

Wohlbefinden

- » Massagen schütten Glückshormone aus und bauen Stress ab
- » Sportliches Schwimmen baut Stress ab

Kopf

- » Massagen lindern Kopfschmerzen
- » Saunieren hilft bei Schlafstörungen
- » Das Tepidarium eignet sich bei Kreislaufproblemen

Teint

- » Rasul-Behandlungen reinigen intensiv, verbessern das Hautbild und wirken gegen Unreinheiten

Herz

- » Sportliches Schwimmen trainiert den Herzmuskel
- » In der Sauna wird das Herz-Kreislauf-System trainiert

Gewicht

- » Regelmäßiges Schwimmen fördert die Gewichtsabnahme

Bindegewebe

- » Rasul-Behandlungen stärken das Bindegewebe

Haut

- » Massagen straffen die Haut
- » Beim Saunieren und im Mineralbad wird die Haut porentief gereinigt

Nacken

- » Massagen wirken Nackenschmerzen entgegen



Rücken

- » Schwimmen beugt Rückenproblemen vor

Lunge/Atmung

- » Im Solebad atmen Sie bei frischer Salzlufte tief durch
- » Schwimmen stärkt die Atemmuskulatur
- » Die ätherischen Öle im Saunaaufguss beruhigen die Schleimhäute

Immunsystem

- » Saunieren stärkt das Immunsystem



Knie

- » Schwimmen ist Ausdauersport, der die Gelenke schont

Muskulatur

- » Beim Schwimmen werden viele verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainiert
- » Im Tepidarium, in der Sauna und im Mineralbad entspannt die Muskulatur
- » Massagen und Wellness-Behandlungen wirken Muskelverspannungen entgegen

