



## Die hohe Badekunst der Römer war der gezielte zeitliche Wechsel von Kalt- und Warmphasen.

Hier eine Badeempfehlung für unsere Gäste mit der Eintrittskarte **Wellness**

	Empfohlene Reihenfolge	Temperatur	Dauer (ca.)
①	<b>Warmduschen/Körperreinigung</b>		5 Min
②	<b>Ruheliegen</b> - Akklimatisieren -zur Ruhe kommen	32°	20 Min
③	<b>Wärmeliegen</b> - Aufwärmen -Entspannen	36°	10 Min
④	<b>Dampfbad</b>	40°	15 Min
⑤	<b>Warmduschen</b>		1 Min
⑥	<b>Warmsprudelbecken</b>	36°	10 Min
⑦	<b>Entspannungsbecken</b> - Sprudelliegen - Massagedüsen - Wasserschwall	34°	15 Min
⑧	<b>Warmduschen</b>		1 Min
⑨	<b>Sportbecken</b> - Schwimmen - Aqua-Joggen - Aqua-Gymnastik	29°	15 Min
⑩	<b>Warmduschen</b>		1 Min
⑪	<b>Kaltbad</b> - Kaltduschen - Kneippgang	18°	2 Min
⑫	<b>Ruheliegen</b> - Abtrocknen - Eincremen - Entspannen - Lesen	32°	30 Min
⑬	<b>Geselliges Beisammensein in der Taverna-Mogetissa</b> - Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes		30 Min

Gesamtdauer ca. 2 1/4 Stunden