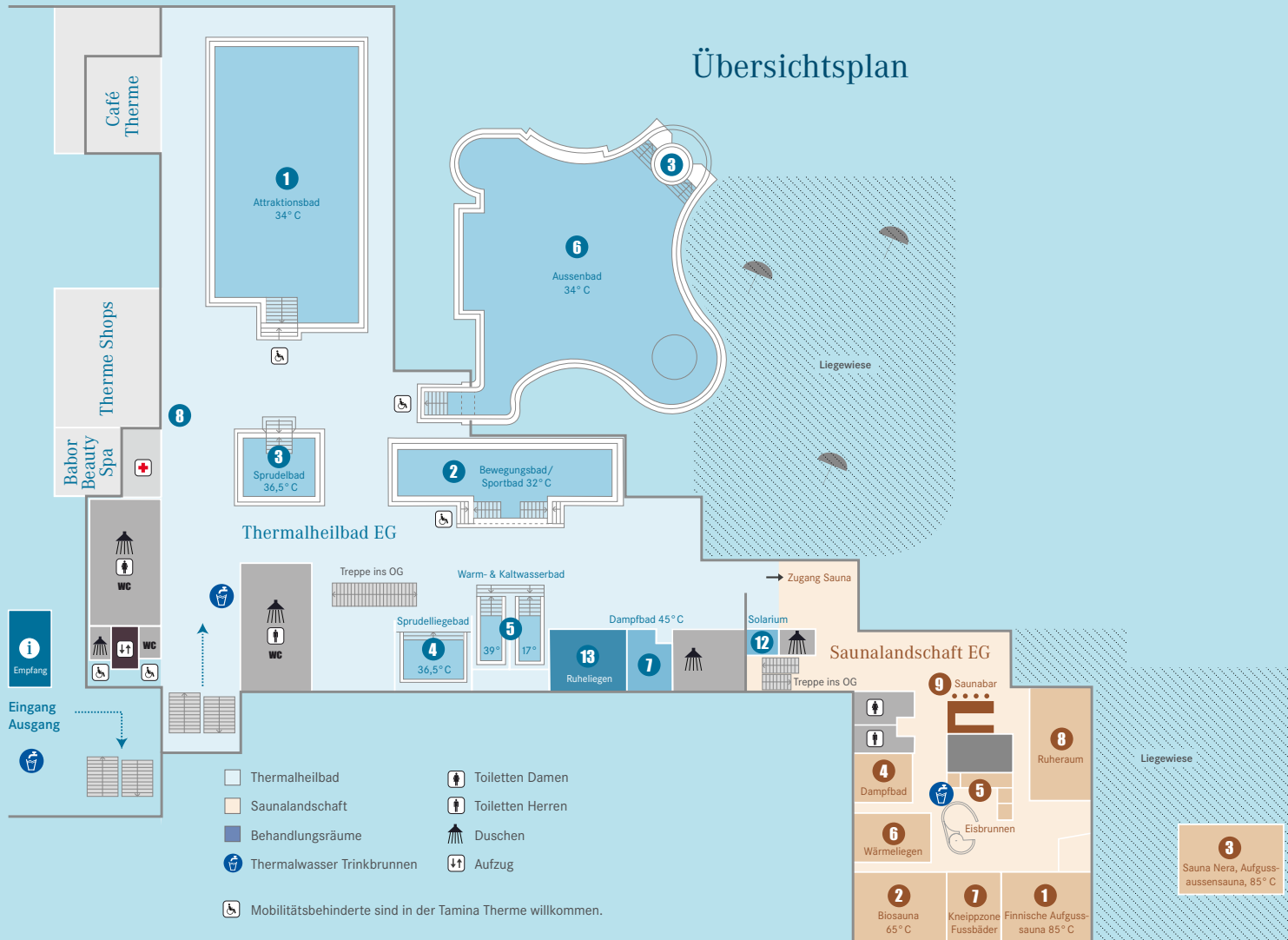


# Übersichtsplan



# Regeneration & Entspannung

Thermalheilbad & Saunalandschaft	Minuten
4 Dampfbad 45°C	10-15
2 Biosauna 65°C	5-10
5 Kalt duschen	3
Thermalwasser trinken (0.3l)	
8 Ruhepause	20
4 Dampfbad 45°C	10
1 Finnische Aufguss-sauna 85°C	5-10
5 Kalt duschen	3
5 Warmwassergrotte 39°C	5
Thermalwasser trinken (0.3l)	
13 Ruhepause	10
6 Attraktions- oder Aussenbad 34°C Massagedüsen & -liegen, Nackenduschen, etc.	10
2 Schwimmen im Sportbad 32°C	10
5 Kaltwassergrotte 17°C	0.5-1
Ruhe & Entspannung	Minuten
Thermalwasser trinken (ca. 0.5l), kleine Stärkung im Café Therme	
13 Ruhepause	15
Klassische Massage	50
10 Sonnenliegen	20
Eincremen mit pflegender Bodylotion	
<b>ca. 3 Std.</b>	