, Minibar, Wellnesskorb, Flatscreen, Safe

Classic NEU Doppelzimmer

26 qm, nur im Haupthaus mit Balkon, Blick zum Kurpark, neues Mobilar, großer Flatscreen, Lesesessel, kleiner Sessel, Leselampe am Bett, Minibar, Wellnesskorb, Wasserkocher, Safe

Basic Doppelzimmer

20 qm, Minibar, Flatscreen, Safe

Suite

mit getrenntem Wohn- und Schlafraum, Blick zum Kurpark oder im Parkschlößchen, ca. 40 qm, Minibar, Wellnesskorb, Flatscreen, Safe

An-/Abreise

Gerne erwarten wir Sie ab 15.00 Uhr. Die Abreise sollte spätestens bis 11.00 Uhr erfolgen.

Kinderermäßigung

Kinder bis 10 Jahre übernachten kostenfrei im Bett der Eltern im Basic-Zimmer oder im Zustellbett — dies ist jedoch nur in einem Classic-Zimmer möglich.

Zusatzbett

Nur in Zimmern der Classic-Kategorie oder in der Suite möglich. Wir berechnen € 50,00 pro Tag inkl. Frühstück.

Hunde

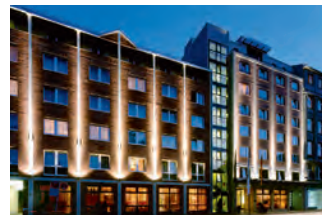
Wir berechnen € 15,00 pro Tag (ohne Futter). Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass Ihr vierbeiniger Freund im Restaurant sowie im gesamten Wellnessbereich keinen Zutritt hat.

Kurtaxe

Die ortsübliche Kurtaxe wird gesondert berechnet.

8x in Deutschland. Immer anders, aber immer auf »die feine Art«.

www.relexa-hotels.de



Berlin
relexa hotel
Stuttgarter Hof
Tel +49 (0) 30 | 264 83—0



Frankfurt/Main
relexa hotel
Frankfurt/Main
Tel +49 (0) 69 | 957 78—0



Düsseldorf-Ratingen
relexa hotel Airport
Düsseldorf-Ratingen
Tel +49 (0) 21 02 | 458—0



Stuttgart
relexa Waldhotel
Schatten
Tel +49 (0) 711 | 68 67—0



Hamburg
relexa hotel
Bellevue
Tel +49 (0) 40 | 284 44—0



München
relexa hotel
München GmbH
Tel +49 (0) 89 | 99 65 06—0



Bad Steben
relexa hotel
Bad Steben GmbH
Tel +49 (0) 92 88 | 72—0



Braunlage
relexa hotel
Harz-Wald Braunlage GmbH
Tel +49 (0) 55 20 | 807—0

relexa hotels

Die feine Art

Die kurzen Wege



Mit dem Auto erreicht man Bad Steben über die A9 Nürnberg – Berlin. Von der Abfahrt Naila/Selbitz/Bad Steben sind es nur noch 13 km zum Hotel.

Vom Bahnhof Hof fahren mehrmals täglich Züge nach Bad Steben. Ein kostenloser Abholservice steht den Hotelgästen vom Bahnhof Bad Steben zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftszeit mit.

Auf Anfrage Haus-zu-Haus-Transfer gegen Gebühr möglich.



relexa hotel Bad Steben GmbH

Badstraße 26–28 · 95138 Bad Steben

Tel +49 (0) 92 88 | 72–0 · Fax +49 (0) 92 88 | 72–113

BadSteben@relexa-hotel.de

www.relexa-hotels.de · www.relexa-hotel-bad-steben.de

Amadeus: LMHOQ359 · Sabre: LM11104

Worldspan: LM08359 · Apollo: LM42100

