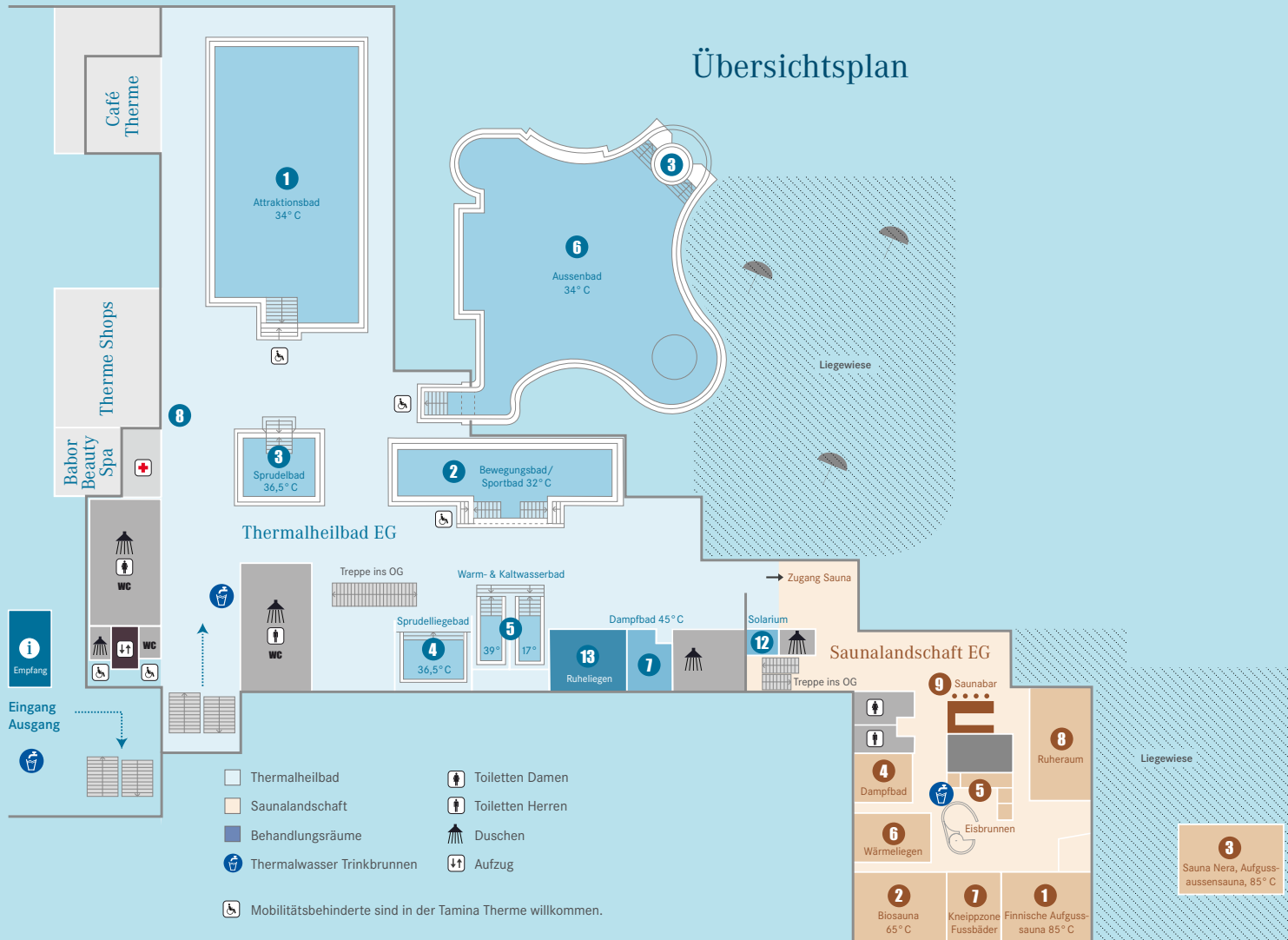


Übersichtsplan



Bewegung & Training

Aqua-Fitness im Bewegungsbecken		Minuten
2	Aqua Cycling, Schwimmen oder Aqua Power im Sportbad 32°C (diverse Kursangebote)	45
🥤	Thermalwasser trinken (ca. 0.3 – 0.5 l) , kleine Stärkung (Powerdrink, Obst) im Café Therme	
Thermalheilbad & Saunalandschaft		Minuten
4	Dampfbad 45°C	15
2	Biosauna 65°C	10
5	Kalt duschen und Eiseinreibung	5
🥤	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
	Aufenthalt an der frischen Luft	15
1	Finnische Aufguss-sauna 85°C	12-15
5	Kalt duschen und Eiseinreibung	5
🥤	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5°C	15
5	Kalt-/Warmwassergrotte Wechselbäder: kalt - warm - kalt	1-3-1
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Muskulatur	10
Ruhe & Entspannung		Minuten
🥤	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l) , kleine Stärkung im Café Therme	
6	Entspannung im Aussenbad 34° C mit Floaten im Strömungskanal	15
12	Solarium	10

ca. 2 ³/₄ Std.