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^{+}	46800	Fluorid	F^{-}	1,50
Kalium	K^{+}	494	Chlorid	Cl^{-}	73500
Magnesium	Mg^{2+}	865	Bromid	Br^{-}	24,4
Calcium	Ca^{2+}	1767	Jodid	J^{-}	0,081
Strontium	Sr^{2+}	35,8	Sulfat	SO_4^{2-}	5820
Eisen	Fe^{2+}	34,0	Nitrit	NO_2^{-}	0,107
Mangan	Mn^{2+}	0,250	Nitrat	NO_3^{-}	6,0
Ammonium	NH_4^{+}	12,7	Hydrogencarbonat	HCO_3^{-}	2137
Summe		**50009**	**Summe**		**81489**

Auszug aus der Heilwasser-Kontrollanalyse 2021

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

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.

VitaSol Therme GmbH
Extersche Straße 42
32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222 / 80754-0
info@vitasol.de
www.vitasol.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Optimales Thermalbaden

EINTAUCHEN.

Willkommen im Wohlfühlen

ABSCHALTEN.

ThermenLandschaft • SaunaPark • WellnessLounge
KochWerk • PräventionsWelt • FitnessClub

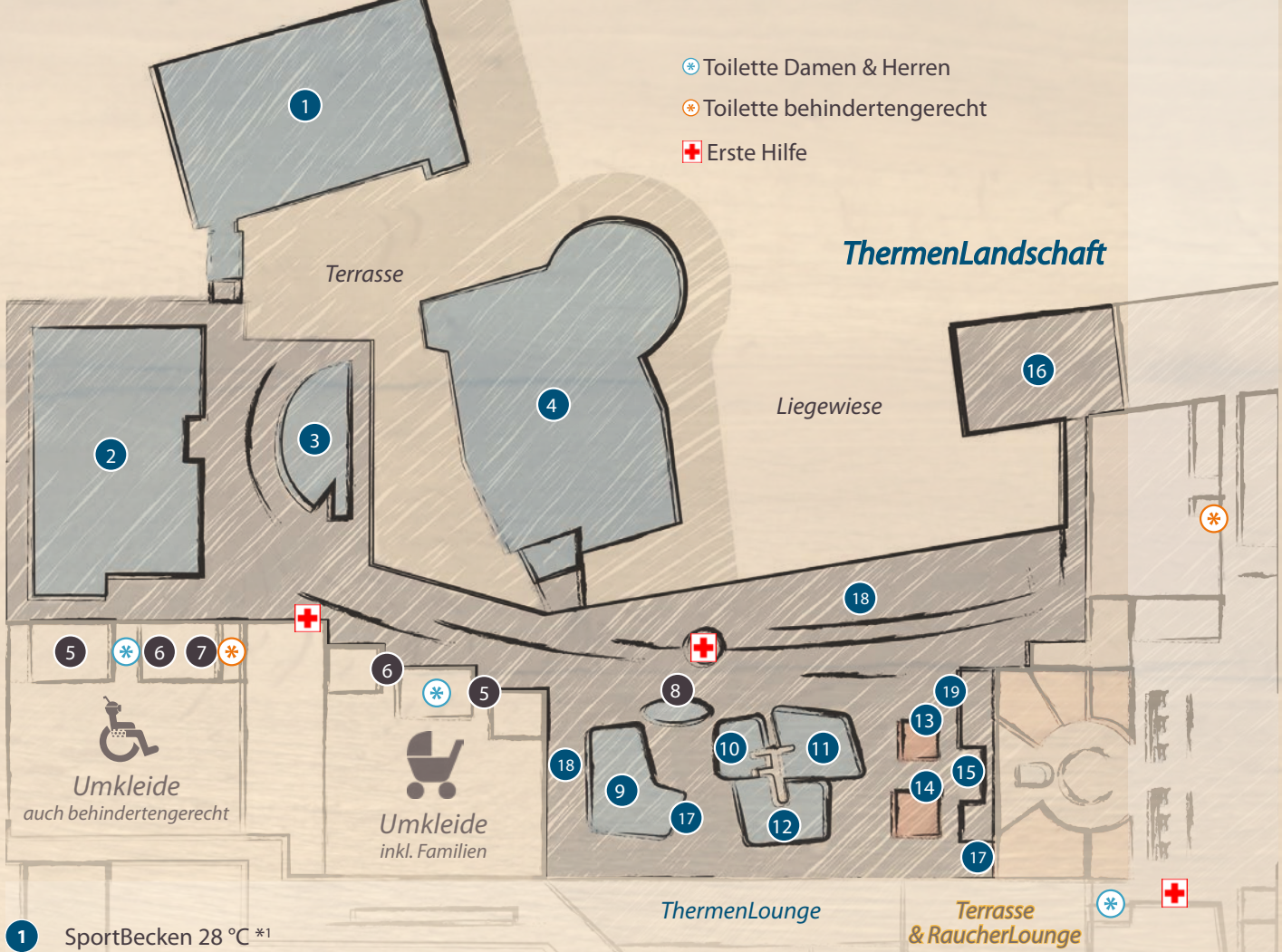
RUNDUM WOHLFÜHLEN.

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Ihr optimaler Badeablauf

Aktivität in der ThermenLandschaft	Temperatur	ca. Dauer
5 6 7 *Ihr Beitrag zur Wasserqualität: Vor dem ersten Badegang bitte gründlich duschen.*		
1 2 Wassergymnastik oder Schwimmen im Aktiv- oder SportBecken	32 bzw. 28 °C	20 Min.
3 Ruhiges Bewegen im VitalBecken	33 °C	10 Min.
14 Entspannen im TextilDampfbad 9 oder im IntensivsoleBecken	40 - 42 °C 35 °C	10 Min. 10 Min.
17 Abkühldusche	ca. 18 °C	kurz
16 18 Sitzen und Ruhen		10 Min.
4 Schwalldusche oder Strömungskanal im AttraktionsBecken	32 °C	10 Min
12 SprudelBecken	37 °C	5 Min.
10 KaltBecken Heißbecken 11 KaltBecken	22 °C 38 °C 22 °C	kurz 5 Min. kurz
18 Ruhen, 15 InfrarotLounge oder 13 Soleinhalation	 30 - 35 °C	 18 Min. 20 Min.
Gesamtdauer	*ca.*	*100 Min.*

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



1 SportBecken 28 °C *1
2 AktivBecken 32 °C *1
3 VitalBecken 33 °C *1
4 AttraktionsBecken 32 °C *1
5 Duschen & Toiletten Herren
6 Duschen & Toiletten Damen
7 Dusche & Toilette behindertengerecht
8 RegenWolke 35 °C *1
9 IntensivsoleBecken 35 °C *3
10 KaltBecken 22 °C
11 HeißBecken 38 °C *1
12 SprudelBecken 37 °C *1
13 Soleinhalation 33-35 °C *2
14 Dampfbad 40-42 °C
15 InfrarotLounge
16 MediaLounge
17 Abkühldusche
18 Ruhebereiche
19 RuheEmpore

*1 Solegehalt 2,5 %
*2 Solegehalt 6 %
*3 Solegehalt 12,5 %