

Gesundes und erholsames Baden

VIER BAUSTEINE EINER OPTIMALEN ERHOLUNG

1. BEWEGUNG UND FITNESS

Den Kreislauf in Schwung bringen

- zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Therme
- Training im FitnessPanorama: Kreislauf, Kraft, Beweglichkeit
- Schwimmen oder Wassergymnastik im Bewegungsbecken



2. WECHSELWARME ANWENDUNGEN

Förderung der Durchblutung und Stärkung des Immunsystems z.B.

- wechselwarmes Baden in unseren Heiß- und Kaltbecken
- Besuch des SaunaParks
- Wärmeanwendung im Wellnessbereich
- Hamam



3. KÖRPERLICHE ERHOLUNG

Verspannungen lösen, z.B.

- Behandlung im Wellnessbereich
- Massagen, Bäder, Schönheitspflege



4. RUHE UND MENTALE ERHOLUNG

Zur optimalen Erholung gelangen, z.B.

- Ruhen: Kaminlounge / Ruheraum
- gesunde, leichte Mahlzeiten und vitaminreiche Getränke im ThermenRestaurant
- Emser Salzinhalation



SO KÖNNTE IHR BADEABLAUF AUSSEHEN

Aktivität ThermenLandschaft	Temperatur	Dauer ca.
Wassergymnastik oder Schwimmen im Bewegungsbecken	32 °C	20 Min.
Ruhiges Bewegen im Thermalbecken	33 °C	10 Min.
Sidroga® Kräuterdampfbad	47 °C	8 Min.
Abkühl Dusche	18 °C	Kurz
Sitzen und Ruhen		10 Min.
Sprudelmassage oder Strömungskanal im Thermal-Außenbecken	34 °C	10 Min.
Sprudelbecken	36 °C	6 Min.
Kaltbecken	18 °C	Kurz
Heißbecken	38 °C	6 Min.
Kaltbecken	18 °C	Kurz
Ruhen, Emser® Salzinhalation oder Infrarotsitze		20 Min.
Gesamtdauer		90 Min.

EMSER THERMALWASSER

Das wertvolle Emser Thermalwasser besteht aus mehr als 30 Mineralstoffen und Spurenelementen. Natürliches Emser Salz® ist das einzige Salz mit nachgewiesener pharmakologischer Wirkung auf die Schleimhaut der Atemwege.

Quellenanalyse (mg/l) Robert-Kampe-Sprudel	
Freies Kohlendioxid	650,00
Natrium	986,00
Kalium	22,80
Ammonium	1,52
Magnesium	35,90
Calcium	58,90
Eisen	0,829
Mangan	0,068
Summe Kationen	1106,00
Chlorid	550,00
Sulfat	28,60
Hydrogencarbonat	1984,00
Fluorid	1,19
Summe Anionen	2564,00
Summe gelöste Mineralien	3670,00