

Baden wie die alten Römer

Badeempfehlung für das Irish-Römisches Bad in der KAISER-FRIEDRICH-THERME

1. Durchgang

1. Sorgfältige Körperreinigung
2. Sorgfältig abtrocknen
3. Vorwärmen bei 45°C oder 6 – 8 Minuten
4. Anwärmen bei 60°C oder 8 – 10 Minuten
5. Aufwärmen bei 80°C 8 – 12 Minuten, max. 15 Minuten
6. Abkühlen in zwei Schritten
Vorkühlen unter der Kaltwasserdusche
Nachkühlen im Kaltwasserbecken (22°C) insgesamt 10 – 12 Minuten
7. Warmes Fußbad 3 – 5 Minuten
8. Warmbaden im Warmwasserbecken 37°C 5 – 10 Minuten
9. Kaltduschen, abfrottieren, durchatmen, bewegen
10. Dampfbaden bei 45°C, 100% rel. Luftfeuchte 10 – 15 Minuten
11. Abkühlen in zwei Schritten wie 6. 1 – 2 Minuten
12. Warmes Fußbad 3 – 5 Minuten
13. Ruhen, liegen (Bademantel, Badetuch) 10 – 12 Minuten

2. Durchgang

14. Aufwärmen im Dampfraum bei 45°C, 100% rel. Luftfeuchte
oder im Warmluftraum bei 60°C
oder im Heißluftraum bei 80°C insgesamt 12 – 15 Minuten
15. Abkühlen in zwei Schritten wie 6.
16. Warmbaden im Warmwasserbecken bei 37°C
17. Abkühlen in zwei Schritten wie 6. insgesamt 12 – 15 Minuten
18. Sorgfältig abtrocknen, durchatmen, bewegen
19. (Empfehlung) Massage

Bitte beachten:

Nach einer Ölmassage dürfen ohne gründliche Reinigung die Warm-, Kalt- oder Schwimmbecken nicht mehr benutzt werden.

20. Ruhen, liegen (Bademantel, Badetuch)

Alle Temperatur- und Zeitangaben sind Circa-Werte.

Steigerung der Körpertemperatur durch Aufenthalt im Tepidarium (40-45°C) oder Sudatorium (50-55°C).

Schwall- und Kneippschlauch – Duschen
Kaltwassertauchbecken oder historisches Schwimmbecken nutzen (20-24°C).

Tropischer Eisregen – eine prickelnde Erfrischung

Russisches Dampfbad (42-45°C)

Thermalwasservorrichtungen:

Wildbecken 42°C
Thermalsitzbecken
- Temperaturvariante: 40°C – mit Massagedüsen
- Temperaturvariante: 37°C – Whirlpool

Saunen:

Finnische Sauna
Aufguss-Sauna mit Lufttemperatur von 85-90°C und 25% Luftfeuchtigkeit.

Sanarium
Anregendes Farblichtspiel verbunden mit Aromen ätherischer Öle.
Lufttemperatur 55-60°C

Steindampfbad
Natursteine werden erhitzt und in kaltes Wasser eingetaucht,
kontinuierliche Steigerung der Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur.

Der Badeablauf kann den persönlichen Wünschen entsprechend abgewandelt werden.
Die empfohlenen Benutzungszeiten sollten jedoch nicht überschritten werden.

Ruhebereiche:

Lumenarium: Lichtpunkte in wechselnden Farben am Gewölbehimmel im Ruheraum.

Frigidarium: Frischlufttraum zur Abkühlung und Entspannung.

Anwendungen wie Massagen, Rasul, Softpack und Sandbad bitte vorher terminieren lassen!!

Der Badeablauf sollte dem eigenen körperlichen Empfinden angepasst werden.

Bei Herz- oder Kreislaufbeschwerden konsultieren Sie bitte vor Besuch der Einrichtung ihren Arzt.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Personal jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.