

Wie bade ich richtig?

Empfehlung Badeabläufe



TAMINA
THERME

Bad Ragaz

36.5°,
weil es mir gut tut.

Massgeschneiderte Badeabläufe

Empfehlungen für Ihren optimalen Badeaufenthalt

Die Spezialisten der Tamina Therme haben in Zusammenarbeit mit Dr. Matthias Fenzl nach medizinischen Gesichtspunkten verschiedene Badeabläufe zusammengestellt, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Gäste gerecht werden:

- Wellness & Erholung
- Bewegung & Training
- Regeneration & Entspannung
- Rehabilitation & Kur

Dr. Matthias Fenzl ist Fachmann, wenn es um die praktische und gesundheitsfördernde Nutzung des Thermalwassers geht. Er arbeitet für die Kliniken Valens und für das Medizinische Zentrum Bad Ragaz im Bereich Aqua-Therapie und -Training, Balneologie und Sportphysiologie und kennt die Zusammenhänge von Wasser und Bewegung wie kaum ein anderer.

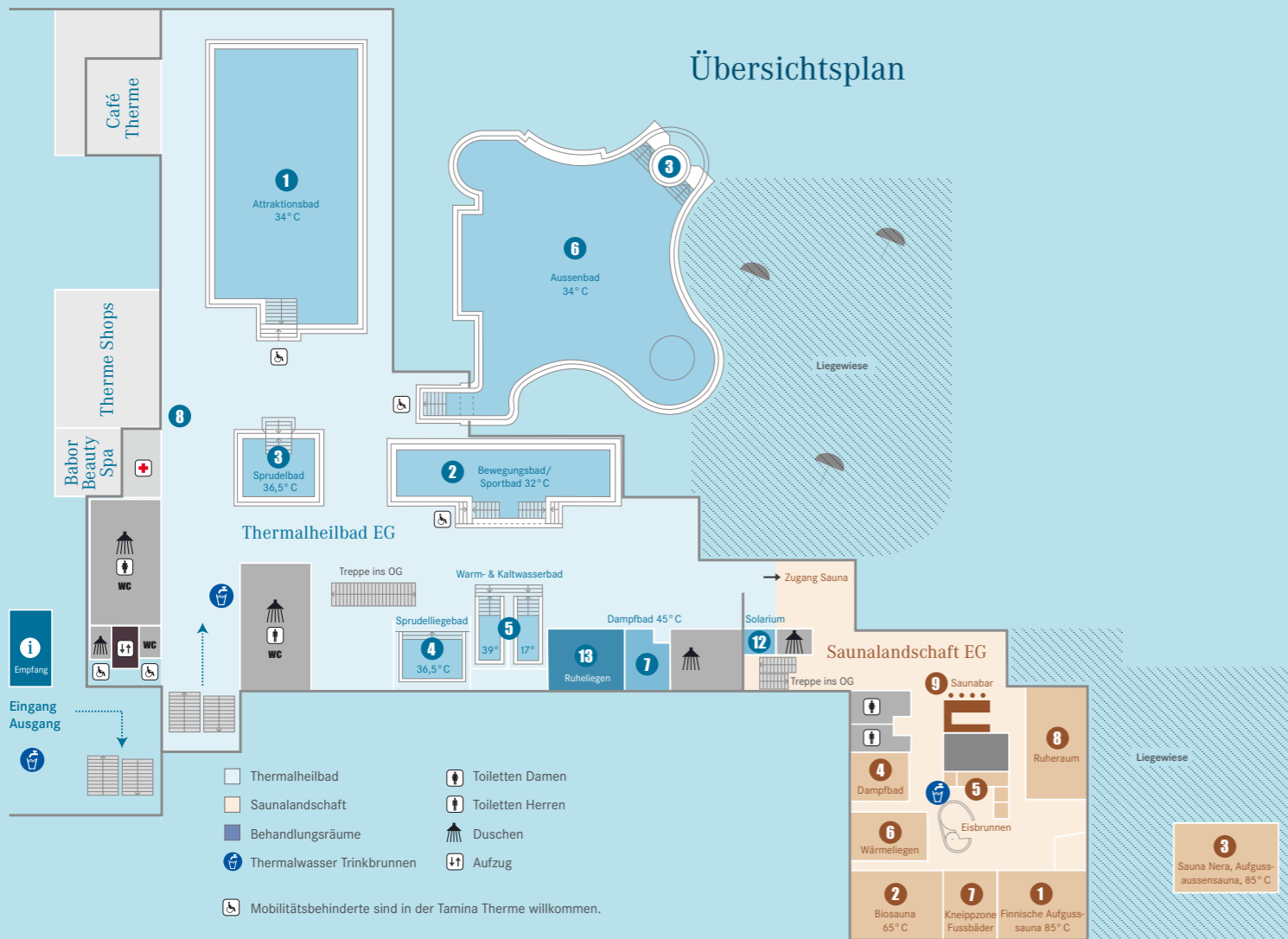


Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz, Tel. +41 (0)81 303 27 40
www.taminatherme.ch, info@taminatherme.ch



Übersichtsplan



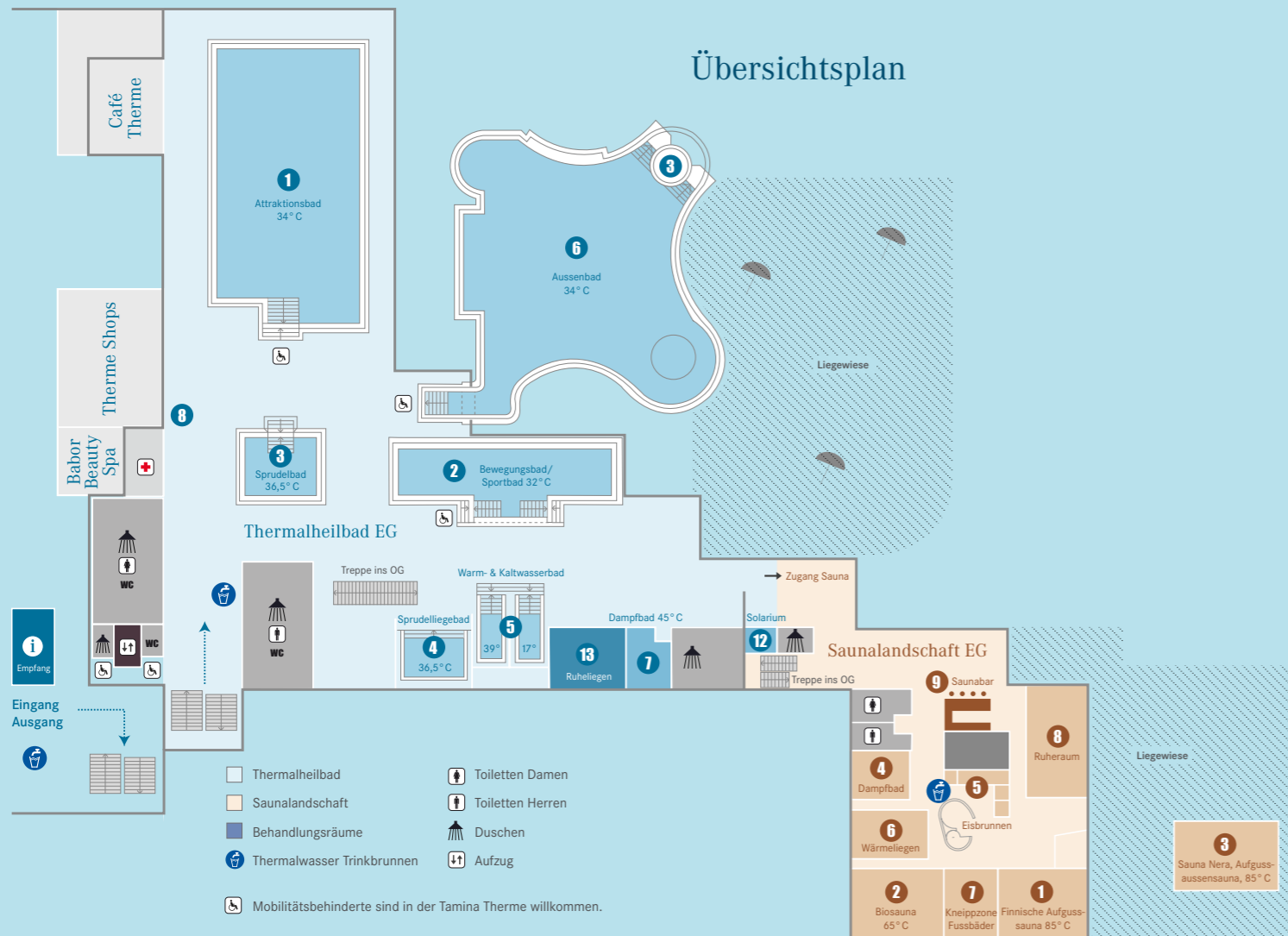
Regeneration & Entspannung

| Thermalheilbad & Saunalandschaft | Minuten |
|---|---------|
| 4 Dampfbad 45°C | 10-15 |
| 2 Biosauna 65°C | 5-10 |
| 5 Kalt duschen | 3 |
| Thermalwasser trinken (0.3 l) | |
| 8 Ruhepause | 20 |
| 4 Dampfbad 45°C | 10 |
| 1 Finnische Aufgussauna 85°C | 5-10 |
| 5 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 | Minuten |
| Thermalwasser trinken (ca. 0.5 l), kleine Stärkung im Café Therme | |
| 13 Ruhepause | 15 |
| Klassische Massage | 50 |
| 10 Sonnenliegen | 20 |
| Eincremen mit pflegender Bodylotion | |
| ca. 3 Std. | |

Rehabilitation & Kur

| Thermalheilbad & Saunalandschaft | 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. | |

Übersichtsplan



Wellness & Erholung

| Thermalheilbad & Saunalandschaft | Minuten |
|--|----------------|
| 1 Warmes Fussbad | 10 |
| 7 Dampfbad 45°C | 15 |
| Kalt duschen | 5 |
| 2 Schwimmen im Bewegungsbad 32°C | 10 |
| Thermalwasser trinken (0.3l) | |
| 8 Ruhepause | 10 |
| 2 Biosauna 65°C | 10 |
| 5 Kalt duschen und Eiseinreibung | 5 |
| Thermalwasser trinken (0.3l) | |
| 8 Ruhepause | 10 |
| 1 Finnische Aufguss-sauna 85°C | 10 |
| Kalt duschen | 5 |
| 5 Kaltwassergrotte 17°C | 1 |
| Thermalwasser trinken (0.3l) | |
| Ruhe & Entspannung | Minuten |
| 12 Solarium | 10 |
| 6 Entspannung im Aussen- oder Attraktions-becken 32°C mit Sprudelsitzen, Nacken-duschen und Massagedüsen | 30 |
| 11 Pause in der Schlafmuschel (Napshell) | 20 |
| Beauty-Behandlung oder Massage | |
| | ca. 2 1/2 Std. |

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. |