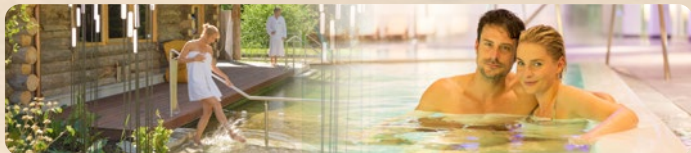


4 Bausteine für eine optimale Erholung mit einer Mischung aus Aktivität und Entspannung.



1. Bewegung / Aktivität

Den Kreislauf in Schwung bringen und Muskulatur aufbauen z.B. durch Wassergymnastik, Aufwärmen im **FitnessClub**, **Schwimmen** von 10-20 Bahnen im Sport- bzw. AktivBecken oder durch die **Anreise** per Fahrrad oder zu Fuß.



2. Wechselwarme Anwendungen

Förderung der Durchblutung und Stärkung des Immunsystems z.B. durch Besuche des **SaunaParks** mit anschließender Abkühlung oder wechselwarme Anwendungen in **Heiß- und KaltBecken** mit 38 °C bzw. 22 °C.



3. Körperliche Erholung

Dank der zuvor erwärmten Muskulatur können bei Massagebehandlungen in der **WellnessLounge** Verspannungen leichter gelöst werden.



4. Mentale Erholung

Entspannende Phasen in den **RuheBereichen**, ergänzt durch leichte Mahlzeiten und vitaminreiche Getränke im **KochWerk**, runden den Aufenthalt ab, um eine optimale Erholung zu erlangen.



Gesundes und erholsames
Thermalbaden

Thermalsole in der VitaSol Therme

Alle Becken der VitaSol Therme sind mit Thermalsole gefüllt, deren Salzgehalt auf 2-3% Prozent reduziert ist. Das IntensivsoleBecken verfügt über die ursprünglich 12%ige Salzkonzentration, sodass sich bei Unterwassermusik und dem Gefühl von Schwerelosigkeit schnell das Gefühl der Tiefenentspannung einstellt. Lediglich das KaltBecken in der ThermenLandschaft sowie WarmBecken und Naturbadeteich im SaunaPark enthalten keine Thermalsole.

Massenkonzentration mg/l

Natrium	Na ⁺	44100	Fluorid	F ⁻	1,11
Kalium	K ⁺	455	Chlorid	Cl ⁻	69300
Magnesium	Mg ²⁺	855	Bromid	Br ⁻	20,1
Calcium	Ca ²⁺	1780	Jodid	J ⁻	0,062
Strontium	Sr ²⁺	35,6	Sulfat	SO ₄ ²⁻	5260
Eisen	Fe ²⁺	22,6	Nitrit	NO ₂ ⁻	< 0,005
Mangan	Mn ²⁺	0,21	Nitrat	NO ₃ ⁻	5,80
Ammonium	NH ₄ ⁺	11,4	Hydrogencarbonat	HCO ₃ ⁻	1866
Summe		47260	Summe		76453

Auszug aus der Heilwasser-Kontrollanalyse 2018

Auswirkungen des Thermalbadens

Wissenschaftliche Messungen des Landesklinikums St. Pölten und der Medizinischen Universität Graz ergaben, dass sich bereits nach einem 25-minütigen Aufenthalt im Thermalwasser der Kortisol-Spiegel deutlich senkt. Neben der allgemeinen Stressreduzierung wurde zudem festgestellt, dass sich auch das subjektive Wohlbefinden positiv verändert.

Besonders zu empfehlen bei:

- Herz-/Kreislaufkrankungen
- rheumatischen Erkrankungen
- Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen des Nervensystems
- Stoffwechselstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Hautproblemen
- Erschöpfungszuständen
- geschwächtem Immunsystem



So könnte Ihr optimaler Badeaufenthalt aussehen

Aktivität in der ThermenLandschaft

Temperatur

Dauer ca.

Wassergymnastik oder Schwimmen im Aktiv- oder SportBecken

32 bzw. 28 °C

20 Min.

Ruhiges Bewegen im VitalBecken

33 °C

10 Min.

Textildampfbad

40 - 42 °C

10 Min.

Abkühl Dusche

ca. 18 °C

kurz

Sitzen und Ruhen

10 Min.

Schwalldusche oder Strömungskanal im AttraktionsBecken

32 °C

10 Min

SprudelBecken

37 °C

5 Min.

KaltBecken

22 °C

kurz

HeißBecken

38 °C

5 Min.

KaltBecken

22 °C

kurz

Ruhen oder SoleInhalation

30 - 35 °C

20 Min.

Gesamtdauer

90 Min.

Anschließende Empfehlung: Anwendung in der **WellnessLounge** oder leichte, vitaminreiche Speisen und Getränke im **KochWerk**.

