

Die Vorteile auf einen Blick :

- angenehme Umgebungstemperatur (maximal. 65° C)
- besonders kreislaufschonend – ideal für jedermann
- gesunde natürliche Strahlungswärme
- Lockerung von Muskeln und Muskelverspannungen
- ideales warming up für Sportler
- verstärkte Ausschwemmung von Schlacken und Schadstoffen
- strahlend gesunde Haut
- Stärkung von Kreislauf und Abwehrkräften auf milde Art
- in nur 30 Minuten wie neu geboren

In Fachkreisen wird von einem der umfangreichsten Gesundheitsvorsorge-systeme unserer Zeit gesprochen und von einer der besten Investitionen in die eigene Gesundheit.

Öffnungszeiten :

Mittwoch : 15:00 Uhr – 19:45 Uhr
Donnerstag : 15:00 Uhr – 19:45 Uhr
Freitag : 15:00 Uhr – 19:45 Uhr
Samstag : 14:00 Uhr – 18:45 Uhr
Sonntag : 07:30 Uhr – 11:45 Uhr

Sitzungen in der Wärmekabine nur nach Anmeldung oder nach Absprache !!!

Telefon : 02294 / 1842

Sitzungsdauer : 30 Minuten

Preise :

Einzelkarte : 5,20 Euro

Zehnerkarte : 47,00 Euro



Infrarot

– Wärmekabine

Zum Entspannen und Erholen

Für Wohlbefinden und Gesundheit

Mehr Lebensfreude und neue Energie



Wärme, die unter die Haut geht

im

**Hallenbad Morsbach
Hahnerstraße
51597 Morsbach
Tel.: 02294 / 1842**

Der neue Weg zu Entspannung und Erholung

Jeder will heutzutage fit sein, doch nicht jeder hat Zeit oder Lust intensiv Sport zu treiben. Jetzt gibt es einen neuen Weg zu Fit- und Wellness – **die Infrarot - Wärmekabine!**

Infrarot – Kabinen sind die modernen Alternativen zur klassischen Sauna – mit sehr beachtlichen Vorzügen.

Gesundheit, Erholung und Entspannung auf schnelle und sanfte Weise, denn Infrarot – Schwitzen ist einerseits sehr **intensiv**, andererseits aber ausgesprochen angenehm und **kreislaufschonend**.

Ideal für **jung und alt**, für **Sportler und Nichtsportler**, für **robuste** sowie **sensible** und **besonders feinfühlig** Menschen.

Schon **30 Minuten** intensives Schwitzen in der Infrarot – Wärmekabine genügen und Sie werden sich wie neugeboren fühlen.

So gelangen Sie durch **Reinigung, Entschlackung, Belebung** und **Regeneration** einfach und schnell zu **größerem Wohlbefinden** und **mehr Lebensfreude!**

Ideal für Wohlbefinden und Gesundheit

Infrarotwärme ist **Tiefenwärme!** Sie dringt **bis zu 4 cm in die Haut** und in die dicht darunter liegenden Gewebeschichten ein. Dadurch wird die Körpertemperatur erhöht und ein Schwitzen von innen hervorgerufen.

Kreislauf und Stoffwechsel werden aktiviert, die **Abwehrkräfte werden mobilisiert** und das **Immunsystem wird gestärkt**.

Auf kreislaufschonende Weise wird der Schweiß von innen herausgedrückt, toxische Stoffe, die im Körperfett abgelagert sind, werden hierdurch ausgeschieden.

Beim herkömmlichen Schwitzen enthält der Schweiß **95 % bis 97 % Wasser**, beim Infrarot – Schwitzen **80 % bis 85 %**. Der verbleibende Anteil besteht aus **Fett, in Fett löslichen Giften, Cholesterin, Schwermetallen und Säuren**.

Lindernde Wirkung auf rheumatologische Schmerzen, Muskelbeschwerden und Überdehnungen können nachgewiesen werden.

Auch bei **Hautproblemen** wie **Ekzemen, Schuppenflechte, Akne** und **Hautverletzungen** wirkt die infrarote Strahlungswärme therapeutisch unterstützend.

Durch eine intensive Hautdurchblutung kommt es insgesamt zu einer deutlichen **Verbesserung der Hautstruktur** und verhilft so zu einer **strahlend gesunden Haut**.

Um **Athleten** auf Wettkämpfe vorzubereiten oder auch **Hobby-Sportler** vor Verletzungen zu schützen ist Infrarotwärme aus sportmedizinischer Sicht ein hervorragendes **Aufwärmen der Muskulatur**.

Ein nicht unwesentlicher Vorteil ist auch der **Kalorienverbrauch** und die **Gewichtskontrolle**. Ein Beispiel: Eine Person mit mäßiger Kondition kann in der Infrarotkabine problemlos durch Schwitzen ca. 500 Gramm und dadurch ca. 300 Kalorien verlieren – der gleiche Verlust wie beim Joggen einer Strecke von 3 bis 5 Kilometern. Das Gewicht des Wasserverlustes kann zwar durch Zufuhr von Wasser wieder ersetzt werden, die Kalorien aber nicht.

Weiterhin können gesundheitliche Beschwerden gemildert werden, wie z. B.

- **Muskelverspannungen**
- **Halsschmerzen**
- **Ischias**
- **Gelenkentzündungen**
- **Erkältungen**
- **Nasenbluten**
- **Rückenschmerzen**
- **Asthma**
- **Schlaganfall**
- **Bronchitis**
- **Schlaflosigkeit**
- **Magenkrämpfe**