

DAS GESUNDHEITS- UND ERHOLUNGSKONZEPT DER SPREEWALD THERME

BEWEGUNG FITNESS	WECHSEL- WARME ANWENDUNG	BEHANDLUNG (KÖRPERL. ERHOLUNG)	RUHEN & MENTALE ERHOLUNG
Zu Fuß oder mit Fahrrad in die Therme <i>oder</i> Training im Fitness-Panorama: - Kreislauf - Kraft - Beweglichkeit <i>oder</i> Schwimmen oder Wassergymnastik im Bewegungsbad	Baden im Solebad <i>oder</i> Besuch des Sauna Gartens <i>oder</i> Wärmeanwendung in der Wellness-Galerie: - Softpack - Wannenbad	Behandlung in der Wellness-Galerie: - Massagen aller Art - Schönheitspflege	Ruhen: - Wintergarten - Ruhebereiche <i>oder</i> Sinnesraum „Wave Dream“ <i>oder</i> Gesunde Ernährung im Thermen-Restaurant

Kreislauf bewegen

Durchblutung fördern

Entspannen und Relaxen

aktiv passiv

GRUNDSÄTZE:

- Richtiger Ablauf in Maßen anstatt möglichst viel auf einmal
- Überwärmung (auch in Bädern) verlangt nach Abkühlung
- Auch wechselwarme Anwendungen belasten den Körper und verlangen Ruhe



WWW.SPREEWALD-THERME.DE

EINTRITTSPREISE SOLEBAD UND SAUNAGARTEN:

2 Stunden	13 Euro
3 Stunden	16 Euro
4 Stunden	19 Euro
Tageskarte	23 Euro

Kinder bis 12 Jahre erhalten 50 % Ermäßigung.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Täglich 9.00–22.00 Uhr
Außer 24. und 25. Dezember
Jeden Freitag bis 24.00 Uhr

GUTSCHEINBESTELLUNG:

Tel. 035603 1885-32 oder
www.spreewald-therme.de (Onlineshop)

SPREEWALD THERME GMBH Ringchausee 152, 03096 Burg (Spreewald)
Tel. 035603 1885-0, Fax 035603 1885-99
info@spreewald-therme.de, www.spreewald-therme.de

gültig ab 01.10.2011 www.kross-werbeagentur.de

GESUNDES UND ERHOLSAMES BADEN

EIN MÖGLICHER ABLAUF, DER IHNEN GUT TUT:

AKTIVITÄT	TEMPERATUR	DAUER CA.
> 10–20 Bahnen Schwimmen im Bewegungsbecken ①	30° C	15 min
> Langsames Bewegen, Entspannen im Thermalssolebecken ②	34° C	10 min
> Soleinhalation ③ oder Dampfbad ④	45 oder 47° C	6 min
> Abkühl Dusche ⑤	18° C	kurz
> Sitzen oder Wassertreten ⑥		5 min
> Sprudelmassage / Strömungskanal im Warmaussenbecken ⑦	35° C	10 min
> Intensivsolebecken ⑧ oder Sprudelbecken ⑨	36° C	6 min
> Kaltbecken ⑩		kurz
> Heissbecken ⑪	38° C	6 min
> Kaltbecken ⑩		kurz
> Ruhen im Wintergarten ⑫, Wave Dream ⑬ oder Solarium ⑭		15 min
Gesamtdauer		ca. 90 min
> Evtl. Saunabesuch		50–70 min
1. Caldarium ⑮ oder Sanarium ⑯	45 oder 57° C	
2. Feuersauna ⑰ oder Spreewaldsauna ⑱	90 oder 95° C	
> Evtl. Behandlung in der Wellnessgalerie ⑲		
> Ruhen ⑫ oder Solarium ⑭		15 min
> Vitaminreiche Getränke + leichte gesunde Speisen ⑳		

GRUNDSÄTZE:

- Aufsteigende Temperaturen (erst kühle, dann warme Becken/Saunakabinen)
- Überwärmung (auch in Bädern) verlangt nach Abkühlung
- Auch Thermalsole beansprucht den Kreislauf und verlangt Ruhe



Eine natürliche Komposition aus Wasser, Salzen und wertvollen Mineralstoffen, die Wärme, der Auftrieb und der hydrostatische Druck – all das macht den hohen Gesundheitswert unserer Sole aus.



Saunieren in der Spreewald-Scheune öffnet gleichermaßen Poren und Geist.

