

VIER BAUSTEINE EINER OPTIMALEN ERHOLUNG

1. BEWEGUNG UND FITNESS

Den Kreislauf in Schwung bringen und die Muskulatur aufbauen, z. B.:

- zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Therme
- Training im FitnessPanorama:
Kreislauf | Kraft | Beweglichkeit
- schwimmen oder Wassergymnastik
im Bewegungsbecken



2. WECHSELWARME ANWENDUNGEN

Förderung der Durchblutung und Stärkung des Immunsystems, z. B.:

- wechselwarmes Baden in unseren
Heiß- und Kaltbecken
- Besuch des SaunaGartens
- Wärmeanwendung im Wellnessbereich:
Softpack | Wannenbad



3. KÖRPERLICHE ERHOLUNG

Verspannungen lösen, z. B.:

- Behandlung im Wellnessbereich:
Massagen | Bäder | Schönheitspflege



4. RUHE UND MENTALE ERHOLUNG

Zur optimalen Erholung gelangen, z. B.:

- Ruhen: Wintergarten | Ruhebereich
- gesunde, leichte Mahlzeiten
und vitaminreiche Getränke
im ThermenRestaurant



EIN MÖGLICHER ABLAUF, DER IHNEN GUT TUT

AKTIVITÄT	TEMPERATUR	DAUER
10 bis 20 Bahnen schwimmen im Bewegungsbecken	29 °C	15 min
langsames Bewegen, entspannen im Thermalsoleinnenbecken	34 °C	10 min
Soleinhalation oder Dampfbad	45 47 °C	6 min
Abkühl Dusche oder Kaltbecken	18 °C	kurz
sitzen oder Wassertreten		5 min
Sprudelmassage Strömungskanal im Warmaußenbecken	35 °C	10 min
Intensivsolebecken oder Sprudelbecken	36 °C	6 min
Kaltbecken	18 °C	kurz
Heißbecken	38 °C	6 min
Kaltbecken	18 °C	kurz
ruhen im Wintergarten oder Ruheraum		15 min
GESAMTDAUER		CA. 90 MIN
evtl. Saunabesuch		
1. Caldarium oder Sanarium	40 57 °C	50-70 min
2. Feuersauna oder Spreewaldsauna	90 95 °C	
evtl. Behandlung im Wellnessbereich		
ruhen im Wintergarten		15 min
vitaminreiche Getränke und leichte, gesunde Speisen		

GRUNDSÄTZE, DIE SIE BEACHTEN SOLLTEN:

- aufsteigende Temperaturen (erst kalte, dann warme Becken)
- Thermalsole und wechselwarme Anwendungen beanspruchen den Körper sowie Kreislauf und verlangen nach Ruhe
- richtiger Ablauf in Maßen statt viel auf einmal
- Überwärmung (auch in Bädern) verlangt nach Abkühlung