



Empfehlung für Badeablauf

Gesundheits- und Kurgast (Therapiegast)

Packen Sie es an! Mit dem Wechsel von warmen und kalten Bädern wird gezielt die Rehabilitation nach einer Krankheit, einem Unfall oder einer Operation beschleunigt. Eine regelmässige Durchführung wirkt sich ausserdem positiv auf den Alterungsprozess aus.



Rehabilitation & Aufbau		Min.
4	Sprudelbad oder Sprudelliegebad 36.5°C	10
7	Dampfbad 45°C	10
	Kalt duschen	
	Aufenthalt an der frischen Luft	3-5
5	Warm-/Kaltwassergrotte 39°C / 17°C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
	Thermalwasser trinken (0.25 l)	
5	Ruhepause auf den Wärmeliegen	10
2	Biosauna 65°C (auf der 2. Sitzstufe)	15
4	Kalt duschen	1
6	Warm-kalte Fussbäder 39°C / 17°C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
Ruhe & Entspannung		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»	
8	In Wärmetuch eingehüllte Ruhepause	15
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	15
9	Massageliegen	15

36.5°, weil es mir gut tut.