



Empfehlung für Badeablauf

# Regenerationsgast

Sie haben sich beim Sport körperlich ausgepowert? Dann tanken Sie hier neue Energie und beugen Sie Muskelkater vor. Finden Sie Ruhe & Erholung, indem Verspannungen gelöst werden und Ihr Körper pure Regeneration erlangt.



Regeneration		Min.
3	Dampfbad 45°C	10 -15
2	Biosauna 65°C	5-10
4	Kalt duschen	3
	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
7	Ruhepause	20
3	Dampfbad 45°C	10
1	Finnische Aufguss-sauna 85°C	5-10
4	Kalt duschen	3
5	Warmwassergrotte 39°C	5
	Thermalwasser trinken (0.3 l)	
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		Min.
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Restaurant «La Merenda»	
13	Ruhepause	15
	Klassische Ganzkörper-Massage aus unserem Treatment-Angebot	50
10	Sonnenliegen	20
	Eincremen mit pflegender Bodylotion	

36.5°, weil es mir gut tut.