



# GESUNDES UND ERHOLSAMES BADEN

AKTIVITÄT	TEMPERATUR	DAUER
Wassergymnastik oder Schwimmen im Schwimm- / Bewegungsbecken	ca. 28 °C-31 °C	15 min
langsames Bewegen, Entspannen im Thermalbecken	ca. 32 °C-34 °C	10 min
Soleinhalation oder Dampfbad	ca. 47 °C	10 min
Abkühl Dusche oder Kaltbecken	ca. 18 °C	kurz
Sitzen oder Wasserretren		5 min
Sprudelmassage • Strömungskanal im Warm-Außenbecken	ca. 30 °C-35 °C	10 min
Intensivsolebecken oder Sprudelbecken	ca. 36 °C-37 °C	6-10 min
Kaltbecken	ca. 18 °C	kurz
Heißbecken	ca. 40 °C	6 min
Kaltbecken	ca. 18 °C	kurz
Ruhen im Ruheraum		15 min
<b>GESAMTDAUER</b>		<b>ca. 90 MIN</b>
evtl. Saunabesuch • TurmSauna • KräuterSauna • PanoramaSauna	ca. 80 °C-85 °C ca. 70 °C-80 °C ca. 85 °C-90 °C	50-70 min
Ruhen im Ruheraum		15 min
evtl. Wellness-Behandlung im Bad Nauheimer Baderitual		ca. 90 min
Anschließend vitaminreiche Getränke und leichte, gesunde Speisen im SprudelBistro oder ThermenRestaurant.		

Sprudelhof Therme  
Ludwigstraße 40  
61231 Bad Nauheim

Telefon: 06032 99 100 0  
info@sprudelhoftherme.de  
[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)



## WIE GEHT THERMALBADEN?

*Der richtige Badeablauf*

Perfekte Entspannung.  
Exklusiv in Bad Nauheim.  
Genießen. Erholen. Aktiv sein.

[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)



# BADEABLAUF

*Entdecken Sie unsere vielfältige  
Beckenlandschaft, die für Jeden  
das passende Badeerlebnis bereithält.*

Tauchen Sie ein in das belebende Bewegungsbecken, genießen Sie die wohltuenden Massagedüsen und Sprudelsitze im Thermalbecken, entspannen Sie im Warmsprudelbecken und dem Heißbecken oder erfrischen Sie sich im belebenden Kaltbecken.

1

## **Aktiver Start im Schwimm- / Bewegungsbecken (ca. 28 °C-31 °C)**

Beginnen Sie mit Wassergymnastik oder Schwimmen im Schwimm- oder Bewegungsbecken. Dieses sanfte Warm-up bei angenehmer Wassertemperatur aktiviert Ihren Körper, lockert die Muskulatur und bereitet Sie behutsam auf das Thermalbaden vor.

2

## **Entspannung im Thermalbecken (ca. 32 °C-34 °C)**

Tauchen Sie anschließend für 10 Minuten ins Thermalsolebecken ein. In der behaglichen Wärme können Sie wunderbar entspannen und die wohltuende Wirkung des Thermalwassers genießen.

3

## **Pflege von Atemwegen und Haut mit Soleinhalation oder Dampfbad (ca. 47 °C)**

Gönnen Sie sich eine 10-minütige Soleinhalation oder ein Dampfbad, um Ihre Atemwege zu befeuchten und Ihre Haut zu pflegen.

4

## **Erfrischende Abkühlung**

Um die positiven Effekte des Thermalbadens zu verstärken, ist eine kurze Abkühlung unter einer kalten Dusche oder im Kaltbecken nach der Wärmebehandlung besonders wichtig. Sie aktiviert den Kreislauf und erfrischt den Körper.

5

## **Entspannung im Warmaußenbecken mit Sprudelmassage oder Strömungskanal (ca. 30 °C-35 °C)**

Lassen Sie sich bei ca. 30 °C-35 °C für 10 Minuten im Warmaußenbecken von einer wohltuenden Sprudelmassage oder dem sanften Strömungskanal verwöhnen. Spüren Sie, wie sich Ihre verspannten Muskeln lockern und Ihr Körper immer weiter entspannt.

6

## **Heilende Wohlfühlmomente im Intensivsolebecken oder Sprudelbecken (ca. 36 °C-37 °C)**

Im Intensivsolebecken oder Sprudelbecken erwartet Sie eine 6-minütige Kur bei angenehmen Temperaturen. Die Mineralien des Thermalwassers beruhigen Ihre Haut, entspannen die Muskeln und fördern die Regeneration.

7

## **Abkühlung die Zweite (ca. 18 °C)**

Gönnen Sie Ihrem Körper im Anschluss an die Wärmeanwendung abermals eine kurze Abkühlung im Kaltbecken, um den Kreislauf anzuregen und den Körper zu beleben.

8

## **Entspannung im Heißbecken (ca. 40 °C)**

Genießen Sie bei ca. 40 °C max. 6 Minuten lang die wohltuende Wärme des Heißbeckens. Letzte noch verbliebene Verspannungen lösen sich, während Sie vollständig zur Ruhe kommen.

9

## **Abschließende Ruhephase**

Beenden Sie Ihr Thermalbaderlebnis mit einer 15-minütigen Ruhephase im Ruheraum. Sie gibt Ihrem Körper Zeit, sich zu regenerieren und die positiven Effekte des Thermalbadens bewusst nachwirken zu lassen.