

## NÜTZLICHE VORSCHLÄGE FÜR EINEN IDEALEN THERMENBESUCH



Baden im Meer

**Beginnen Sie Ihren Tag mit Schwimmen im Meer\***, um Ihre Muskeln zu lockern und für die Thermalwasser vorzubereiten.

\* Verweilen Sie nicht zu lange im Meerwasser, um Ihren Körper nicht zu unterkühlen.



Höchstens 3 Saunagänge

**Natursauna:** nicht mehr als 3 Saunagänge, wobei die Erfrischung im kalten Wasser (15° C) nie fehlen darf, um unseren Organismus von allen Giften zu reinigen und den Körper für die Terme vorzubereiten\*.

\* **Für Personen mit Herz- und Kreislaufbeschwerden ist die Sauna nicht zu empfehlen.**



Steigern der Temperaturen

Achten Sie beim Poolwechsel auf eine **langsame Temperaturerhöhung der jeweiligen Wasser.**

Je höher die Wassertemperatur, **desto kürzer die Badedauer und langsamer die Bewegungen.**



Benützung des Whirlpools

Beginnen Sie **mit dem Wasserstrahl bei Ihren Füßen** und fahren dann **über den gesamten Körper** von unten nach oben fort.

Halten Sie immer **mindestens 40 cm Abstand** zum Wasserstrahl.

**Auf keinen Fall die Bauchgegend und schmerzende Stellen direkt anstrahlen.**

\* **Höchstdauer: 5 Minuten**, zu lange kann zu Irritationen führen.



Warm-/Kaltwasserzyklen

**Kneipp-Bäder: maximal 3 Minuten im warmen Wasser** und danach **maximal 15 Sekunden im kalten Wasser.**

**Maximal 3 Zyklen.**

**Beginnen Sie immer im warmen Wasser** und beenden Sie Ihren Kneipp-Gang im kalten Wasser.



1 Stunde Ruhezeit

Nach einer Stunde Aufenthalt im Thermalwasser halten Sie **mindestens eine Ruhestunde** ein.



1 Zyklus pro Tag

**Ein kompletter Zyklus am Tag** mit Bädern und Relax reicht vollkommen. Sie können ihn gerne mit Spaziergängen, Massagen oder anderen Behandlungen im Wellness Center ergänzen.



Nie mit vollem Magen

Baden Sie **nie mit vollem Magen.**



Ärztliche Beratung

**Fragen Sie das Ärzteteam unserer Thermen** um Rat und individuelle Kurverschreibungen.