

Wasser, Wärme, Wohlbefinden

Waldsee-Therme mit Saunawelt erfreut sich im Winter besonderer Beliebtheit bei den Gästen

Bad Waldsee - Wasser, Wärme, Wohlbefinden: In der kalten Jahreszeit ist der Besuch der mit vier "Medical Wellness Sternen" ausgezeichneten Waldsee-Therme ein besonderer Genuss. Und ein Aufenthalt in der Saunawelt bringt das Immunsystem auf Vordermann. Auch die beliebten Wellnessmassagen sind wieder im Programm. Für KURLAND stellt Patricia Opel, Marketingleitung Städtische Rehakliniken, das Gesundheitszentrum mit seinen Angeboten vor.

Das fluorid- und schwefelhaltige Thermalwasser kommt aus der heißesten Quelle Oberschwabens. Mit 30 bis 35 Grad auf angenehme Badetemperaturen gebracht, füllt es mehrere Becken. Rund 720 Quadratmeter Wasserfläche, vier Innen- und zwei Außenbecken, drei Whirlpools, Gegenstromkanal, Sprudel-Liegen und -Sitze sowie Nackensprudler erwarten den Badegast. Die Aromadampfgrotte, das kalte Tretbecken mit Wasserfall und Ruhemöglichkeiten ergänzen das Badevergnügen. Die mehrmals täglich angebotene Wassergymnastik lädt zu Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining ein und bei der abendlichen Unterwassermusik baumelt die Seele.



Die Waldsee-Therme bietet mit angenehmen Badetemperaturen von 30 bis 35 Grad besonders in der kalten Jahreszeit Entspannung und Genuss pur. Fotos (2): Rolf Schultes

Mit der großzügigen Sauna- und Wellnesslandschaft erfährt der Wohlfühlaspekt der Therme eine weitere Steigerung. Auch die medizinischen Wirkungen sind nicht zu verachten. Saunieren trägt zur Aktivierung des körpereigenen Abwehrsystems bei, was in den Herbst- und Wintermonaten sehr wichtig ist. Die rasche Abfolge von heiß und kalt hat einen entspannenden Effekt und regt

Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung an. Fünf Saunen stehen insgesamt zur Auswahl. Weiter erwarten den Gast vier großzügige Ruheräume, einen Loungebereich mit Kaminfeuer und draußen Thermalwasser- und Tauchbecken, Sonnenterrasse und Liegewiese. Insgesamt rund 4000 Quadratmeter Raum für Entspannung von Psyche und Muskulatur, aber auch für Erholung und Erlebnis. So werden in der Urbach-Außensauna stündlich Aufgüsse zelebriert, was sehr positiv bewertet wird. Hoch im Kurs steht der Aufguss „Atme frei“, bei dem Mentholkristalle für freie Atemwege sorgen. Sehr beliebt ist auch der Creme-Honig-Aufguss, bei dem es zwischen zwei Aufgussrunden eine pflegende Creme bzw. Honig gibt, was die Haut beruhigt, stärkt und zart macht. Baden, Saunieren, sich verwöhnen lassen. Nach langer Pause sind wieder Wellnessmassagen im Programm, "worauf ich sehnsüchtig gewartet habe", so ein Stammgast. Dieses Angebot von Kopf bis

Fuß nehmen externe Bade- und Hausgäste sehr gerne an. Spitzenreiter ist die klassische Entspannungsmassage – viel gebucht werden aber auch Honigmassage und Pristabyanaga, eine ayurvedische Massage mit besonderen Ölen. Die beiden letzteren sind eine Empfehlung von Wellnesstherapeutin Adriana Weiler für die Winterzeit. Wie auch die Kopf- und Gesichtsmassage, die dabei unterstützen kann, dem stressigen Alltag zu entfliehen. Sie zählt zu den ältesten Massageanwendungen. Dabei wird die Muskulatur gelockert und durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte positive Energie zugeführt.

Waldsee-Therme täglich von 9 bis 22 Uhr (**Sauna** aktuell ab 17 Uhr - ggfs. erweiterte Öffnungszeiten unter www.waldsee-therme.de). An Heiligabend und Silvester ist bis 16 Uhr geöffnet. Infos und Buchung **Wellnessmassagen**: Kasse Waldsee-Therme, Telefon 07524-941221.



Gäste können sich bei verschiedenen Wellnessmassagen von geschulten Händen einmal so richtig verwöhnen lassen.