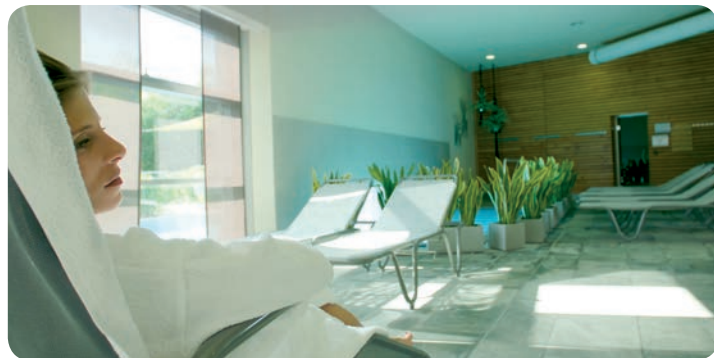


## REGELN FÜR FAIRES ENTSPANNEN



### RÜCKSICHTNAHME & SICHERHEIT

#### Liegen sind für alle da...

→ Die Liegen im Thermen- und Saunabereich dürfen nicht reserviert werden!

Wir behalten uns vor, gegebenenfalls Handtücher, Bekleidung oder Badetaschen von den Liegen zu entfernen und in die dafür vorgesehenen Ablagefächer zu legen.

→ Wir bitten, sich in der Vitalquelle ruhig und rücksichtsvoll zu verhalten. Laute Gespräche in Ruheräumen und Saunen sind unerwünscht.

#### Hinweis für Raucher

→ Das Rauchen ist **ausschließlich** in den gekennzeichneten Bereichen gestattet. E-Zigaretten bilden **keine Ausnahme!**

#### Handyverbot!

→ Die Mitnahme und Benutzung von Handys in textiltfreien Bereichen (Saunapark) ist nicht erlaubt. Auf dem gesamten Gelände gilt: Fotografieren und Filmen fremder Personen ist ohne deren Einwilligung nicht gestattet.

#### Aufgüsse nur vom Personal!

→ Saunaaufgüsse dürfen aus Sicherheitsgründen ausschließlich von unserem geschulten Personal durchgeführt werden – denn die richtige Verwendung der Aufgussmittel will gelernt sein!

### BEKLEIDUNG & HYGIENE

#### Nicht überall ohne...

→ Die Thermenwelt ist **kein** textiltfreier Bereich. Dies gilt ebenso für das Dampfbad.

→ **Textiltfrei in der Sauna:** die Nutzung der Saunaaanlagen erfolgt aus Hygienegründen unbedeckt, das Umlegen eines Handtuches ist gestattet.

→ Im gesamten Saunapark gilt: Die Ruheräume sowie SaunaBar und DingingLounge sind von der Textiltfreiheit ausgeschlossen – bitte nutzen Sie diese nur mit umgelegtem Handtuch oder Bademantel!

#### Kein Schweiß auf Holz!

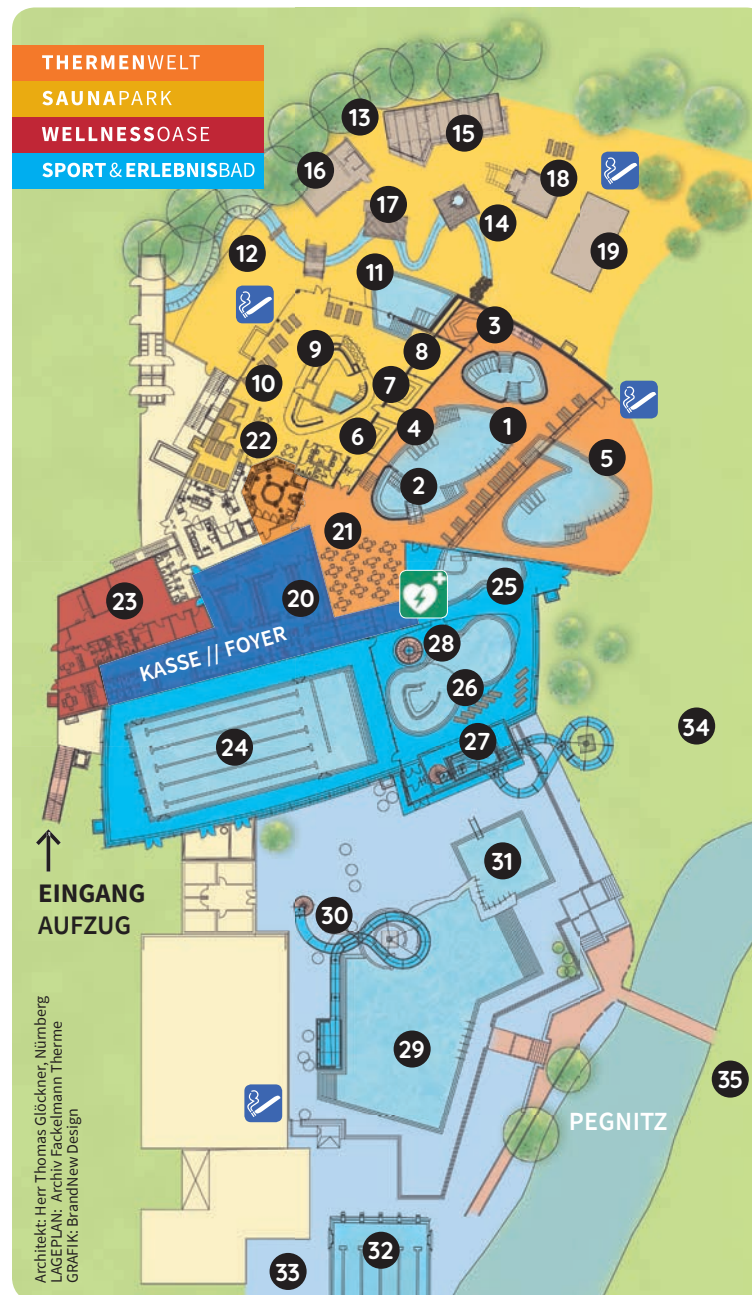
→ Vor Eintritt in Becken und vor Benutzung der Schwitzräume ist die körperliche Reinigung verpflichtend.

→ In Sauna- und Warmlufträumen ist das Unterlegen von ausreichend großen Handtüchern zum Schutz des Holzes und aus Hygienegründen erforderlich.

→ Aus hygienischen Gründen empfiehlt es sich, zwischen den Saunagängen Badeschuhe zu tragen. Bitte lassen Sie Ihre Badeschuhe bei Betreten der Saunakabine draußen stehen.

// Die vollständige **Haus- und Badeordnung** der Fackelmann Therme Hersbruck erhalten Sie gerne an der Kasse und als **Download auf unserer Homepage.**

## LAGEPLAN



#### THERMENWELT

- 1 Zwei Thermal-Innenbecken 34°C  
Massagebänke & Sprudelliegen
- 2 Fränkische Sandsteingrotte  
Unterwassermusik & Lichteffekte
- 3 Dampfbad 40-50°C
- 4 Infrarotkabine
- 5 Thermal-Außenbecken 36°C  
mit Außenliegebereich

#### SAUNAPARK // INNENBEREICH

- 6 Fränkische Löyly-Sauna 90°C
- 7 Fränkische Kräutersauna 75-80°C
- 8 Bio-Saunarium 50-55°C
- 9 Erlebnisduschen, Tauchbecken  
und Fußbad
- 10 Ruhebereich

#### SAUNAPARK // AUSSENBEREICH

- 11 Thermalbecken mit  
staatl. anerkanntem Heilwasser
- 12 Liegebereich im Saunagarten
- 13 Abkühluschen
- 14 Tauchbecken
- 15 Kaminzimmer und Ruheraum
- 16 Kelo-Blockhaus-Sauna 90°C
- 17 Bachsauna 90°C
- 18 Erdsauna mit Kaminfeuer 100°C
- 19 Panorama-Sauna 60-80°C  
mit Ruhebereich, Dachterrasse  
Liegebereich im Saunagarten

#### GASTRONOMIE

- 20 CAFÉ AUENBLICK //  
Externe Cafeteria im Foyer  
mit großer Außenterrasse
- 21 BISTRO VITAL //  
SB ThermenRestaurant
- 22 SAUNABAR // Bar & Dininglounge

#### WELLNESSOASE

- 23 Physiotherapie  
Wellness  
Kosmetik

#### SPORT & ERLEBNISBAD

- 24 25 m-Sportbecken mit  
Lehrschwimmbecken
- 25 Kleinkindbereich
- 26 Aktionsbecken mit  
Nackenduschen,  
Massageliegen und  
Strömungskanal
- 27 „Frankenturbo“  
Röhrenrutsche 81,4 m
- 28 Große Liegegalerie

#### FREIBAD STRUDELBAD

- 29 Edelstahlbecken  
mit Wasserspielen
- 30 Wasserrutsche 60 m
- 31 Kinderbecken
- 32 50 m-Sportbecken
- 33 Freiland-Schach
- 34 Naturnahe Liegewiese  
entlang der Pegnitz  
mit Kinderspielplatz
- 35 PEGNITZINSEL //  
Idyllische Liegewiese  
2 Beachvolleyballfelder  
Tischtennisplätze

#### DEFIBRILATOR

- 20 Sport & Erlebnisbad //  
Schwimmeisterraum

- 21 RAUCHERBEREICH



**FACKELMANN®**  
**THERME**  
HERSBRUCK

MEINE  
VITALQUELLE  
IM NÜRNBERGER  
LAND.

## VITALQUELLEFIBEL

- HERSBRUCKER THERMALWASSER
- REGELN FÜR FAIRES ENTSPANNEN
- SAUNA & GESUNDHEIT
- LAGEPLAN





# HERSBRUCKER THERMALWASSER

**Zertifiziert als „staatlich anerkanntes Heilwasser“** ist das Hersbrucker Wasser ein hochmineralisiertes bicarbonat-, sulfat- und chlorhaltiges Thermalwasser feinsten Qualität. Es entspricht den gesetzlichen Bestimmungen für „Natürliches Heilwasser“, denn es wurde nachgewiesen, dass das Wasser älter als 40.000 Jahre ist. Experten sprechen von einem „sehr alten Paläowasser“, das aus der geologischen Formation des Buntsandsteins kommt. Unsere Quelle befindet sich direkt unter dem Thermengebäude in einer Tiefe von ca. 700 Metern.



## MINERALGEHALT

Der Mineralgehalt des Thermalwassers beträgt 14,2 g/l, die Temperatur 29,4°C am Brunnenkopf. Die Bestandteile weisen darauf hin, dass unser staatlich anerkanntes Heilwasser zumindest teilweise „mariner Herkunft“ ist, d.h. aus einem alten Meer stammt.

## INDIKATIONEN

Das 40.000 Jahre alte Paläowasser wirkt nachweislich heilsam und gesundheitsfördernd bei Erkrankungen

- des Bewegungsapparates
- der Haut
- innerer Organe

Der hohe Mineralgehalt unseres Heilwassers von 14,2 g/l, insbesondere bei Temperaturen von 34 – 36 °C

- lindert chronische Beschwerden
- entspannt das gesamte Muskel-Skelett-System
- reduziert Stress

Ein Bad darin steigert das Wohlbefinden, vitalisiert und regeneriert.

## IONENBILANZ PRO LITER

Natrium (Na+): 3866 mg/l  
Kalium (K+): 208 mg/l  
Magnesium (Mg2+): 255 mg/l  
Calcium (Ca2+): 673 mg/l  
Sulfat (SO42-): 849 mg/l  
Nitrit (NO2-): <0,005\* mg/l  
Nitrat (NO3): <0,5\* mg/l  
Hydrogencarbonat (HCO3-): 735 mg/l  
Eisen (Fe2+): 7,7 mg/l  
Mangan (Mn 2+): 1,3 mg/l  
Ammonium ( NH4+): 1,3 mg/l  
Fluorid (F-): 0,44 mg/l  
Chlorid (Cl-): 7061 mg/l  
Bromid (Br-): 4,7 mg/l  
Schwefelwasserstoff (H2S): < 0,005 mg/l  
Freies gelöstes Kohlenstoffdioxid (CO2): 510 mg/l

// Laborunion Prof. Höll & Co. GmbH, Institut für Analyse, Gutachten, Beratung und Qualitätssicherung, Bad Elster 24.11.2003

# SAUNA & GESUNDHEIT



## WARUM IST SAUNIEREN SO GESUND?

- Schwitzen bringt den Kreislauf in Schwung. Die Geschwindigkeit des Blutdurchflusses erhöht sich. Gleichzeitig bleibt der Puls konstant. Das Herz schlägt energetischer, die Blutzufuhr in die Gefäße wird effektiver.
- Kneipp-Güsse mit kaltem Wasser oder Wechselbäder nach dem heißen Saunagang beleben das Immunsystem und stärken die Abwehrkräfte. Regelmäßig Saunieren kann Erkältungskrankheiten vorbeugen.
- Wärme entspannt die Muskulatur und steigert das subjektive Wohlbefinden.
- Saunieren fördert die Durchblutung des Körpergewebes, regt den Stoffwechsel an und wirkt „entschlackend“.
- Saunabaden strafft das Bindegewebe, pflegt die Haut und macht sie weich und geschmeidig.

## KLEINES SAUNA 1x1

- Auskleiden
- Duschen und waschen
- Saunagang (8 bis 12 Minuten)
- Abkühlen (10 bis 15 Minuten)  
Frische Luft  
Kneipp-Güsse  
Tauchbecken  
Wechselbäder  
Fußbad
- Ruhephase (20 bis 40 Minuten)  
**Mit allen Sinnen entspannen:**  
Bequem liegen und ausruhen oder spazieren gehen. Eine Massage oder Wellness-Anwendung, Erfrischungen an der SaunaBar oder Gaumenfreuden aus der VitalKüche genießen...
- Danach der nächste Saunagang
- ...und zwischendurch **viel trinken!**

// Den **aktuellen Aufgussplan** sowie das ausführliche **Sauna 1x1** finden Sie zum Download auf unserer Homepage.

# WILLKOMMEN IN IHRER VITALQUELLE!



## THERMENWELT SAUNAPARK\* SPORT & ERLEBNISBAD\*\*

\* **TÄGLICH  
GEMISCHTE  
SAUNA!**

### MAI – SEPTEMBER

Montag – Freitag	09.00 – 22.00 Uhr
Samstag	10.00 – 22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	09.00 – 20.00 Uhr

### OKTOBER – APRIL

Montag – Freitag	09.00 – 22.00 Uhr
Samstag	10.00 – 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	09.00 – 22.00 Uhr

\*\* Wegen Schulschwimmens ist das 25m-Becken während der Schulzeit von 9.00 bis 11.30 Uhr nur zwischen den Schulstunden nutzbar. Zwischen 11.30 und 15.30 Uhr stehen der Öffentlichkeit 2 Bahnen zur Verfügung. Zudem kann es aufgrund von Kursen zu Einschränkungen kommen. Bitte beachten Sie den Belegungsplan an der Kasse und im Internet.

// Aktuelle Öffnungszeiten des Freibades STRUDELBAD und Sonderöffnungszeiten an Feiertagen finden Sie im Internet.

### PhysioWellness Hentes

ist nach telefonischer Terminvereinbarung unter 091 51 / 81 44 977 gerne für Sie da!

### FACKELMANN THERME HERSBRUCK

Badstraße 16 | D 91217 Hersbruck  
T +49 (0) 9151 / 83 930 | F +49 (0) 9151 / 83 93 10  
E info@fackelmanntherme.de