

# LES THERMES NEWSLETTER

01/2010

LES THERMES. CENTRE DE LOISIRS AQUATIQUE. STRASSEN - BERTRANGE



## Nos offres d'anniversaire

### Centre aquatique & Sauna

Le 02/02 Les Thermes vous offre une réduction de 20% sur votre ticket d'entrée.

### Restaurant Les Thermes

Du 02/02 au 15/03

Venez manger à « 4 » et recevez une pizza gratuite.

### Escale Beauté

Du 02/02 au 02/03

1 soin visage acheté =

1 manucure gratuite

2 rituels achetés =

1 massage de 30 min offert

5 pédicures achetées =

1 réflexologie offerte

Il y a un an, le 2 février 2009 plus exactement, « Les Thermes » a ouvert ses portes. Depuis, environ 250.000 clients sont venus se détendre, s'amuser ou tout simplement passer de bons moments en famille ou entre amis. Pendant tout ce temps, « Les Thermes » a été à l'écoute de ses clients et leurs suggestions pour mieux cibler leurs besoins.

Ainsi plusieurs changements et améliorations ont été effectués pendant cette année. L'espace extérieur avec ses terrains de beach-volleyball et de pétanque, ses tables de ping-pong et la vaste pelouse qui invite à la détente et au bronzage, les travaux autour du bassin à vagues permettant des vagues encore plus hautes et spectaculaires ne sont que quelques exemples.

Beaucoup de petits et grands détails ont été adaptés aux besoins des clients et « Les Thermes » promet de continuer à être à leur écoute pendant les années à venir.

Rendez-vous le 2 février 2010 à « Les Thermes » pour fêter cet anniversaire avec nous.

Les Thermes c'est :

### Centre de loisirs aquatiques

- Bassin de natation 25m, 6 couloirs 28°C
- Bassin d'apprentissage 28°C
- Pataugeoire 33°C
- Bassin à vagues 31°C
- Bassin extérieur 31°C
- Bassin à bulles avec jets de massage 31°C
- Toboggan géant de 80m
- Toboggan rapide de 30m
- Solarium
- Restaurant

### Sauna et bien-être

#### Stären – Hammam

Les températures douces du hammam de 42-45°C combinées avec une humidité relative de 100%, aident le corps à se régénérer. Des huiles essentielles d'eucalyptus et de menthe diversifient le plaisir nébuleux, purifient et soignent les poumons.

#### Blummen – Hammam

Déjà à l'entrée vous êtes envahi par les arômes de plantes et de fruits. Vous vous sentez comme dans un champ de fleurs par les odeurs et par la conception du hammam.

#### Kraider – Sauna 80°C

Les herbes naturelles sont préparées dans une marmite et dégagent une odeur agréable. Les arômes des huiles et les odeurs de plantes sont, selon leur composition, relaxant ou stimulant.

#### Lava – Sauna 90°C

Sauna classique, très chaud et sec, idéal pour des débutants en bonne santé. Les « Aufguss » avec différentes huiles essentielles augmentent le bien-être.

#### Mound – Sauna bio 60°C

Le sauna bio fait partie des saunas à basse température. Avec une humidité de 40%, plus ou moins 60°C et un système lumineux elle est l'endroit idéal pour se relaxer. La durée est déterminée en fonction du bien-être de chacun.

#### Steng – Sauna extérieur 90°C

La forme primitive des saunas finlandais. Enterré avec une ambiance douillette, ce sauna permet, malgré les températures élevées et peu d'humidité, de séjourner plus longtemps.

#### Feier – Sauna extérieur 80°C

L'odeur du bois et de son crépitemment procurent une sensation de bien-être. Le scintillement du feu permet d'oublier le stress de la vie quotidienne.

#### Äerd – Sauna extérieur 95°C

Ce sauna sur 3 étages a une température de 95°C et une humidité de 20-25%. Des arômes naturels stimulent la circulation et soutiennent de manière douce le nettoyage de l'organisme.

#### Important! L'espace sauna est un espace nudiste

- Whirlpool 35°C
- Bassin froid 12°C
- Bassin extérieur 31°C
- Douches aventure à l'intérieur et à l'extérieur
- Fontaine à glace
- Jardin d'hiver
- Solarium
- Sauna-Bar

### Restaurant

### Institute de beauté

### Fitness



# FLATRATE-SCHWIMMEN

Jeden letzten Samstag im Monat ist Flatrate-Schwimmen in « Les Thermes »!  
Kinder bezahlen einen Eintrittspreis von 4,50 € für das Erlebnisbad, Erwachsene 7,50 €  
und bleiben so lange sie wollen.

## Nos « Moonlight-Saunas »



Vous avez envie de passer une soirée exceptionnelle? Alors pourquoi ne pas participer à un de nos « moonlight-saunas », chaque premier vendredi du mois? Une soirée à thème avec des « Aufguss » aux arômes adaptés, des animations et un buffet de finesse culinaires vous y attendent. Lors de cet évènement, le sauna est ouvert jusqu'à 01:00h.



Dates des prochains moonlight-saunas:

05 février 2010 Thème : « rouge »  
05 mars 2010 Thème : « Asie »

Réservation:

[restaurant@lesthermes.net](mailto:restaurant@lesthermes.net)



## Sauna und Erkältung

Gerade in der kalten Jahreszeit lauern die Erreger dort, wo viele Menschen auf einander treffen: im Büro, im Bus oder im Supermarkt. Hier haben sie leichtes Spiel: überheizte, schlecht durchlüftete Räume in Kombination mit kaltem, nassen Wetter sind eine zusätzliche Belastung für den Organismus. Umso wichtiger ist es, sein Immunsystem rechtzeitig auf Vordermann zu bringen. Vorbeugend und stärkend wirken neben regelmäßigen Saunagängen, Bewegung, eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und viel Flüssigkeit.

Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert und der Körper lernt, sich an unterschiedliche Temperaturen besser anzupassen. Wärmeverluste in kalter Umgebung wird vorgebeugt und Erkältungsviren können besser abgewehrt werden.

Doch was, wenn trotz Vorbeugung die Erkältungsviren einmal zuschlagen? In dem Fall sind anstrengende Bewegung und Saunagang tabu.

### Sauna als Prophylaxe

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Saunagänger bereits nach acht bis zwölf Wochen deutlich seltener an einer Erkältung erkranken. Die hohen Temperaturen bewirken eine stärkere Durchblutung des Nasen-Rachen-Raums. Somit können sich dort mehr Abwehrzellen sammeln, die Krankheitserreger abfangen. Das Ausmaß des Saunierens ist ganz entscheidend.

Ein Saunagang sollte nicht länger als 12 bis 15 Minuten dauern, zwei bis drei Wiederholungen sind ausreichend. Der Saunabesuch sollte ca. ein- bis zweimal pro Woche erfolgen. Wichtig ist vor allem, dass man sich wohl fühlt und das Saunieren nicht als Pflichtprogramm betrachtet, das zwischen zwei Terminen geschoben wird. Auf die Wärme sollte ein kurzer Kaltreiz folgen. Damit der Körper dabei aber nicht aus-, sondern lediglich abkühlt, sind diese kurzen Erfrischungsphasen zum Beispiel durch eine Schwallbrause einem längeren Aufenthalt im Wasser vorzuziehen.

### Bei Erkältung in die Sauna?

Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sind die ersten Anzeichen einer Erkältung. Zu diesem

Zeitpunkt sollte man mit Saunabesuchen vorsichtig sein. Bei einer fortgeschrittenen Erkältung ist die Schwitzkur aus gesundheitlichen Gründen nicht empfehlenswert. Die Belastung kann im Einzelfall für das Herz-Kreislauf-System zu groß sein.

### Nach dem Abklingen der Erkältung:

Nach dem Abklingen von z.B. leichtem Husten kann vorsichtig wieder mit Saunagängen begonnen werden. Dabei ist ein Dampfbad oder feuchtwarmes Bad (z.B. unsere „Mound“ Sauna oder das „Stären“ Hammam) für die Atemwege angenehmer als trockene Hitze.

Bei einfacher chronischer Bronchitis und Asthma bronchiale wurden ebenfalls gute Erfahrungen mit dem Saunabaden gemacht. In der Regel passt sich die Schleimhaut der Atemwege an die klimatischen Bedingungen der Sauna gut an. Im Endeffekt erwärmen sich die Atemwege, was auf Schleimproduktion, Abwehrleistung und Verkrampfungen einen positiven Einfluss hat. Nach dem Bad spürten viele Patienten eine Erleichterung ihrer Atmung.



Sauna und Erkältung



## Babyschwimmen

Babyschwimmen ist entgegen der weitläufigen Meinung keine Modeerscheinung. In verschiedensten Ländern der Erde machen Mütter ihre Säuglinge frühzeitig in natürlichen Gewässern mit dem Wasser vertraut. Über die normale Körperreinigung hinaus planschen und spielen Mütter mit ihren Neugeborenen im Wasser.

Ziel des Babyschwimmens ist nicht, dass das Baby Schwimmen lernt, sondern dass es das Element Wasser „entdeckt“. Es soll sich entspannen können, aber auch aktiv sein dürfen und dies mit der Mutter oder dem Vater und unter der Anleitung einer gut ausgebildeten Kursleitung.

Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund des Babyschwimmens. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie ihr Baby die großen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser ausnutzt. Durch das gemeinsame Erleben und den intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.

Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination. Darüber hinaus wirkt sich der Aufenthalt im Wasser positiv auf die

gesamte kindliche Entwicklung aus. Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit sowie Motorik und Körperbeherrschung werden gefördert, die körperliche Abhärtung kann helfen, Infektionen vorzubeugen.

Der intensive Kontakt der Eltern und des Babys im Wasser fördert die emotionale Bindung miteinander. Das Baby wird spielerisch mit dem Element Wasser vertraut. Viele Kinder, die am Babyschwimmen teilnehmen, lernen schneller schwimmen als ihre Altersgenossen, die keinen Kurs besuchten. Babyschwimmen nimmt den Kindern die Angst vor dem nassen Element und trägt so dazu bei, dass die Kinder später mit dem Wasser vertrauter umgehen.

### Ab wann?

Bereits nach dem dritten Lebensmonat kann man mit seinem Kind am Babyschwimmen teilnehmen, vorausgesetzt, Eltern und Kind haben Spaß daran.

### Was muß ich zum Babyschwimmen mitbringen?

Sie benötigen Badebekleidung und Handtuch oder Bademantel für sich selbst,

Badeschuhe, sowie ein bis zwei Handtücher und eine Hose für das Kind. Bei der Hose für das Baby haben Sie die Wahl zwischen einer Baumwoll- oder Frotteeunterhose jeweils mit festem Bündchen am Bein, einer Schwimmwindel oder einer Badehose.

### Was muss ich beachten?

Ist das Baby ganz gesund, hat keine Infektionen oder verstopfte Atemwege, steht dem Badespaß nichts im Wege. Allerdings sollte der Aufenthalt im Wasser nicht übertrieben werden und sich auf maximal 30 Minuten beschränken, da Babys sehr schnell frieren. Der günstigste Zeitpunkt für ein Bad liegt zwischen den Mahlzeiten, dann ist das Baby weder hungrig noch der Magen zu voll.

Da Babys am meisten über den Kopf schwitzen, sollte man dem Kind seine Mütze erst kurz vor Verlassen des Schwimmbades anziehen. Für die Säuglinge ist das Babyschwimmen eine körperliche Anspannung und sie schwitzen noch nach.



## Restaurant « Les Thermes »

Les gourmands parmi nous peuvent se réjouir. Le restaurant „Les Thermes“ a de nouveau ouvert ses portes au public. Dans un cadre exceptionnel, les clients peuvent déguster une cuisine caractérisée par les saveurs et les senteurs d'Italie et marquée par la composition harmonieuse des ingrédients. Une cuisine pleine de gaieté méditerranéenne qui s'épanouit parfaitement dans cette atmosphère élégante, les attend.

La carte de menu diversifiée a beaucoup à offrir. À midi ou le soir, les clients peuvent se réjouir d'une grande variété de plats exquis. Que vous choisissiez une belle salade ou une pizza, un plat de poisson ou de viande, une chose est sûre, vous ferez plaisir à vos sens.

Pour ceux qui ont un petit creux l'après-midi, le restaurant „Les Thermes“ propose de 14:30 à 19:00 une petite restauration. Ici, le client a le choix entre des plats typiques, de délicieuses collations ou de petits délices sucrés. Prenez le temps de vous détendre en savourant un bon café ou en vous laissant tenter par une gourmandise.

Le restaurant « Les Thermes » vous emmène tous les jours de 12h00 à 21h30 en voyage de découverte culinaire. Laissez-vous capturer par son charme et son ambiance élégante.

La belle salle du restaurant s'apprête parfaitement à des déjeuners ou des diners d'affaires, des fêtes de société ou de famille.



Que vous recherchiez un plat simple mais délicieux ou une cuisine plus élaborée, au restaurant « Les Thermes » il y en a pour tous les goûts...

Réservation: Tél. +352 27 03 00-77  
restaurant@lesthermes.net

# Prix d'entrée/Eintrittspreise

Centre aquatique Erlebnisbad	Enfants Kinder	Adultes Erwachsene
Blubber Clubber	2,00 €	3,00 €

Mardi et jeudi de 07:00-10:00 et lundi à vendredi à partir de 20:00

Centre aquatique Erlebnisbad	Enfants Kinder	Adultes Erwachsene	Groupe Gruppe
1,5 h	3,00 €	6,00 €	
2 h	3,50 €	6,50 €	
3 h	4,50 €	7,50 €	
4 h	5,50 €	8,50 €	23,00 €
Journée/Tag	7,00 €	10,00 €	32,00 €

Sauna	Enfants/ Kinder	Adultes Erwachsene
3 h	9,00 €	14,50 €
4 h	11,00 €	16,50 €
Journée/Tag	14,00 €	19,50 €



Groupe: Max. 2 adultes et 3 enfants ou 1 adulte et 4 enfants

- Tarif enfants : à partir de 5 ans et jusqu'à 17 ans inclus
- Les enfants de moins de 4 ans, accompagnés d'un adulte payent 1,50 €
- Supplément weekend et jours fériés de 1,00 € par billet d'entrée
- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Groupe: Max. 2 Erwachsene und 3 Kindern oder 1 Erwachsener und 4 Kinder

- Kinder: ab 5 Jahre bis einschließlich 17 Jahre
- Kleinkinder bis 4 Jahre bezahlen in Begleitung eines Erwachsenen 1,50 € pauschal
- Wochenend- und Feiertagszuschlag 1,00 € pro Eintrittskarte
- Kinder unter 10 Jahre müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.



## Splash Card

Flexible et sans limites! Profitez des avantages de la SplashCard et économisez lors de chaque passage à la piscine ou au sauna / Flexibel und ohne Grenzen! Nutzen Sie die Vorteile der SplashCard und sparen Sie bei jedem Eintritt ins Erlebnisbad und in den Wellnessbereich:

100 € SplashCard =	5%	Réduction/Ermässigung
200 € SplashCard =	10%	Réduction/Ermässigung
300 € SplashCard =	15%	Réduction/Ermässigung
500 € SplashCard =	20%	Réduction/Ermässigung

# Elo nei bei Les Thermes E-Shop

Säit e puer Méint ass et esou wait. Eisen E-shop ass online. Dir sidd op der Sich no engem flotte Cadeau oder wëllt iech selwer Pleséier maachen? Da kuckt einfach emol op [www.lesthermes.net](http://www.lesthermes.net). Hei kënt dir nieft Scheck Cadeauen och nach eis flott Splash Kaarten ganz einfach online bestellen.

Dës Offer wäert an nächster Zukunft och nach vergréissert an de Wënsch vun eise Client'en ugepasst gi. Sou kéint ee sech zum Beispill virstellen dass ee säin Entréesticket

fir d'Piscine oder d'Sauna ganz gemittlech vun doheem bestelle kéint an ee soumatter net méi an enger Waardeschlaang misst stoe fir eran ze kommen.

Ausserdem wäerten déi nächst Aquakueren och online ze kafe si. Dëst suergt zum engen fir vill méi flexibilitéit well de Client net méi muss heihinner komme fir seng Reservatioun ze maachen an esou guer ka vum Ausland aus säi Kuer buchen an zum aneren ass et eng Garantie fir Gerechtegkeet well et ganz einfach nom System „deen éischen ass vir“ wäert goen.

**Vill Spaass beim Shoppen ;-)**

# Heures d'ouverture/Öffnungszeiten

	Centre aquatique/ Erlebnisbad	Sauna	Sauna dames/ Damensauna
<b>Lundi/Montag</b>	10:00-22:00	10:00-22:00	
<b>Mardi/Dienstag</b>	07:00-22:00	08:00-22:00	08:00-13:00
<b>Mercredi/Mittwoch</b>	10:00-22:00	10:00-22:00	
<b>Jeudi/Donnerstag</b>	07:00-22:00	08:00-22:00	
<b>Vendredi/Freitag</b>	10:00-22:00	10:00-22:00	
<b>Samedi/Samstag</b>	09:00-21:00	09:00-21:00	
<b>Dimanche/Sonntag</b>	09:00-21:00	09:00-21:00	

Pour les dames, nous proposons les mardis de 08:00-13:00h tout le domaine bien-être en exclusif. Les autres jours vous pourrez profiter, aux heures spécifiées ci-dessous, de la zone dames avec sauna, hammam et douches séparées: lundi de 10:00-14:00 · mercredi de 12:00-16:00 · jeudi de 18:00-22:00

Für Damen bieten wir jeden Dienstag von 08:00-13:00 h den gesamten Wellnessbereich exklusiv an. An den anderen Tagen können Sie zu den angegebenen Zeiten den speziell ausgewiesenen Damenbereich mit Sauna, Dampfbad und separatem Duschbereich nutzen: Montag von 10:00-14:00 · Mittwoch von 12:00-16:00 · Donnerstag von 18:00-22:00

**C.N.I. Les Thermes**  
rue des Thermes  
L-8018 Strassen  
Tél: + 352 27 03 00 27  
[www.lesthermes.net](http://www.lesthermes.net)



**Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.**