

Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Rosenheim/Bad Aibling

Badefahrt am 20. Dezember 2014 nach Bad Gögging zur Limes-Therme. Bad Gögging liegt zwischen Ingolstadt und Regensburg, Fahrtstrecke ca. 140 km.

Aufenthalt ca. 4 Stunden.

Um 14.00 Uhr Weiterfahrt nach **Abensberg** zur **Kuchlbauer-Brauerei**. Kaffeetrinken, Brotzeitmachen, den "Hundertwasserturm" besichtigen (Eintritt frei), oder über den Weihnachtsmarkt (70 Buden) schlendern.

Rückfahrt: gegen 18.00 Uhr.

Kosten: Mitglieder 10 € - Nichtmitglieder 15 €

Die Bewegungsbäder sind mit Thermal-Mineralwasser gefüllt.

Bestandteile des Thermalwassers und deren Wirkungen:

Natrium: Regulierung des Wasserhaushaltes

Kalium: Erregungsleitung an Nerven und Muskeln

Calcium: Knochenaufbau, Reizleitung vom Nerv und Muskel

Magnesium: Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskel

Chlorid: Regulierung des Wasserhaushaltes

Hydrogencarbonat: hilfreich beim Säureabbau

Die Wirkung stellt sich bereits bei einem Badegang von 20 Minuten ein. Damit der Körper die Wirkung verarbeiten kann, sollten dann 15 Minuten Ruhepause eingelegt werden.

Abfahrten: 7.15 Uhr in Rosenheim
7.30 Uhr Kolbermoor
7.45 Uhr Bad Aibling
8.00 Uhr bei Stöber M+R