

CARTA DEI SERVIZI

2026



Centro alpino di cura e benessere
termale nel Parco Nazionale dello
Stelvio

termedirabbi.it

INDICE

PREMESSA

1. LE TERME DI RABBI

- 1.1 Presentazione dello stabilimento
- 1.2 Le origini e la storia
- 1.3 Classificazione dell'acqua minerale ed indicazioni terapeutiche

2. LA MISSIONE, I VALORI E GLI OBIETTIVI

- 2.1 La missione aziendale
- 2.2 I valori
- 2.3 Gli obiettivi
- 2.4 Qualità, cortesia e trasparenza
- 2.5 Riservatezza e rispetto dell'ambiente

3. L'ORGANIZZAZIONE

- 3.1 La struttura organizzativa delle Terme di Rabbi
- 3.2 Direzione sanitaria e staff medico
- 3.3 Accettazione e visita medica di avviamento

4. LE TERAPIE TERMALI E ALTRE TERAPIE

- 4.1 Benessere respiratorio
- 4.2 Benessere vascolare
- 4.3 Benessere osteo-articolare
- 4.4 Cura idropinica
- 4.5 Prescrizioni e procedure per le cure termali convenzionate con il S.S.N.

5. I TRATTAMENTI BENESSERE

- 5.1 SPA termale
- 5.2 Percorsi Kneipp e Micro Kneipp
- 5.3 Terme Attive
- 5.4 Massaggi
- 5.5 Trattamenti viso ed estetica

6. LISTINO PREZZI

7. INFORMAZIONI UTILI

- 7.1 Orari di apertura
- 7.2 Servizio informazioni e prenotazioni
- 7.3 Come si arriva in Val di Rabbi
- 7.4 Contatti

PREMESSA

Il documento fornisce una panoramica dell'offerta termale attraverso la descrizione della struttura e della sua organizzazione, e riporta i percorsi per accedere alle prestazioni di carattere sanitario (anche in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale) e a quelle di tipo turistico e di benessere (SPA termale, massaggi, Barefooting, Forest Therapy, estetica).

Il Parco Nazionale dello Stelvio è la cornice naturale del soggiorno termale e di benessere.

Principi fondamentali

La struttura termale è volta alla tutela della salute nel rispetto dei seguenti principi:

EFFICIENZA ED EFFICACIA. Tutti i trattamenti sono effettuati con le migliori tecniche conosciute, volte ad utilizzare al meglio le proprietà terapeutiche delle acque termali al fine di dare il massimo vantaggio al curando. L'efficacia tecnica viene ricercata attraverso l'adeguamento allo sviluppo della ricerca, della diagnosi, della terapia e dell'innovazione organizzativa e tecnica. L'efficienza di organizzazione ed attività viene ricercata mediante percorsi e procedure gestionali in grado di garantire l'utilizzo ottimale delle risorse.

DEONTOLOGIA. Viene assicurato il rispetto di tutte le norme che regolano la professione medica e le attività paramediche connesse alla terapia termale.

UGUAGLIANZA ED IMPARZIALITÀ DI TRATTAMENTO. Le Terme si impegnano a garantire lo stesso trattamento ai propri curandi senza distinzione di nazionalità, sesso, lingua, religione, opinioni politiche e ceto sociale, come garanzia di uguaglianza nell'accesso e nella qualità dei servizi.

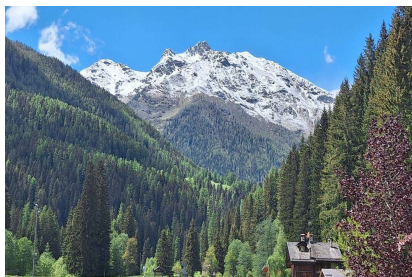
CORTESIA E TRASPARENZA. Trasparenza e garanzia della qualità nella modalità di erogazione delle prestazioni, nella disponibilità al confronto con altre strutture sanitarie, nella chiara esplicitazione degli obiettivi, nella loro attuazione e nella pubblicizzazione dei risultati ottenuti in termini di efficacia ed efficienza.

RISERVATEZZA. Ogni rapporto con il curando è improntato alla massima riservatezza possibile, nel rispetto delle norme sulla privacy.

RISPETTO DELL'AMBIENTE. Le Terme di Rabbi operano nella convinzione che le politiche ambientali responsabili siano un must to do. I procedimenti produttivi sono organizzati in modo da ridurre al minimo l'impatto ambientale.

Ciascun ospite è invitato a segnalare le proprie osservazioni o i propri suggerimenti. Le Terme si impegnano a tenerne conto e a rispondere, se richiesto.

1. LE TERME DI RABBI



Le Terme di Rabbi sono un centro termale alpino situato in località Fonti di Rabbi, a 1.222 metri di altitudine, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio (Trentino), una delle aree naturali più tutelate d'Europa.

Inserite in una valle alpina poco antropizzata, laterale alla più conosciuta Val di Sole, le Terme di Rabbi si sviluppano in un contesto naturale che favorisce il riequilibrio progressivo e naturale dell'organismo in un percorso che associa l'efficacia delle cure termali, al benessere psicofisico secondo i principi della moderna idrologia, dei principi legati al metodo Kneipp e della bioclimatologia umana. Dal XVII secolo le Terme di Rabbi sono luogo di cura, prevenzione e benessere, in un ambiente naturale che propone pratiche terapeutiche consolidate.

Le Terme di Rabbi sono aperte nel periodo estivo (indicativamente da fine maggio a metà settembre).

1.1 Presentazione dello stabilimento

L'antico edificio, rimodernato e ampliato, è attrezzato con:

- uffici amministrativi
- 1 studio medico
- 7 vasche per balneoterapia
- 27 postazioni per inalazioni e aerosol di cui 4 postazioni per docce nasali micronizzate
- SPA termale: tre gradi di calore, dal più umido (bagno turco) alla sauna a raggi infrarossi (o biosauna) alla sauna alpina alternate a docce termali e vasca rigenerante idromassaggio con otto postazioni
- 2 cabine per impacchi di erbe e torba
- reparto di masso-fisioterapia e osteopatia formato da 6 cabine massaggio e 4 cabine per cure fisiche
- tecar terapia

-
- 2 cabine per trattamenti estetici
 - 3 ambienti di aromaterapia scientifica e fitoterapia clinica
 - Spogliatoi donne e uomini
 - Servizio lavanderia

Di fronte all'Antica Fonte sorge l'Hotel Terme di Rabbi, che permette di vivere cure termali, massaggi e trattamenti, SPA termale e attività outdoor in continuità con il soggiorno.

1.2 Le origini e la storia

Le fonti termali di Rabbi entrano nella storia documentata come acidule ferruginose: acque naturalmente effervescenti, ricche di anidride carbonica e ferro. La loro scoperta e il loro utilizzo terapeutico non derivano da un singolo episodio, ma da un processo progressivo, osservato, sperimentato e tramandato nel tempo.

XVII secolo – Le prime attestazioni terapeutiche

Una delle testimonianze più antiche è legata alla famiglia Thun. In una lettera del 1660, Sigismondo Ercole Thun annota l'intenzione di recarsi a Rabbi «per bere l'acqua salsa, quale mi ha consiliato il signor medico»: un riferimento breve ma decisivo, che attesta un utilizzo terapeutico dell'acqua già in età moderna, su indicazione medica.

Accanto alla storia documentata, la valle conserva la tradizione orale legata a Bastianèl, giovane pastore che avrebbe intuito le virtù dell'acqua osservando il benessere delle sue capre al pascolo: da qui la fama dell'antica fonte.

XVIII secolo – Dalla pratica alla scienza

Nel 1777 il medico e naturalista Johann Heinrich Nepomuk von Crantz include Rabbi nel repertorio delle sorgenti curative della Monarchia asburgica, dedicato all'imperatrice Maria Teresa d'Austria: l'acqua viene classificata come acidula ferruginosa e confrontata con le principali stazioni termali europee, sancendone il riconoscimento scientifico.

Nel 1795 l'arciduchessa Maria Elisabetta d'Austria, abbadessa dell'Imperial Regio Capitolo di Dame di Innsbruck, visita la zona, come racconta lo storico Jacopo Antonio de Maffei e si ferma a 'bere le acidole', come dagli scritti di Giangrisostomo Tovazzi (vol. IV).

XIX secolo – Studiosi e viaggiatori

Nel corso dell'Ottocento le Terme di Rabbi diventano meta di studiosi e viaggiatori: Antonio Stoppani, ne "Il Bel Paese" (1876), descrive i Bagni di Rabbi come luogo di ristoro e beneficio personale; l'alpinista Douglas William Freshfield inserisce la Val di Rabbi tra le località alpine note al pubblico colto europeo.

XX secolo – Analisi moderna

Tra il 1912 e il 1913 Josef Zehenter pubblica un'analisi dettagliata dell'Antica Fonte di Rabbi, segnando il passaggio dalla tradizione medico-empirica alla balneologia scientifica moderna.

Oggi le Terme di Rabbi proseguono questa lunga storia, integrando il sapere storico e scientifico con una visione contemporanea del benessere, nel rispetto della natura, dell'acqua e della cultura termale alpina.

1.3 Classificazione dell'acqua minerale ed indicazioni terapeutiche

L'acqua di Rabbi è classificata come acqua minerale, effervescente naturale, ricca di sali minerali, acidula, ferruginosa, sodica e contenente bicarbonato.

Parametro	Valore	Unità
Temperatura al prelievo (aria)	9,0	°C
Conducibilità elettrica specifica a 20°C	2475	μS/cm
Ossigeno disciolto	0,5	mg/l
Residuo fisso a 180°C	1835	mg/l
Durezza totale	45,8	°F
Anidride carbonica (CO ₂)	2350	mg/l
pH	6,0	-
Sodio (Na ⁺)	475	mg/l
Potassio (K)	51	mg/l
Magnesio (Mg ⁺⁺)	34,5	mg/l
Calcio (Ca ⁺⁺)	126,6	mg/l
Bicarbonati (HCO ₃ ⁻)	1610	mg/l
Fluoruri (F ⁻)	0,5	mg/l
Cloruri (Cl ⁻)	207,2	mg/l
Bromuri (Br ⁻)	0,1	mg/l
Ioduri (I ⁻)	0,025	mg/l
Solfati (SO ₄ ⁻⁻)	9,4	mg/l
Silice (SiO ₂)	37,8	mg/l
Ione ferroso (Fe ⁺⁺)	22,9	mg/l
Ione ferrico (Fe ⁺⁺⁺)	0,2	mg/l

Parametro	Valore	Unità
Ferro totale (Fe)	3,1	mg/l

Dati chimico-fisici tratti dalla Carta dei Servizi delle Terme di Rabbi.

Le proprietà e le azioni terapeutiche dell'acqua termale di Rabbi, così come descritte dalle Terme di Rabbi, sono:

Apparato cardiocircolatorio. Favorisce la vasodilatazione capillare, migliorando l'apporto di ossigeno ai tessuti e il deflusso venoso; risulta particolarmente efficace nel trattamento delle malattie reumatiche e dei disturbi circolatori.

Apparato respiratorio. La presenza di bicarbonati la rende particolarmente utile nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie superiori, come riniti, sinusiti, faringiti e laringiti croniche.

Sistema neurovegetativo. Stimola il sistema parasimpatico, riducendo gli spasmi causati dall'iperattività del sistema simpatico e favorendo un profondo rilassamento.

Apparato digerente. Stimola la secrezione cloridropeptica e favorisce la motilità intestinale, migliorando i processi digestivi e il transito intestinale.

Apparato uropoietico. Aumenta la diuresi, stimolando la funzione urinaria e facilitando il drenaggio delle tossine accumulate nell'organismo.

2. LA MISSIONE, I VALORI E GLI OBIETTIVI

2.1 La missione aziendale

Nel complesso termale di Rabbi vengono praticate le cure termali e i servizi dedicati alla prevenzione, alla cura e al mantenimento della salute. Un luogo in cui le proprietà terapeutiche dell'acqua termale si integrano con competenze professionali qualificate e un ambiente naturale unico, offrendo un percorso orientato al benessere e ad una migliore qualità di vita.

Prendersi cura del proprio corpo e mantenerlo in buona salute è uno dei presupposti fondamentali per vivere bene. In coerenza con questa missione, la Società integra:

- caratterizzazione dell'offerta turistica della Valle di Rabbi;
- promozione dell'immagine e delle attività di turismo ecosostenibile sviluppate in accordo con il Comune di Rabbi e in collaborazione con gli stakeholders locali;

-
- ricerca e sviluppo di attività di cura e benessere per ampliare l'offerta del centro termale;
 - realizzazione di posti di lavoro per la popolazione residente;
 - ricerca di collaborazioni esterne per le attività specialistiche;
 - formazione e aggiornamento dei collaboratori.

2.2 I valori

La società Terme di Rabbi s.r.l. esplica la sua attività prestando particolare attenzione al rispetto:

- delle persone;
- dell'etica del lavoro;
- dell'etica dell'accoglienza;
- dell'ambiente;
- delle istituzioni e delle regole.

La società sviluppa inoltre azioni che migliorino l'impatto delle proprie attività sull'ambiente e ricerca, nel rispetto del principio di sussidiarietà e di leale collaborazione, rapporti e azioni con le varie amministrazioni al fine di migliorare la qualità dei servizi e la conoscenza delle attività nel settore termale.

2.3 Gli obiettivi

Le Terme di Rabbi si prefiggono l'obiettivo della soddisfazione del cittadino-paziente-ospite, con attenzione ai risultati in funzione dei bisogni espressi e della domanda di salute. La qualità, misurata attraverso il questionario di gradimento e altri indicatori, è il filo conduttore di tutta l'attività. Per questo risulta fondamentale:

- organizzare programmi di cura sviluppati sulla base degli accreditamenti ottenuti dal S.S.N., completandoli con programmi di benessere definiti con la Direzione Sanitaria;
- formare e aggiornare a cadenza regolare il personale, con approfondimenti sulle cure termali prestate;
- sviluppare collaborazioni esterne con Università e Centri di formazione per il reperimento di medici e masso-fisioterapisti;
- contribuire al posizionamento della Val di Rabbi come 'Valle termale' ricca di storia, tradizione, paesaggi unici per bellezza e caratteristiche;
- ideare, rendere operativi e gestire progetti di marketing e comunicazione per la promozione turistica termale-outdoor-culturale e di riscoperta della tradizione della Val di Rabbi;

-
- progredire nella ricerca sui benefici delle acque termali e di altre terapie naturali di valore scientifico (ad esempio Forest bathing);
 - aggiornare e migliorare le strutture e le attrezzature del centro termale e dell'Hotel Terme di Rabbi, allo scopo di mantenere sempre alto lo standard qualitativo del servizio erogato.

2.4 Qualità, cortesia e trasparenza

Trasparenza, cortesia e qualità sono principi che sostengono l'approccio di Terme di Rabbi. Il nostro personale è a disposizione di ogni ospite–curando per spiegare nel dettaglio, con competenza e massima disponibilità, le cure e i servizi proposti.

Altrettanto, ogni ospite–curando è invitato a compilare in modo anonimo il questionario prestampato per la misurazione della qualità dei servizi erogati, disponibile in Reception Terme, Hotel e ambulatorio medico e inserirlo nella cassetta posta in Reception Terme. Terme si impegna a tenere conto di quanto suggerito e a rispondere, se richiesto.

2.5 Riservatezza e rispetto dell'ambiente

Ogni rapporto con il curando è improntato alla massima riservatezza possibile, nel rispetto delle norme sulla privacy.

3. L'ORGANIZZAZIONE

3.1 La struttura organizzativa delle Terme di Rabbi

Le Terme di Rabbi sono una struttura sanitaria accreditata dalla Provincia Autonoma di Trento e convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale, polifunzionale, strutturata per settori, servizi e unità operative con differenti livelli di responsabilità gestionale, integrata e variamente articolata.

L'attività di cura comprende l'erogazione di prestazioni terapeutiche termali e di prestazioni complementari.

Le prestazioni termali sono:

- percorso vascolare
- balneoterapia (o bagno agli arti per chi ha difficoltà a camminare);
- terapie inalatorie (inalazioni, aerosol ionico e sonico, docce nasali micronizzate);
- cura idropinica.

Le prestazioni complementari sono:

- fisioterapia
- fisioterapia in acqua
- osteopatia
- massoterapia e massaggi terapeutici e olistici (rilassante, decontratturante, drenante, sportivo, connettivale, ayurveda);
- riflessologia facciale italiana
- riflessologia plantare
- linfo-drenaggio manuale e pressoterapia;
- trattamento con torba o impacchi fitoterapici;
- trattamenti estetici, viso e corpo, con la linea cosmetica a base di acqua termale stabilizzata, Terme di Rabbi;
- terapie fisiche: tecar;
- attività outdoor “Terme Attive” (Forest Bathing, Barefoot Flow, Body Activation Walk, Yoga, Pilates, Mindfulness).

3.2 Direzione sanitaria e staff medico

Le Terme di Rabbi si avvalgono della consulenza mirata di specialisti coordinati dalla Direzione Sanitaria, competente in idrologia, climatologia, talassoterapia e integrata da specialisti in geriatria, gastroenterologia e otorinolaringoiatria.

3.3 Accettazione e visita medica di avviamento

La visita medica di ammissione alle cure è obbligatoria e permette di individuare il percorso più adatto alle esigenze della persona e alle indicazioni terapeutiche.

È gratuita per chi è in possesso di prescrizione medica su ricettario del S.S.N.

Ha un costo di € 20,00 se l'accesso alle cure avviene in regime privato.

Le terapie devono essere prenotate presso l'ufficio accettazione; la prenotazione può essere effettuata telefonicamente, via email.

Si consiglia di presentarsi almeno 15 minuti prima dell'orario previsto per la visita o per l'inizio delle cure.

Al momento dell'accettazione vengono raccolti e registrati i dati anagrafici sulla cartella clinica e viene richiesta l'autorizzazione al trattamento dei dati personali, nel rispetto della normativa vigente sulla privacy.

Nel caso di prestazioni da erogare in convenzione con il S.S.N., viene registrata la diagnosi/proposta terapeutica del medico prescrittore; il personale addetto all'accettazione verifica la natura della proposta e richiede le autorizzazioni previste dalle norme vigenti in materia di prestazioni erogabili dal S.S.N.

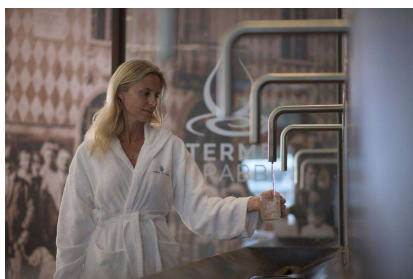
La compilazione della cartella clinica prevede, oltre ai dati anagrafici, il rilevamento delle seguenti informazioni:

- diagnosi all'ingresso;
- anamnesi familiare;
- anamnesi patologica remota e recente;
- terapia medica in atto;
- esame obiettivo di organi e apparati;
- rilevamento dei valori di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca;
- terapie termali precedenti e relativo esito;
- rilevamento di controindicazioni alle cure;

-
- osservazioni finali;
 - proposta terapeutica termale con indicazioni di tipologia, durata, quantità e modalità di somministrazione.

Il ciclo di cura dura di norma 12 giorni, con sedute quotidiane; è consigliabile non effettuare interruzioni, salvo diversa indicazione medica.

4. LE TERAPIE TERMALI E ALTRE TERAPIE



Le cure termali di Rabbi possono essere erogate in convenzione con il SSN (si prega di consultare l'indice delle patologie convenzionate sul nostro sito) o in regime privato.

Si fondano sull'impiego dell'acqua termale ferruginosa a cui vengono affiancate terapie extra convenzione SSN che hanno l'obiettivo di completare il percorso di cura.

Sono organizzate in tre principali aree terapeutiche: benessere respiratorio, benessere vascolare e benessere osteo-articolare, a cui si affianca la cura idropinica.

Consultare preventivamente il proprio medico, lo specialista o il medico termale delle Terme di Rabbi in caso di patologie pregresse, terapie in corso o particolari condizioni di salute.

4.1 Benessere respiratorio

Il percorso dedicato al benessere respiratorio utilizza l'acqua termale ferruginosa nei trattamenti inalatori rivolti alle vie respiratorie e alla funzionalità del respiro. Aerosol, inalazioni, docce micronizzate, stanza salina e cura idropinica possono essere combinati in base alle indicazioni della visita medica termale.

Aerosol. Trattamento inalatorio con acqua termale ferruginosa, somministrato con mascherina o forcina nasale; disponibile anche con supplemento aerosol sonico o ionico.

Inalazione. Getto di vapore con acqua termale, preparatorio al trattamento con aerosol e doccia nasale.

Doccia micronizzata nasale. Trattamento mirato al lavaggio nasale mediante acqua termale micronizzata; favorisce il drenaggio delle secrezioni.

Stanza salina. Ambiente rilassante dedicato alla respirazione, consigliato come integrazione ai percorsi respiratori (solo in regime privato).

Indicato in caso di: percorsi dedicati alle prime vie aeree; riniti, sinusiti e rinopatie vasomotorie, secondo indicazione medica; necessità di favorire il drenaggio delle secrezioni.

Aerosol, inalazione e doccia micronizzata nasale sono in convenzione con il S.S.N., con richiesta del solo pagamento del ticket. Le terapie complementari consigliate a completamento della cura sono disponibili in regime privato. Si prega di consultare il listino prezzi riportato di seguito o di consultare il nostro sito web.

4.2 Benessere vascolare

Il benessere vascolare nasce dall'uso dell'acqua termale ferruginosa, naturalmente ricca di anidride carbonica, e altre terapie a completamento della cura, nei percorsi dedicati alla circolazione venosa e al microcircolo. È indicato per chi avverte pesantezza o stanchezza agli arti inferiori, gonfiore, capillari dilatati, formicolii o alterazioni del microcircolo, anche associate alla cellulite.

Percorso flebologico in acqua termale. Alternanza caldo-freddo in acqua termale su fondo di ciottoli, in due vasche (una a 16°C e una a 22°C circa), nelle quali camminare lentamente per stimolare il ritorno venoso e favorire il drenaggio dei liquidi.

Bagno secco in anidride carbonica. Trattamento in CO₂ completato da doccia termale; favorisce la vasodilatazione e sostiene il microcircolo.

Linfodrenaggio e massaggio drenante. Massaggi dedicati al sistema linfatico e alla sensazione di leggerezza degli arti inferiori.

Pressoterapia. Trattamento meccanico finalizzato a sostenere il ritorno venoso e ridurre la sensazione di pesantezza.

Il percorso flebologico in acqua termale è in convenzione con il S.S.N., con richiesta del solo pagamento del ticket; è disponibile anche in regime privato.

Le terapie complementari consigliate a completamento della cura sono disponibili in regime privato. Si prega di consultare il listino prezzi riportato di seguito o di consultare il nostro sito web.

4.3 Benessere osteo-articolare

Il benessere osteo-articolare integra acqua termale, in convenzione con il SSN, unito ai percorsi in regime privato calore e torba, terapie complementari consigliate nei percorsi dedicati a muscoli, articolazioni e recupero funzionale. È indicato per chi desidera lavorare su rigidità articolare, tensioni muscolari, recupero dopo attività fisica o disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico.

Bagno termale. Bagno in acqua termale in stanza singola, seguito da relax avvolti in un panno caldo.

Bagno termale con oli essenziali. Bagno in acqua termale con integrazione di miscele di oli essenziali biologici, seguito da relax e aromaterapia.

Impacchi di torba in acqua termale. Applicazioni di torba dedicate alle aree muscolari e articolari, consigliate in caso di dolori articolari e recupero muscolare.

Massaggi terapeutici, fisioterapia e osteopatia. Trattamenti manuali dedicati a contratture, tensioni, recupero muscolare e funzionale, e mobilità articolare.

Il bagno termale è in convenzione con il S.S.N. o in regime privato.

Le terapie complementari consigliate a completamento della cura sono disponibili in regime privato. Si prega di consultare il listino prezzi riportato di seguito o di consultare il nostro sito web.

4.4 Cura idropinica

La cura idropinica consiste nell'assunzione controllata e regolare di acqua minerale di Rabbi a piccoli sorsi, preferibilmente a digiuno e progressivamente, nel corso della giornata, fino ad un litro.

È indicata per problemi gastroenterici quali gastrite con acidità e bruciori, digestione difficoltosa con senso di peso e gonfiore di stomaco, stipsi e gonfiore di pancia, stati di disidratazione da scarsa assunzione di liquidi.

Benefici principali: stimola la motilità gastrica e intestinale; stimola la secrezione dei succhi digestivi di stomaco, fegato e pancreas. I disturbi migliorano per l'effetto tampone dell'acqua sull'acido cloridrico dello stomaco. Viene consigliato un ciclo di 12 giorni.

La cura idropinica è convenzionata con il Servizio Sanitario Nazionale su presentazione di ricetta medica su ricettario regionale.

È disponibile in regime privato. Si prega di consultare il listino prezzi riportato di seguito o di consultare il nostro sito web.

4.5 Prescrizioni e procedure per le cure termali convenzionate con il S.S.N.

Per effettuare le cure termali tramite il Servizio Sanitario Nazionale è necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista, che rilascerà la prescrizione su ricettario regionale del S.S.N. La prescrizione è valida per tutto l'anno solare in cui è emessa.

Il S.S.N. concede, di norma, un solo ciclo di cure termali all'anno, salvo pagamento dell'eventuale ticket sanitario (fatte salve le esenzioni previste dalla normativa) ad eccezione dei curandi con invalidità civile superiore al 67%, che possono effettuare due cicli terapeutici.

Se il trattamento termale viene effettuato a proprie spese (regime privato) non occorre alcuna prescrizione. È fortemente consigliato un parere del proprio medico curante. La visita medica di ammissione è obbligatoria e ha un costo di € 20,00.

Di seguito, sono riportate le patologie trattabili in ambito termale presso le Terme di Rabbi, ai sensi del D.M. 15.12.1994

Categoria diagnostica	Ciclo di cura consigliato
Postumi di flebopatia di tipo cronico (insufficienza venosa cronica, esiti di flebiti, esiti di interventi chirurgici vascolari periferici, varici, vasculopatia cronica venosa, turbe funzionali vascolari periferiche)	12 percorsi flebologici in 12 sedute
Osteoartrosi ed altre forme degenerative (artrosi generalizzata e localizzata, discopatia senza erniazione, periartrite, artrite reumatoide in fase di quiescenza, spondilosi, spondiloartrosi)	12 bagni termali in 12 sedute
Reumatismi extra-articolari (reumatismi infiammatori in fase di quiescenza, fibrosi di origine reumatica, fibromialgia)	12 bagni termali in 12 sedute
Dispepsia di origine gastroenterica e biliare, sindrome dell'intestino irritabile con stipsi (discinesia delle vie biliari, gastrite e gastroduodenite cronica, colite spastica)	Cura idropinica, 12 giorni
Sindromi rinosinusitiche-bronchiali croniche, rinopatia vasomotoria, faringolaringite cronica, sinusite cronica (riniti, sinusiti, tonsilliti, faringiti, laringiti croniche)	Cura inalatoria, 24 cure in 12 sedute

Per il dettaglio completo dei codici diagnostici si rimanda all'elenco patologie convenzionate disponibile presso le Terme di Rabbi o sul sito termedirabbi.it.

5. I TRATTAMENTI BENESSERE



5.1 SPA termale

Il percorso SPA termale unisce diversi gradi di calore, acqua termale, idromassaggio panoramico, natura, oli essenziali e tisane biologiche, in un percorso guidato interno ed esterno di circa due ore, più relax.

Bagno turco con scrub salino agli oli essenziali, bio-sauna al fieno con focus a infrarossi sulla zona dorsale e lombare e sauna alpina si alternano alla doccia termale e alla vasca idromassaggio panoramica, seguendo i principi dell'alternanza caldo-freddo ispirati al metodo Kneipp.

Il percorso prosegue all'esterno con sauna panoramica, percorso sensoriale a piedi nudi tra corteccia e ciottoli, solarium, vasca originale del XIX secolo con acqua di sorgente per il contrasto termico e una pausa di reidratazione all'Antica Fonte termale.

Ad accompagnare ogni fase del percorso, tisane biologiche con oli essenziali dedicati a tre momenti: Attivazione (arancio dolce), Equilibrio (bergamotto) e Rilascio (larice). Il gesto finale è dedicato alla dermocosmesi termale Terme di Rabbi: HYDRA, per idratare, oppure HYALOS, per nutrire e restituire luminosità alla pelle.

L'accesso al percorso SPA termale è su prenotazione e a numero chiuso (massimo 20 persone per fascia oraria); è consentito dai 14 anni, se accompagnati e costantemente monitorati da un

adulto. È obbligatorio l'uso del costume da bagno e della cuffia nella vasca panoramica idromassaggio.

Il percorso non è indicato in caso di insufficienza cardiaca o coronaropatie non compensate, gravidanza, ipotensione o disturbi del ritmo, neuropatie periferiche, epilessia o condizioni neurologiche instabili.

5.2 Percorsi Kneipp e Micro Kneipp

Il metodo Kneipp si fonda su cinque pilastri: idroterapia, esercizio fisico moderato, alimentazione equilibrata, fitoterapia e stile di vita. Alle Terme di Rabbi questi principi vengono reinterpretati attraverso percorsi guidati che combinano acqua termale, alternanza termica, respirazione, manualità, reidratazione all'Antica Fonte e tempi di recupero.

Kneipp | Respiro e riequilibrio. Stanza salina, bagno termale agli oli essenziali, massaggio viso e cranio-facciale, reidratazione all'Antica Fonte, tisana Equilibrio.

Kneipp | Idratazione e vitalità. Bagno termale agli oli essenziali, detersione viso e décolleté, coppettazione viso, applicazione di siero e crema della linea cosmetica Terme di Rabbi.

Kneipp | Microcircolo e tono. Sauna a infrarossi, doccia termale, spazzolatura Kneipp del corpo, bagno secco in CO2 con gel al mirtillo.

Kneipp | Rilascio e fluidità. Bagno termale agli oli essenziali, impacco caldo di torba, massaggio con oli essenziali.

I Micro Kneipp sono formule brevi, acquistabili anche autonomamente: Micro Kneipp | Circolazione (percorso flebologico + bagno secco in CO2, oppure spazzolatura Kneipp con massaggio drenante o linfodrenaggio), Micro Kneipp | Respiro (inalazione, aerosol, relax in stanza salina) e Micro Kneipp | Rilascio (bagno termale agli oli essenziali e impacco caldo di torba).

5.3 Terme Attive

Le Terme Attive integrano attività outdoor guidate e percorso termale: Forest Bathing, Barefoot Flow (cammino a piedi nudi tra bosco e torrente Rabbiès) e Body Activation Walk (cammino guidato con esercizi di mobilità, attivazione muscolare e respirazione nel Parco delle Terme). Le attività si svolgono con giorni dedicati durante la settimana, su prenotazione, con un massimo di 4 partecipanti per l'esperienza completa con trattamento termale; la sola attività outdoor è disponibile con un minimo di 4 e un

massimo di 15 partecipanti. In caso di maltempo sono proposti trattamenti alternativi di pari valore.

5.4 Massaggi

La massoterapia è finalizzata alla riabilitazione di specifici distretti corporei o al rilassamento muscolare, con tecniche indirizzate a scopi terapeutici sugli apparati artro-muscolare e vascolare oppure al riequilibrio energetico.

Massaggi terapeutici disponibili: distensivo, decontratturante, drenante, cervicale e dorsale, sportivo, connettivale o miofasciale (25' o 50'); riflessologia plantare; Fisio Thai; linfodrenaggio; tecar terapia; valutazione e trattamento fisioterapico, anche in acqua; trattamento osteopatico.

Massaggi e trattamenti olistici: Ayurveda, Savanga Mardana corpo; massaggio rilassante agli oli essenziali; AromaTouch massage agli 8 oli essenziali; massaggio piedi, mani, testa.

Riflessologia facciale italiana.

Riflessologia plantare.

5.5 Trattamenti viso ed estetica

Trattamenti viso: Gua Sha viso; lifting naturale viso con coppettazione; massaggio viso con tecnica giapponese Kobido; pulizia viso con acqua termale e posa di maschera specifica; massaggio viso idratante.

Il reparto estetico offre inoltre manicure e pedicure in acqua termale, depilazione.

6. LISTINO PREZZI

Il listino prezzi è disponibile e pubblicato su termedirabbi.it. I prezzi possono subire variazioni senza preavviso; si rimanda al listino aggiornato sul sito per eventuali modifiche.

6.1 Cura idropinica

Trattamento	Prezzo	
Cura idropinica – 1 bicchiere	€ 1,00	
Accesso giornaliero all'Antica Fonte	€ 5,00	
Borraccia Terme di Rabbi in vetro + accesso all'Antica Fonte	€ 10,00	

6.2 Benessere respiratorio

Trattamento	Prezzo singolo	Formula 5+1
Aerosol (supplemento sonico/ionico +€3 a seduta)	€ 13,00	€ 65,00
Inalazione (supplemento sonico/ionico +€3 a seduta)	€ 13,00	€ 65,00
Doccia micronizzata nasale	€ 13,00	€ 65,00
Stanza salina (20 minuti)	€ 22,00	€ 110,00

6.3 Benessere vascolare

Trattamento	Prezzo singolo	Formula 5+1
Percorso flebologico in acqua termale (25 min.)	€ 22,00	€ 110,00
Bagno secco in anidride carbonica con doccia termale (25 min.)	€ 33,00	€ 165,00
Linfodrenaggio (50 min.)	€ 79,00	—
Pressoterapia (25 min.)	€ 23,00	€ 115,00

6.4 Benessere osteo-articolare

Trattamento	Prezzo singolo	Formula 5+1
Bagno termale e relax (25 min.)	€ 30,00	€ 150,00
Bagno termale agli oli essenziali e relax (30 min.)	€ 35,00	€ 175,00
Impacchi di torba in acqua termale – 3 pezzi	€ 35,00	€ 175,00
Impacchi di torba in acqua termale – 5 pezzi	€ 45,00	€ 225,00

6.5 SPA termale

Trattamento	Prezzo singolo	Formula 5+1
Percorso SPA termale (120 min. + relax) – mattino	€ 30,00	€ 150,00
Percorso SPA termale (120 min. + relax) – pomeriggio	€ 35,00	€ 175,00
Vasca idromassaggio panoramica (20 min.)	€ 15,00	€ 75,00
Biosauna al fieno con raggi infrarossi (20 min.)	€ 20,00	€ 100,00
Raggi infrarossi (20 min.)	€ 15,00	€ 75,00
Sauna alpina (20 min.)	€ 15,00	€ 75,00
Bagno turco (20 min.)	€ 15,00	€ 75,00
Massaggio rilassante/decontratturante in abbinamento alla SPA (25 min.)	€ 39,00	–
Massaggio rilassante/decontratturante in abbinamento alla SPA (50 min.)	€ 69,00	–

6.6 Percorsi Kneipp e Micro Kneipp

Percorso	Durata	Prezzo
Kneipp Respiro e riequilibrio	90 min. + relax	€ 85,00
Kneipp Idratazione e vitalità	95 min. + relax	€ 90,00
Kneipp Microcircolo e tono	75 min. + relax	€ 70,00
Kneipp Rilascio e fluidità	90 min. + relax	€ 85,00
Micro Kneipp Circolazione – percorso flebologico + bagno secco in CO2	–	€ 44,00
Micro Kneipp Circolazione – spazzolatura Kneipp + massaggio drenante	–	€ 69,00
Micro Kneipp Circolazione – spazzolatura Kneipp + linfodrenaggio	–	€ 78,00

Percorso	Durata	Prezzo
Micro Kneipp Respiro	–	€ 39,00
Micro Kneipp Rilascio	–	€ 56,00

6.7 Terme Attive

Attività	Giorno	Prezzo
Barefoot Flow + percorso termale (max 4 persone)	Lunedì	€ 80,00
Body Activation Walk + percorso termale (max 4 persone)	Venerdì	€ 80,00
Forest Bathing + percorso termale (max 4 persone)	Giovedì	€ 80,00
Solo attività outdoor (min. 4 – max 15 persone)	–	€ 30,00

6.8 Massaggi e trattamenti olistici

Trattamento	Prezzo singolo	Formula 5+1
Massaggi terapeutici (25 min.)	€ 45,00	€ 225,00
Massaggi terapeutici (50 min.)	€ 80,00	€ 400,00
Riflessologia plantare (40 min.)	€ 67,00	–
Fisio Thai (50 min.)	€ 80,00	–
Linfodrenaggio (50 min.)	€ 79,00	–
Tecar terapia (25 min.)	€ 49,00	–
Valutazione e trattamento fisioterapico (25 min. / 50 min.)	€ 45,00 / € 80,00	–
Trattamento osteopatico (50 min.)	€ 85,00	–
Ayurveda, Hot Stone, Savanga Mardana corpo (50 min.)	€ 80,00	–
Massaggio rilassante agli oli essenziali (25 min.)	€ 49,00	–
AromaTouch massage agli 8 oli essenziali (50 min.)	€ 68,00	–
Massaggio Piedi Mani Testa (25 min. / 50 min.)	€ 45,00 / € 80,00	–

6.9 Trattamenti viso ed estetica

Trattamento	Prezzo	
Gua Sha viso (50 min.)	€ 75,00	
Lifting naturale viso – coppettazione (50 min.)	€ 70,00	
Massaggio viso tecnica Kobido (50 min.)	€ 75,00	
Pulizia viso con acqua termale + maschera specifica	€ 55,00	
Massaggio viso idratante (25 min. / 50 min.)	€ 40,00 / € 70,00	
Manicure in acqua termale + smalto trasparente rinforzante	€ 35,00	
Pedicure in acqua termale + smalto trasparente rinforzante	€ 40,00	

Listino completo di depilazione, laminazione ciglia/sopracciglia e make-up disponibile presso le Terme di Rabbi e sul sito www.termedirabbi.it.

6.10 Programmi termali

Programma	Durata	Prezzo
Primo passaggio alle Terme	1 / 3 giorni	€ 97,00 / € 225,00
Rigenerazione mucose	1 / 3 giorni	€ 46,00 / € 110,00
Rigenerazione osteoarticolare	1 / 3 giorni	€ 120,00 / € 289,00
Drenaggio e funzionalità respiratoria	1 / 3 giorni	€ 69,00 / € 175,00
Trattamento cellulite in fase avanzata	3 / 6 giorni	€ 265,00 / € 455,00
Rigenerazione e tonificazione vascolare	3 / 6 giorni	€ 260,00 / € 440,00
Recupero e rigenerazione muscolare	3 / 6 giorni	€ 225,00 / € 410,00

Le cure e i trattamenti possono essere proposti singolarmente o in formula 5+1 (valida per una sola persona, non cedibile e non utilizzabile da più persone).

Disdetta entro 24 ore dall'orario previsto; oltre tale termine il trattamento può essere addebitato.

7. INFORMAZIONI UTILI

7.1 Orari di apertura

Le Terme di Rabbi sono aperte nel periodo estivo, indicativamente dalla fine di maggio a metà settembre (nel 2026: dal 29 maggio al 19 settembre).

Cure e trattamenti – maggio-settembre: lunedì-sabato, ore 8.30-12.00 e 15.30-19.00.

SPA termale – maggio, giugno, settembre: lunedì-sabato, ore 8.30-12.00 e 15.30-19.00.

SPA termale – luglio e agosto: lunedì-sabato, ore 8.30-12.00 e 15.30-19.00; domenica ore 15.30-19.00.

Orari aggiornati pubblicati su termedirabbi.it; possono subire variazioni stagionali.

7.2 Servizio informazioni e prenotazioni

Per informazioni sui servizi offerti, sugli orari di apertura, sulle modalità di accesso ai servizi e alle cure e per la prenotazione degli stessi è possibile rivolgersi telefonicamente alla segreteria delle Terme al numero +39 0463 983000, oppure scrivere a info@termedirabbi.it (informazioni generali) o a terme@termedirabbi.it (prenotazioni cure termali).

Tutti i trattamenti richiedono prenotazione, fatta eccezione per alcune cure inalatorie. La disdetta è possibile senza penali fino a 24 ore prima dell'orario previsto; oltre tale termine il trattamento può essere addebitato.

7.3 Come si arriva in Val di Rabbi

La Val di Rabbi è raggiungibile:

- in auto, dall'autostrada A22 del Brennero, uscendo al casello di San Michele all'Adige e proseguendo in direzione Cles-Mostizzolo-Val di Sole-Rabbi, oppure uscendo a Trento Nord e seguendo la tangenziale Trento-Rocchetta in direzione Cles-Mostizzolo-Val di Sole-Rabbi;
- in treno, tramite la linea della Ferrovia Trento-Malè, che collega la Val di Sole alle stazioni delle Ferrovie dello Stato di Trento e Mezzocorona sulla linea Brennero-Roma, con proseguimento in autobus di linea da Malè;
- in aereo, attraverso gli aeroporti di Verona ("Valerio Catullo"), Bergamo ("Orio al Serio"), Brescia-Montichiari ("Gabriele D'Annunzio"), Milano Linate e Milano Malpensa.

7.4 Contatti

TERME DI RABBI

Località Fonti di Rabbi, 162 – 38020 Rabbi (TN) – Italia

Tel. +39 0463 983000 – 335 796 2810

Informazioni: info@termedirabbi.it

Prenotazioni cure termali: terme@termedirabbi.it

HOTEL TERME DI RABBI

Località Fonti di Rabbi, 153 – 38020 Rabbi (TN) – Italia

Tel. +39 0463 983000 – 335 794 4728

Informazioni e prenotazioni hotel: hotel@termedirabbi.it

CIN Hotel: IT022150A1NNLH2HEI

termedirabbi.it

Documento aggiornato al 31/05/2026 sulla base della Carta dei Servizi delle Terme di Rabbi e dei contenuti pubblicati su termedirabbi.it.