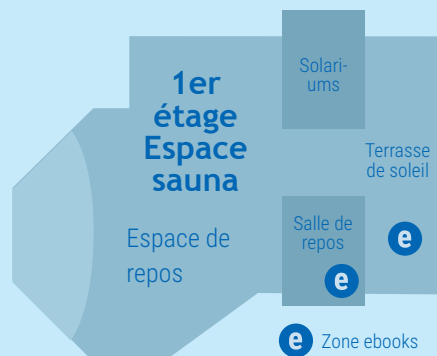


Prix

Vous trouverez tous les prix pour le bain thermal ainsi que pour l'espace sauna et pour toutes les autres prestations dans notre brochure des prix séparée.



Offres

Vous trouverez toutes les offres autour des espaces sauna et bains dans les brochures séparées dédiées.

Découvrez des petites oasis comme notre champ de boule ou le filet de badminton dans l'espace du bain thermal.

Ou empruntez de nouveaux chemins sur notre sentier pieds nus et rafraîchissez-vous au cours de toute l'année dans le lac de baignade naturel dans l'espace sauna.

Horaires d'ouverture

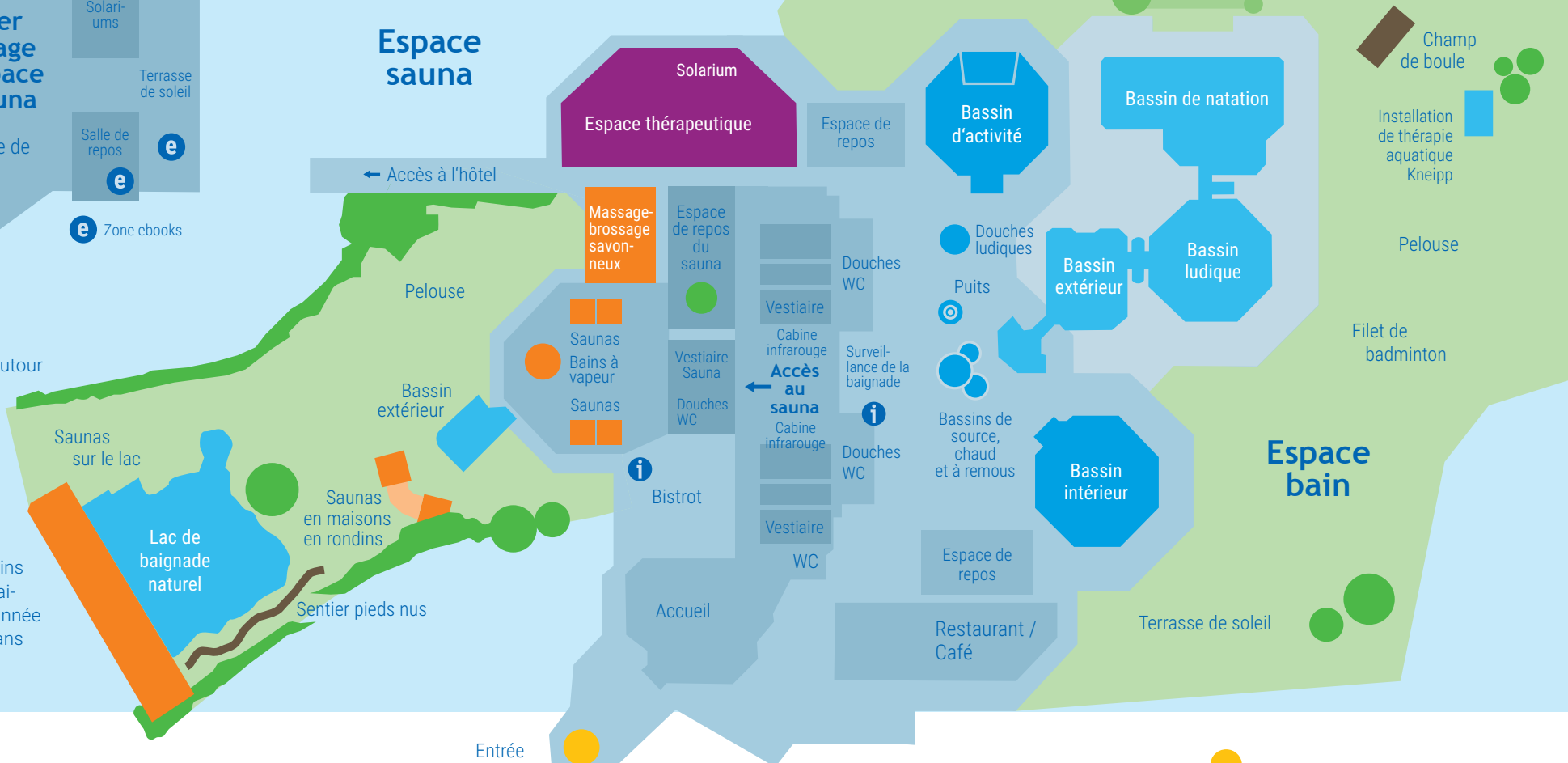
Bain thermal tous les jours de 9 à 22h*
Espace sauna tous les jours de 10 à 22h*

*horaires d'ouverture réduits chaque année les 24 et 31 décembre

Vous pouvez vous renseigner sur la station thermale en téléphonant au +49 (0) 761 21 05 8963.

Version: Janvier 2016

Toutes les informations



Système de paiement flexible

Pendant votre séjour, vous pouvez accéder à toutes les prestations sans avoir d'espèces sur vous :

<p>1</p> <p>À la caisse ou au distributeur dans le foyer, vous pouvez obtenir le jeton à puce.</p>	<p>2</p> <p>Utiliser le jeton pour passer le tourniquet et emportez-le avec vous à l'intérieur.</p>	<p>3</p> <p>Sélectionnez un casier dans le bain thermal ou dans l'espace sauna.</p>
<p>4</p> <p>Insérer le jeton dans la clé de votre casier.</p>	<p>5</p> <p>Les prestations supplémentaires comme les massages ou la nourriture sont enregistrées sur votre jeton.</p>	<p>6</p> <p>À la fin de votre séjour, vous laissez la clé sur le casier et vous emportez le jeton à puce.</p>
<p>7</p> <p>Les montants à payer sont réglables à la caisse automatique ou à la caisse principale.</p>	<p>8</p> <p>Veillez vous rendre au tourniquet de sortie avec le jeton et l'insérer.</p>	<p>9</p> <p>Le système gardera le jeton.</p>

Objets de valeur

Veillez déposer vos objets de valeur dans les trésors disponibles auprès de la surveillance de la baignade ou dans l'espace sauna. Notre personnel de caisse ou la surveillance de la baignade est à votre disposition pour toute question supplémentaire.

Règlement de la baignade

Veillez noter qu'en accédant à nos bains, vous acceptez le règlement de la baignade et le règlement intérieur.

Objets de location et objets en vente

Vous pouvez emprunter des robes de bain ou des serviettes de bain moyennant forfait de location ou vous pouvez également les acheter. De même, vous avez la possibilité d'acquies des chaussures et des maillots de bain à l'accueil.

Douches

Veillez prendre une douche pour vous nettoyer soigneusement avant de vous baigner. Vous apportez ainsi une contribution importante à l'hygiène des bains.

Bar bistrot

Notre bistrot vous offre des boissons et de la nourriture.



Espace Sauna

Les séjours en sauna ont un effet bénéfique sur le corps et sur l'âme. Ils stabilisent le système cardio-vasculaire et améliorent les défenses immunitaires.

Afin de vous faire bénéficier pleinement de tous ses effets bénéfiques pour votre santé lors du séjour dans le sauna, nous vous présentons ici quelques conseils pratiques :

Ce dont vous aurez besoin :

Grande serviette de sauna, couvre-siège pour bain à vapeur, serviettes, peignoir de bain et sandales de bain

Règles importantes

Avant d'accéder au sauna, veuillez prendre une douche pour vous nettoyer soigneusement.

Veillez séjourner dans le sauna corps nu sur une serviette de sauna correspondant à la taille de votre corps. Placer la serviette de sauna de façon à ce qu'elle se situe sous votre corps entier.

La peau ne doit pas être au contact du bois.

Ne prolongez pas votre séjour dans le sauna au-delà du moment de bien-être (12 min. max.).

Nous vous prions de respecter le silence pour bénéficier pleinement de l'effet de détente du sauna. Chaque phase de réchauffement doit être suivie d'une phase prolongée de rafraîchissement.

Nombre de séjours dans le sauna.

Vous bénéficierez des effets sanitaires du sauna uniquement si vous respectez l'ordre correct des phases de réchauffement et de rafraîchissement. Nous vous conseillons trois cycles (3 phases de réchauffement et 3 phases de rafraîchissement). L'augmentation du nombre de cycles n'apporte plus d'effet sanitaire bénéfique et peut avoir pour résultat l'affaiblissement de certaines fonctions corporelles.

Déroulement d'un séjour au sauna

Phase de réchauffement :

Dans la cabine de sauna, veuillez préférer un séjour plus court mais à des températures plus élevées (banc situé à mi-hauteur / en haut) à un séjour prolongé à des températures plus basses (banc situé vers le bas).

Si vous vous allongez pendant votre séjour dans le sauna, veuillez vous asseoir pendant les 2 dernières minutes et remuez les pieds afin de stimuler la circulation.

Phase de rafraîchissement :

À présent, veuillez vous rendre à l'air frais pour stimuler l'échange d'oxygène et stabiliser votre circulation.

Avec un tuyau d'eau froide ou sous la douche, lavez la sueur et rafraîchissez-vous en commençant par les pieds.

Ne jamais plonger brièvement dans le bassin de plongée après le séjour dans le sauna. Nous conseillons aux hôtes du sauna souffrant d'hypertension de renoncer au bassin de plongée et de préférer d'autres applications à l'eau froide.

Un bain de pieds de 2 à 3 minutes en vous immergeant au maximum jusqu'aux chevilles permet au corps de rendre la chaleur emmagasinée dans le sauna.

Phase de repos :

Offrez-vous une phase de repos de 20 minutes et buvez une quantité suffisante d'eau ou de jus de fruits dilué à l'eau afin de compenser la perte de liquide.

Projection d'eau :

Une fois par heure voir par demi-heure, des projections d'eau d'une durée comprise entre 7 et 10 minutes sont effectuées dans les saunas divers. L'augmentation ciblée de l'humidité de l'air ainsi que la circulation de l'air avec des éventails peuvent favoriser l'apport de chaleur au corps et par conséquent l'effet du sauna.