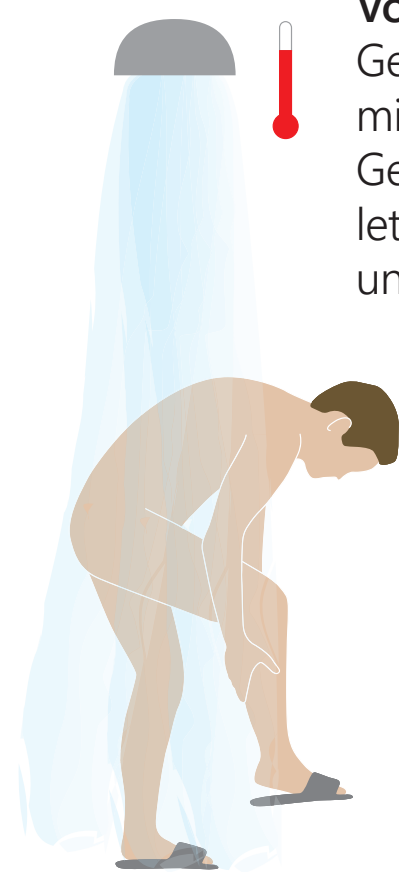


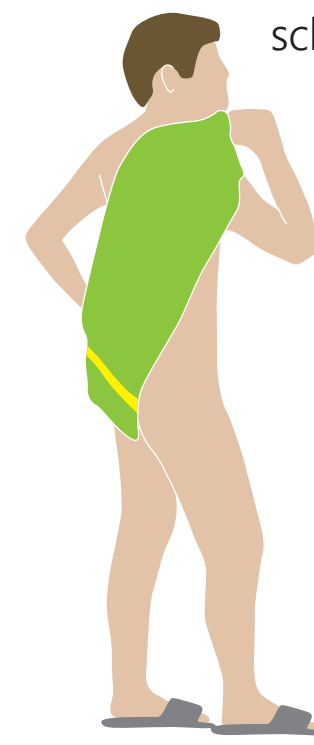
**Bade-Utensilien**

- | Liegetuch
- | zwei Handtücher
- | Badesandalen
- | Seife
- | Shampoo
- | Bademantel
- | Körperlotion



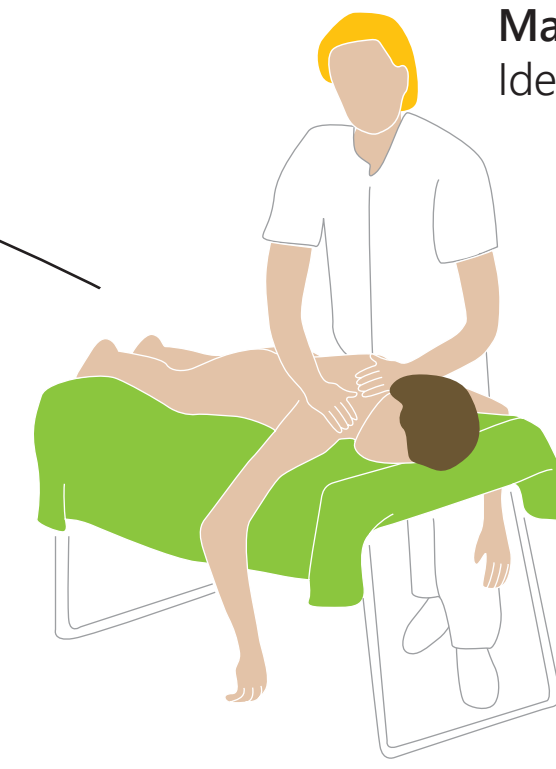
**Vorbereitung**

Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Gehen Sie zunächst auf die Toilette. Dann folgt die Reinigung unter der Dusche.



**Vorbereitung**

Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.



**Massage-Peeling**  
Ideal vor der Sauna.

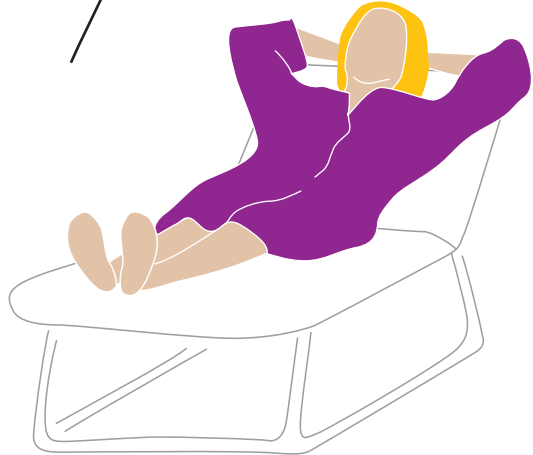


**Thermalbad**

Zur abschließenden Entspannung empfehlen wir Ihnen einen Aufenthalt in der wohltuenden Wärme des heilsamen Thermal- und Mineralwassers.

**Weitere Saunagänge**

Einen weiteren Saunagang führen Sie wie den ersten durch. Mehr als drei Saunagänge vergrößern nicht den gesundheitlichen Wert des Saunabades.

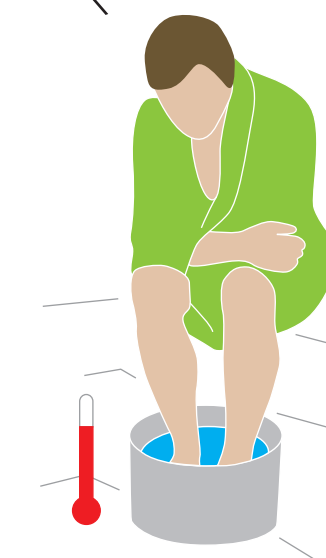


**Ruhepause**

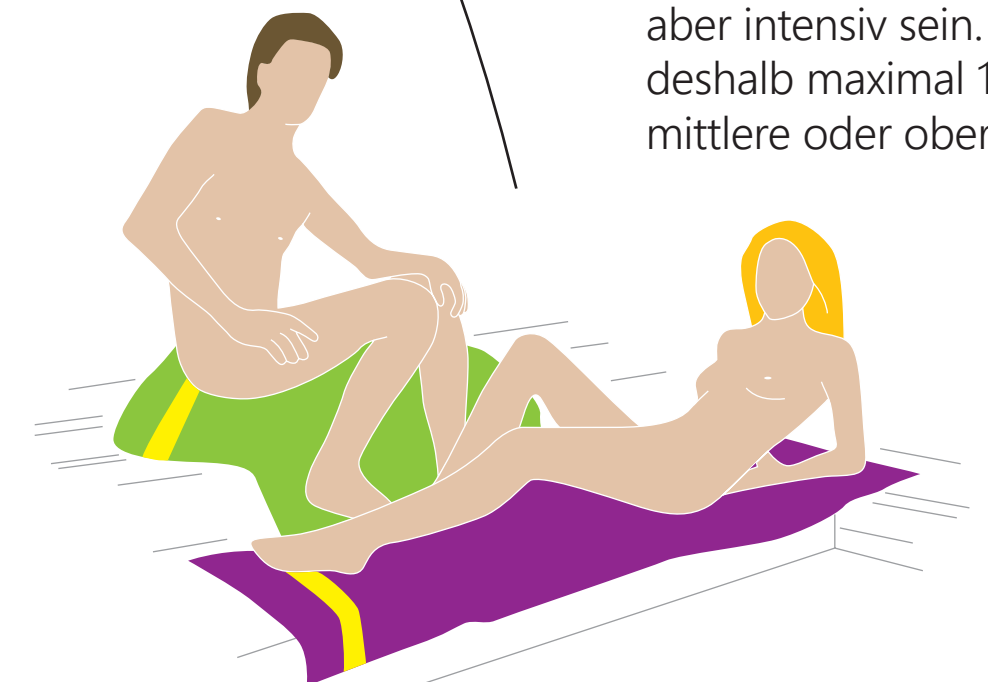
Sie fördert zusätzlich Ihre Erholung.

# Saunabaden

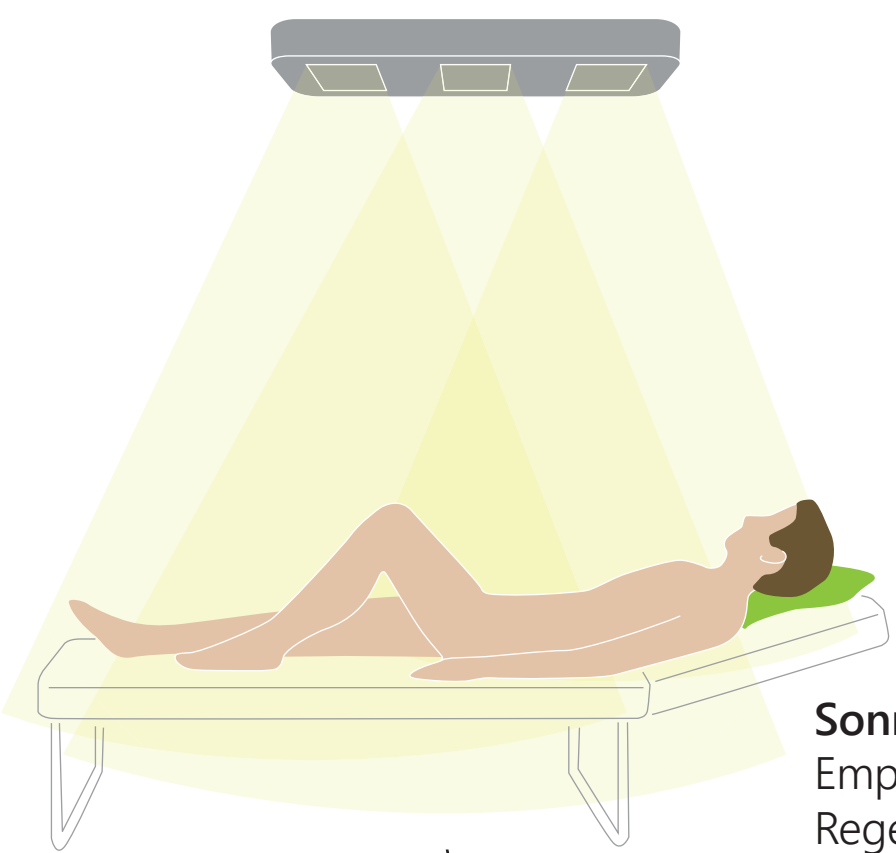
## Kreislauf der Erholung



**Warmes Fußbad**  
Dadurch wird ebenfalls das Schwitzen gefördert.



**Saunabad**  
Legen Sie das Liegetuch unter Ihren ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Benutzen Sie deshalb maximal 15 Minuten die mittlere oder obere Bank.



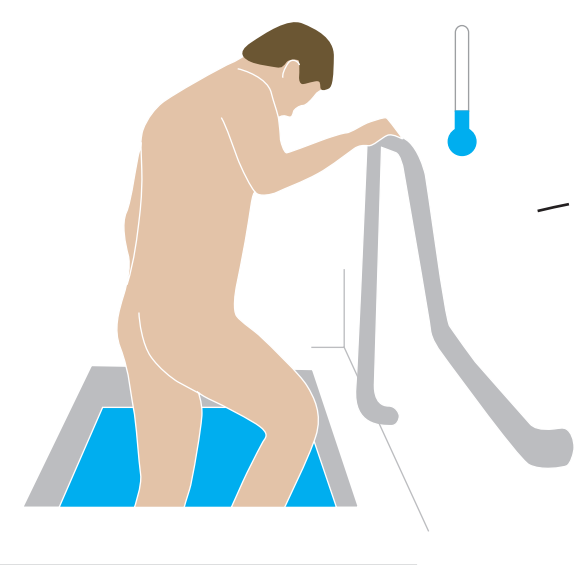
**Sonnenraum**

Empfehlenswert zur Regeneration der Haut.



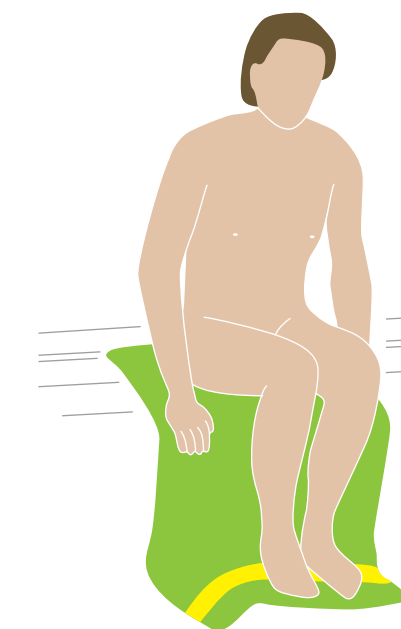
**Wohlfühl-Massage**

Ideal zur Entspannung.

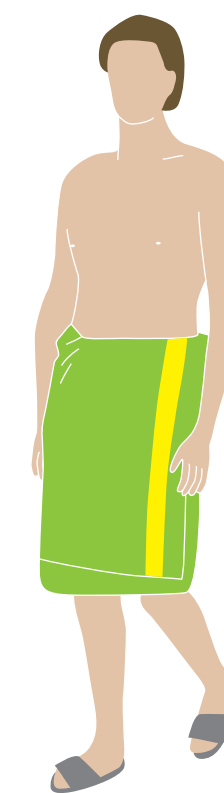


**Kaltwasser-Becken**

Vor der Benutzung sollten Sie unbedingt den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck sollten Sie das Tauchbecken meiden.

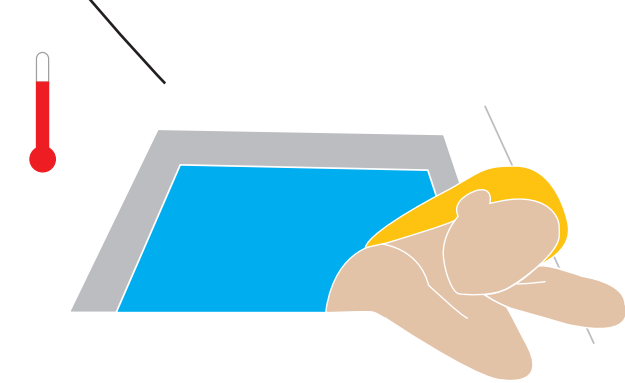


**Saunabad**  
Legend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten 2 Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt.



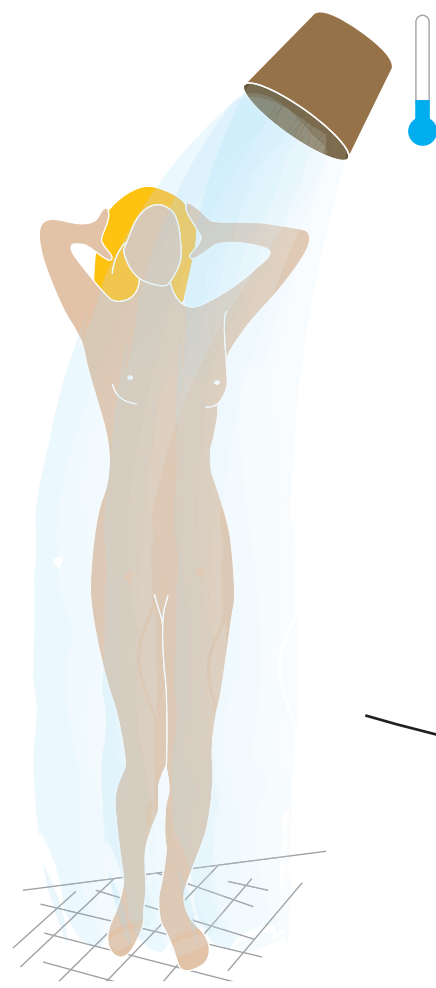
**Panoramadeck**

Beginn der Abkühlphase, Abkühlung der Atemwege an der frischen Luft.



**Relax-Becken**

Nach dem Sauna-Gang und einer Abkühlung im Tauchbecken verspricht das Relax-Becken mit 37° C wohltuende Wärme.

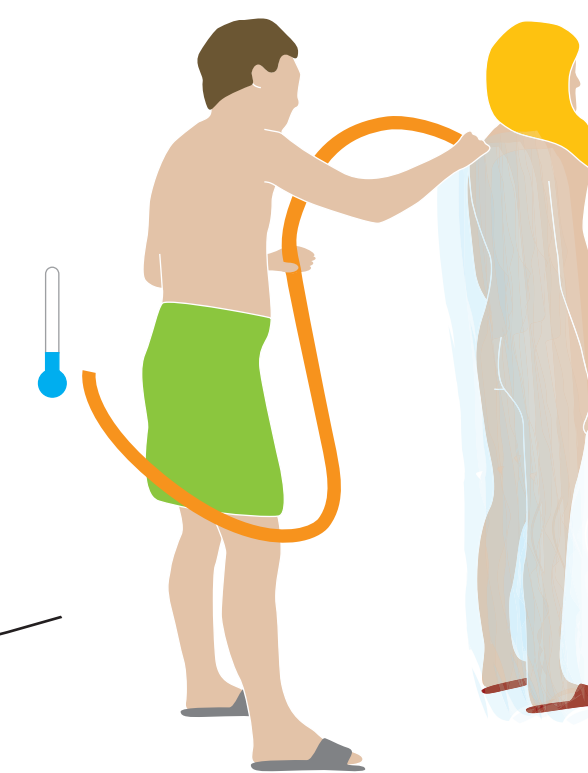
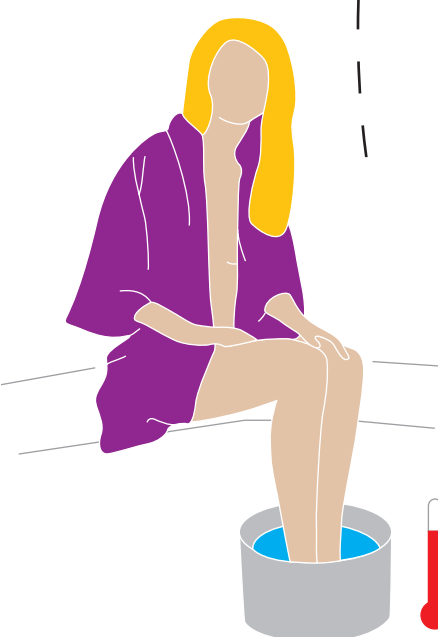


**Kaltwasser-Anwendung**

Ihre Blutgefäße werden trainiert und die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers erhöht.

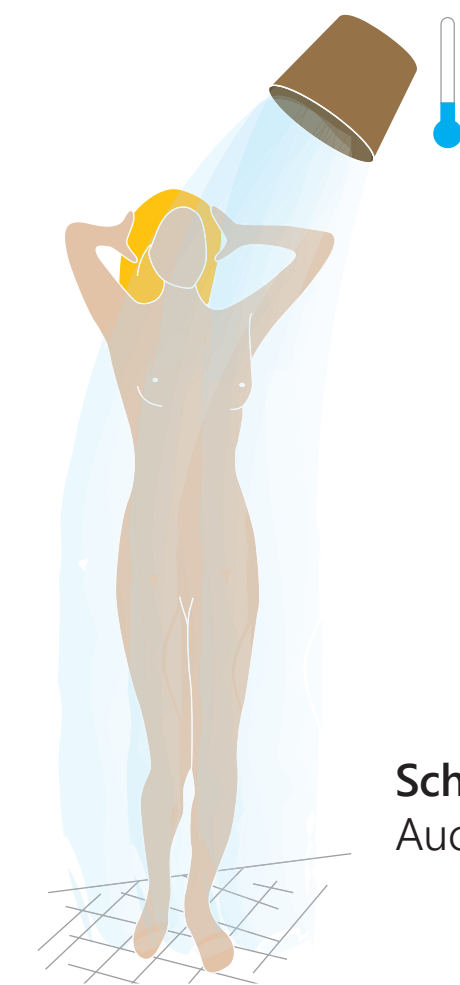
**Warmes Fußbad**

Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt es ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf.



**Kalt abgießen**

Dies ist die schonendste Art der Abkühlung.



**Schwallbrause**

Auch sie kühlt Ihren Körper gut.