

Regenerationsgast

Empfehlung für den Badeablauf

Sie haben sich beim Sport körperlich ausgepowert? Dann tanken Sie hier neue Energie und beugen Sie Muskelkater vor. Finden Sie Ruhe und Erholung, indem Verspannungen gelöst werden und Ihr Körper pure Regeneration erlangt.

* Regeneration	Min
22 Dampfsauna 45°	10-15
24 Biosauna mit Lichttherapie 60°	5-10
20 Kalt duschen	3
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	
27 Ruhepause	20
22 Dampfsauna 45°	10
16 Finnische Aufgussauna 85°	5-10
19 Warmwasser Erlebnisdusche	5
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	
27 Ruhepause	20
25 Entspannung im Attraktionspool 30° mit Massagedüsen & Nackenschwall	10
25 Schwimmen	10
15 Eisgrotte	0,5 - 1

* Ruhe & Entspannung	Min
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	
9 Kleine Stärkung (Obst) an der VITUS SPA Rezeption	
27 Ruhepause	15
1 Klassische Ganzkörpermassage aus unserer VITUS SPA Broschüre	50
30 Sonnenliegen (in den Sommermonaten)	20

Harmoniegast

Empfehlung für den Badeablauf

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung und entfliehen Sie dem Alltagsstress. Hier kommen Sie in den Genuss von Harmonie für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich verwöhnen mit Massage- oder Beautybehandlungen und tauchen Sie ein in die Wohlfühlwelt des VITUS SPA's.

* Regeneration	Min
18 Kneippbecken	10
22 Dampfsauna 45°	15
20 Kalt duschen	5
25 Schwimmen	10
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	
27 Ruhepause	10
24 Biosauna mit Lichttherapie 60°	10
15 Kalt duschen mit Eiseinreibung	5
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	
27 Ruhepause	10
16 Finnische Aufgussauna 85°	10
20 Kalt duschen	5
15 Eisgrotte	1
W Temperiertes Wasser trinken (0,3l)	

* Ruhe & Entspannung	Min
14 Infrarotsauna	10
25 Entspannung im Attraktionspool 30° mit Massagedüsen & Nackenschwall	30
1 Beautybehandlung oder Massage	50
1 Träumen auf der Schwebeliege	15



Aktiv- und Erlebnisgast

Empfehlung für den Badeablauf

Verbessern Sie Ihre persönliche Performance durch Training in unserem Fitnessstudio und unserem Attraktionsschwimmbad und profitieren Sie von einer umso intensiveren Erholungsphase nach der sportlichen Betätigung. Die perfekte Kombination aus Sport und Entspannung für das pure körperliche Wohlbefinden.

* Training	Min
31 Ergometer (Fahrradfahren)	20
31 Laufen	10
25 Schwimmen und Aquafitness	45
W Temperiertes Wasser trinken (0,4l)	
27 Ruhepause	10
9 Kleine Stärkung (Obst) an der VITUS SPA Rezeption	

* Regeneration	Min
22 Dampfsauna 45°	15
24 Biosauna mit Lichttherapie 60°	10
15 Kalt duschen mit Eiseinreibung	5
W Temperiertes Wasser trinken (0,25l)	
30 Aufenthalt auf der Sonnenterrasse	15
16 Finnische Aufgussauna 85°	12-15
15 Kalt duschen mit Eiseinreibung	5
W Temperiertes Wasser trinken (0,25l)	
23 Salzpeeling	
24 Biosauna mit Lichttherapie 60°	10
25 Entspannung im Attraktionspool 30° mit Massagedüsen & Nackenschwall	10

* Ruhe & Entspannung	Min
W Temperiertes Wasser trinken (0,5l)	
9 Kleine Stärkung (Obst) an der VITUS SPA Rezeption	
1 Vulkansteinmassage	50
1 Träumen auf der Schwebeliege	15

Gesundheitsgast

Empfehlung für den Badeablauf

Packen Sie es an! Mit dem Wechsel von warmen und kalten Bädern wird gezielt die Rehabilitation nach einer Krankheit, einem Unfall oder einer Operation beschleunigt. Eine regelmäßige Durchführung wirkt sich außerdem positiv auf den Alterungsprozess aus.

* Regeneration	Min
32 Boden- und Ballübungen im AKTIVraum	20
31 Stepper im Fitnessraum	10
31 Fahrradfahren im Fitnessraum	20
W Temperiertes Wasser trinken (0,25l)	
27 Ruhepause	10
9 Kleine Stärkung (Obst) an der VITUS SPA Rezeption	

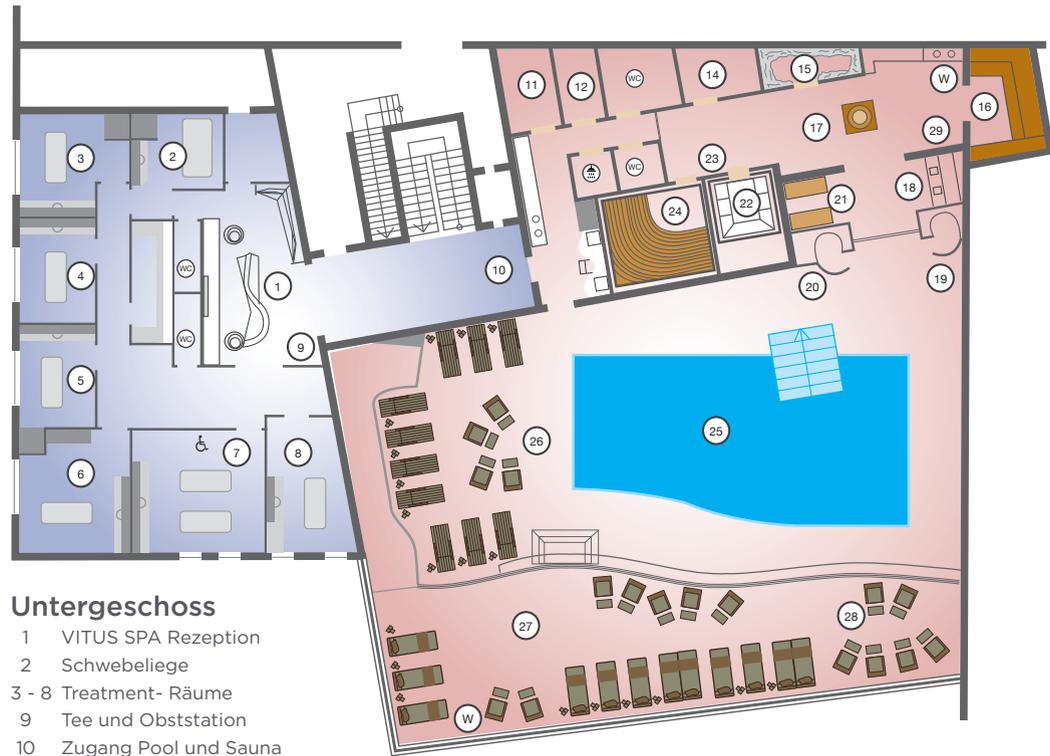
* Rehabilitation & Aufbau	Min
22 Dampfsauna 45°	10
24 Biosauna mit Lichttherapie 60°	10
20 Kalt duschen	5
W Temperiertes Wasser trinken (0,25l)	
21 Ruhepause auf den Wärmeliegen	10
24 Biosauna mit Lichttherapie 60° (auf der 2. Sitzstufe)	10
20 Kalt duschen	1
18 Kneippbecken (1 Minute warm, dann 20 Sekunden kalt; 3x wiederholen)	4

* Ruhe & Entspannung	Min
W Temperiertes Wasser trinken (0,5l)	
9 Kleine Stärkung (Obst) an der VITUS SPA Rezeption	
27 In Kuscheldecke eingehüllte Ruhepause	15
1 Körperpackung auf der Schwebeliege	30

* - Die angegebenen Nummern in der Auflistung geben den Standort im Lageplan auf der Rückseite dieses Flyers an.

Aktiv Programm in der Obermain Therme über den Bademantelgang

- 9.00 Aqua-Diamant
- 10.00 Aqua-Kinetik
- 10.30 Schönheit für alle
- 11.00 Aqua-Stretching
- 12.00 Aqua-Togu Brasil
- 13.00 Aqua-Rücken Balance
- 14.00 Aqua-Energy
- 14.30 Schönheit für alle
- 15.00 Aqua-Chi Gong
- 16.00 Aqua-Boxing
- 17.00 Aqua-Freestyle
- 18.00 Aqua-Tabata
- 18.30 Schönheit für alle
- 19.00 Aqua Lifestyle Yoga
- 20.00 Aqua-Relaxing mit
Unterwassermusik
- 21.00 Schönheit für alle
- 21.30 Musikalischer Tagesausklang



Untergeschoss

- 1 VITUS SPA Rezeption
- 2 Schwebeliege
- 3 - 8 Treatment- Räume
- 9 Tee und Obststation
- 10 Zugang Pool und Sauna
- 11 Umkleide Damen
- 12 Umkleide Herren
- 14 Infrarotsauna
- 15 Eisgrotte
- 16 Finnische Sauna
- 17 Ruhezentrum mit Brunnen
- 18 Kneippbecken
- 19 warme Erlebnisdusche
- 20 kalte Erlebnisdusche
- 21 Wärmeliegen
- 22 Dampfsauna
- 23 Peelingsalz
- 24 Biosauna „Sanarium“
- 25 Attraktionspool mit Massagedüsen
- 26 Pool-Lounge
- 27 Wintergarten / Ruheraum
- 28 Infrarot-Liegen
- 29 Aufguss-Bar
- W Wasserspender

1. Obergeschoss



1. Obergeschoss

- 30 Sonnenterrasse
- 31 Fitnessraum
- 32 AKTIVraum

KUR HOTEL
an der Obermaintherme ★ ★ ★ ★

Reise der Erholung



VITUS SPA

Ihr persönliches Aktivprogramm