



Empfehlung für Badeablauf

# Aktiv- und Erlebnisgast

Verbessern Sie Ihre persönliche Performance durch Training im Thermalwasser und profitieren Sie von einer umso intensiveren Erholungsphase nach der sportlichen Betätigung. Die perfekte Kombination aus Sport und Entspannung für das pure körperliche Wohlfühl!



Training im Wasser		Min.
2	Aqua Cycling, Schwimmen oder Aqua Power im <b>Sportbad 32°C</b> (diverse Kursangebote)	45
	<b>Thermalwasser trinken (ca. 0.3 – 0.5 l), kleine Stärkung (Powerdrink, Obst) im Restaurant «La Merenda»</b>	
Regeneration & Erholung		Min.
3	<b>Dampfbad 45°C</b>	15
2	<b>Biosauna 65°C</b>	10
4	<b>Kalt duschen und Eiseinreibung</b>	5
	<b>Thermalwasser trinken (0.25 l)</b>	
	<b>Aufenthalt an der frischen Luft</b>	15
1	<b>Finnische Aufgussauna 85°C</b>	12-15
4	<b>Kalt duschen und Eiseinreibung</b>	5
	<b>Thermalwasser trinken (0.25 l)</b>	
4	<b>Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5°C</b>	15
5	<b>Kalt-/Warmwassergrotte Wechselbäder: kalt – warm – kalt</b>	1-3-1
1	<b>Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Muskulatur</b>	10
Ruhe & Entspannung		Min.
	<b>Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»</b>	
6	<b>Entspannung im Aussenbad 34°C mit Floaten im Strömungskanal</b>	15
12	<b>Solarium</b>	10

36.5°, weil es mir gut tut.