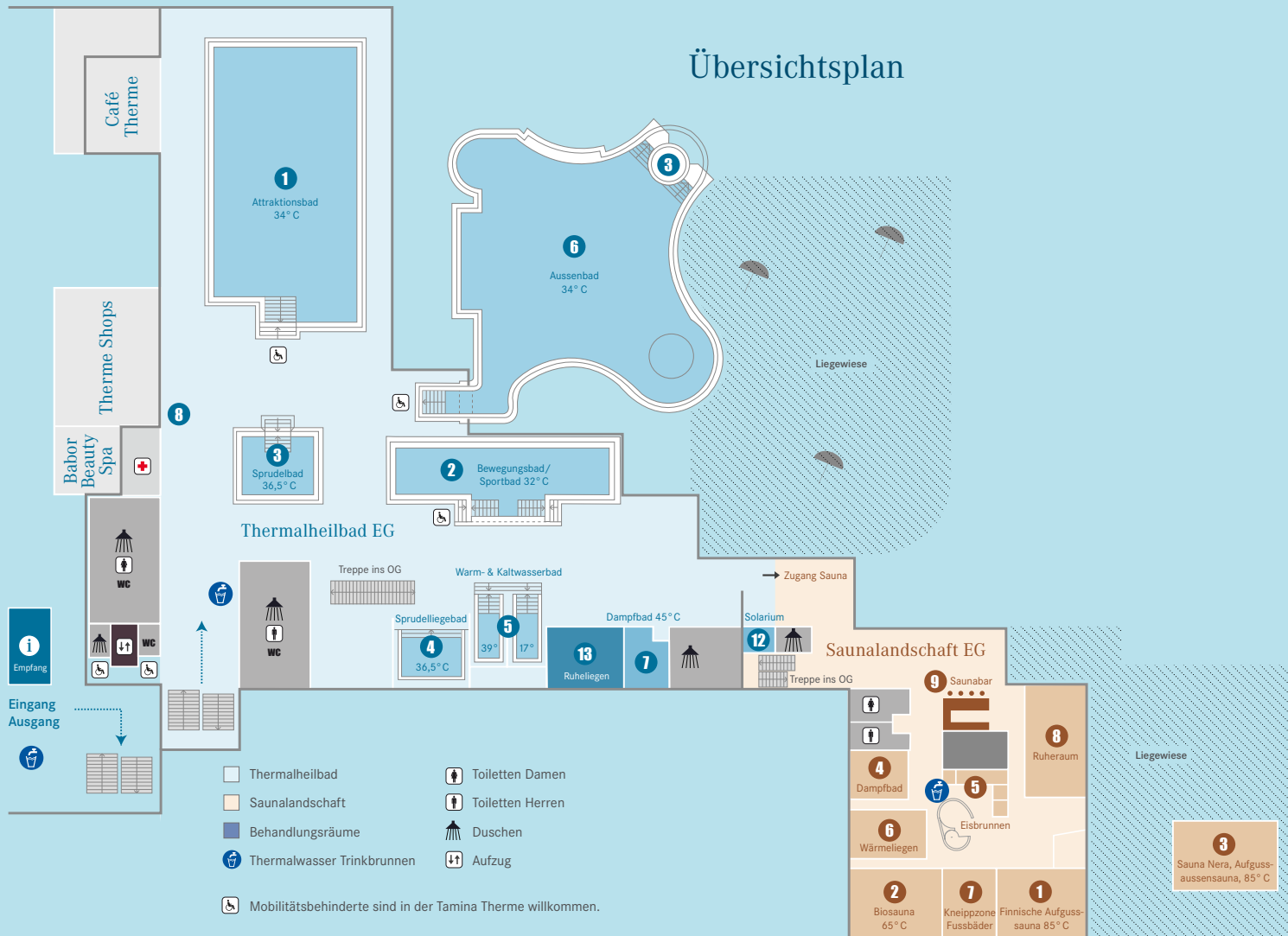


Übersichtsplan



Rehabilitation & Kur

Thermalheilbad & Saunalandchaft		Minuten
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)	
6	Ruhepause auf den Wärmeliegen	10
2	Biosauna 65°C (auf der 2. Sitzstufe)	15
5	Kalt duschen	1
7	Warm-kalte Fussbäder 39°C / 17°C 1 Min. warm, 20 Sek. kalt, 3 x wiederholen	4
Ruhe & Entspannung		Minuten
	Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung (Salat, Obst-/Gemüsesäfte) im Café Therme	
8	In Wärmetuch eingehüllte Ruhepause	15
1	Massagedüsen im Attraktionsbad 34°C zur Lockerung der Gelenke und Muskulatur	15
9	Massageliegen	15
		ca. 1 3/4 Std.