

SAUNAINFORMATION



KÖLNBÄDER

www.koelnbaeder.de

Sauna – Wellness, Erholung und Entspannung ...

Erholen Sie sich vom Stress und von der Hektik des Alltags und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes – mit einem Saunabesuch in den KölnBädern.

Gesundheitliche Vorteile des Saunabadens sind schon lange wissenschaftlich bewiesen. So steigert der regelmäßige Saunabesuch die Widerstandskraft des Körpers. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System stabilisiert, der Stoffwechsel optimiert und das Immunsystem gestärkt. Durch abwechselnde Wärme- und Abkühlreize hat das Saunabaden einen sichtbaren Einfluss auch auf das größte Körperorgan, die Haut. Diese wird nachweislich straffer, klarer und sieht jünger aus. Mindestens genauso wichtig sind die positiven Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem. Saunabaden schafft einen Ausgleich zu den steigenden Anforderungen im Alltag und bringt Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht. Genießen Sie diese positiven Eigenschaften im schönen Ambiente der Saunaangebote in den KölnBädern. Und wenn Sie vor, während und nach dem Saunabaden Lust auf Bewegung haben, finden Sie bei uns großzügige Wasserflächen. In jeder Saunalandschaft gibt es einen attraktiven Außenbereich, in dem Sie nach dem Saunagang frische Luft atmen und sich entspannen können.

Weitere Informationen zu Öffnungszeiten und Eintrittspreisen sowie zur Erreichbarkeit der Anlagen mit öffentlichen Verkehrsmitteln entnehmen Sie bitte unserer Broschüre „Bäder Informationen“, die in jedem unserer Bäder ausliegt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Geschäftsführung der KölnBäder GmbH

Inhaltsverzeichnis

Saunaangebote

AquaViva	4
Aromasauna	4
Backsauna	5
Brechelbad	5
Dampfbad	6
Eventsauna.....	6
Finnische Aufguss-Sauna.....	7
Hamam	7
Kelosauna.....	8
Kräutersauna	8
Kraxenofen.....	9
SabbiaMed®	9
Sanarium/Valobad.....	10
Saline	10
Textilsauna	11
Warmluftbad	11

Unsere Saunalandschaften

Agrippabad.....	13
Höhenbergbad	14
Lentpark.....	15
Ossendorfbad	16
Stadionbad	17
Wahnbad	18
Zündorfbad	19

Infos rund ums Saunabaden

Die KölnBäder-Sauna-Grundgesetze.....	22
---------------------------------------	----

Massageanwendung



Saunaangebote

AquaViva

Agrippabad

Der Aufenthalt in der AquaViva-Sauna wird begleitet von angenehmen Hintergrundgeräuschen. Das Saunieren bei Wasserrauschen und Vogelgezwitscher hat eine besonders wohltuende und entspannende Wirkung auf Körper und Seele.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
60°C - 70°C	< 5 %	10 - 15 min

Aromasauna

Agrippabad

In der auf dem Saunaofen befindlichen Aromaschale sorgen die täglich wechselnden ätherische Öle/ Kräuter für ein wohltuendes Saunagefühl. Die Kräftigung des Immunsystems und die Hautpflege stehen hier im Vordergrund und verstärken den erholsamen Saunaeffekt.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
80°C	< 25 %	10 - 15 min



Backsauna

Agrippabad

Die Backsauna bietet ein rustikales Erlebnis mit milder Wärme. Der wunderbare Duft z.B. von frischem Brot und anderen Leckereien regt die Produktion von „Glückshormonen“ an. Bereits im Mittelalter setzte man mancherorts Behandlungen in einem „Brotbad“ erfolgreich ein. Mehrmals am Tag wird z.B. das frisch gebackene Brot unseren Gästen in einer Zeremonie gereicht.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
50°C - 60°C	50%	15 - 20 min

Brechelbad

Agrippabad

Das Brechelbad hat seinen Ursprung in den Alpenländern. Die rustikalen, hölzernen Sitzbänke werden von unten erwärmt. In einem speziellen Sudkessel werden zusätzlich Kräuter verdampft. Auf dem Boden ausgelegte Tannenzweige massieren die Fußreflexzonen.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
45°C	65% - 75%	20 - 30 min



Dampfbad

In allen 7 Saunalandschaften vorhanden

Bei angespannten Nerven, verkrampten Muskeln, rheumatischen Erkrankungen, Erkältungserscheinungen und vielem mehr kann sich ein Besuch im Dampfbad sehr positiv auswirken. Im Gegensatz zu einer finnischen Sauna wird beim Dampfbad die Körpertemperatur nur ganz langsam erwärmt, was eine entspannende Wirkung mit sich bringt. Das hat gleichzeitig den Vorteil, dass man die Wärme intensiver genießt und das wohlig warme Gefühl nach der Benutzung noch lange erhalten bleibt.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
45°C - 55°C	100%	10 - 15 min

Eventsauna

Ossendorfbad

Klassisches Saunieren war für viele Gäste gestern. Heute lässt man sich beim Schwitzen in der Sauna gerne auch mal unterhalten. In der Eventsauna im Außenbereich der Saunalandschaft werden, im Wechsel mit der normalen Aufgussauna, aromatische Aufgüsse und Erlebnisaufgüsse zelebriert. Die Sauna bietet Platz für ca. 60 Personen und ist mit allerlei technischen Raffinessen für diverse Licht- und Töneffekte ausgestattet. Lassen Sie sich überraschen!

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
90°C	ca. 10%	10 - 12 min



Finnische Aufguss-Sauna

In allen 7 Saunalandschaften vorhanden

Die traditionelle Finnische Sauna besteht aus einem holzverkleideten Raum. Als Höhepunkt eines Saunabesuchs gilt der Aufguss. Dabei erhöht sich die relative Luftfeuchtigkeit bis zu 30 %. Wir führen unsere Aufgüsse nach den bewährten Richtlinien des Deutschen Sauna-Bundes durch. Der zusätzliche Hitzereiz verstärkt das Schwitzen und trägt gemeinsam mit den Kältereizen aus den anschließenden Kaltwasseranwendungen besonders zur Abhärtung und Entspannung bei.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
90°C	5% - 10%	8 - 12 min

Hamam

Höhenbergbad

Ursprünglich traditioneller Badetraum aus 1001 Nacht: Ein Hamam ist eine besondere Art des Dampfbades. In einem Hamam hat man die Möglichkeit sich in regelmäßigen Abständen mit warmem und kaltem Wasser zu übergießen. Dadurch werden die Venen und Arterien besonders „trainiert“. Zusätzlich wird die Haut durch Reiben mit der sogenannten „Kese“, einem rauen Handtuch oder Handschuh aus Wildseide oder Ziegenhaar, unter kräftigem Druck abgerubbelt und dadurch gepeelt (Reinigungseffekt).

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
45°C - 50°C	65%	15 - 60 min



Kelosauna

Wahnbad, Zündorfbad

„Kelo“ bedeutet so viel wie „alte Kiefer“. Das Nadelholz wächst 100 Jahre im rauen Klima Lapplands, bevor sich ein jahrzehntelanger Prozess, beginnend mit einer langsamen Trocknung des Holzes über das Lösen der Rinde bis hin zu einer natürlichen Gerbung des freiliegenden Stamms durch Sonne und Schnee, einstellt. Der dadurch entstehende Duft des Kelo-Holzes ist einmalig und macht das Saunieren zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
90°C	5% - 10%	8 - 12 min

Kräutersauna

Lentpark, Stadionbad, Zündorfbad

Ein Sudkessel aus Kupfer sorgt für wechselnde, angenehme Düfte. Durch tiefes Einatmen der verschiedenen Kräuterextrakte im Kessel werden die Sinne stimuliert. Die ätherischen Öle fördern die Atmung und regen die Durchblutung an. Unterstützt wird die wohltuende Wirkung durch den Einfluss unterschiedlicher Lichtstimmungen.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
55°C	< 50%	15 - 20 min



Kraxenofen

Agrippabad

Der Kraxenofen hat seine Wurzeln im alpinen Raum. Eine traditionelle Anwendung in altbewährter Form in Verbindung mit modernster Technik. Beim Kraxenofen wird Alpenheu in ein Haltegestell gefüllt. Warmer Dampf gelangt durch diesen Heufilter an den Rücken des Nutzers und erzielt über die Kondensation der ätherischen Heuwirkstoffe eine wohltuende Wirkung. Das Gras wird vor der Blüte geschnitten und ist somit allergiefrei!

SabbiaMed®

Agrippabad

Warmer Sand und sanftes UV-Licht führen zu einer wohligen Entspannung. Über ein Licht-/Sound-Modul wird ein Tag vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang in ca. 25 Minuten simuliert. Diese spezielle Sand/Licht-Anwendung sorgt zu jeder Zeit für Urlaubsfeeling und hat eine besonders stimmungsaufhellende Wirkung. Zusätzlich wird die körpereigene Produktion von Vitamin D begünstigt.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
55°C	< 10%	15 - 20 min



Sanarium/Valobad

Höhenbergbad, Lentpark, Ossendorfbad, Stadionbad

Das Sanarium ist die perfekte Lösung zwischen klassischer Sauna und Dampfbad. Es handelt sich um eine mäßig warme Sauna mit feuchter Luft. Ergänzend werden Farblichtstimulationen eingesetzt, die von entspannendem Blau über stimmungsaufhellendes Gelb bis zum anregenden Rot reichen.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
40°C - 60°C	40%	15 - 20 min

Saline

Ossendorfbad

Das Gradierwerk, im Volksmund Saline genannt, besteht aus einem Holzgerüst, das mit Schwarzdorn-Bündeln gefüllt ist. Dies dient der Erhöhung des Salzgehaltes, der Sole, die immer wieder am Gradierwerk herabrieselt und durch Sonneneinwirkung und Wind das Wasser verdunsten lässt. Die medizinische Wirkung von Sole-Anwendungen z.B. bei Hauterkrankungen, Allergien, Atemwegsbeschwerden und orthopädischen Indikationen ist unbestritten. Atmen Sie bei Ihrem Rundgang im Saunagarten des Ossendorfbades tief durch und spüren Sie die wohltuende Wirkung des meerähnlichen Klimas.



Textilsauna

Höhenbergbad, Lentpark

Die Textilsauna ist in den jeweiligen Zeitfenstern besonders geeignet für Saunaaufänger, Familien mit Kindern oder auch für Gäste, die nicht textilfrei saunieren möchten. Die Badebekleidung sollte sauber und trocken sein. Außerdem sollten die sonst üblichen Saunaregeln eingehalten werden. Damit steht einem hygienischen und gesundem Saunieren nichts mehr im Wege.

Warmluftbad

Wahnbad

In unserem modernen Warmluftbad herrscht eine gemäßigte Temperatur mit einem mittleren Feuchtebereich. Dies wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Diese Saunavariante ist sehr kreislaufschoonend, hautpflegend und sorgt zusätzlich für eine Entschlackung des Körpers.

Temperatur	relative Luftfeuchtigkeit	empfohlene Dauer
40°C - 60°C	< 50%	10 - 20 min

Badnutzung

in allen Saunen

In allen Saunalandschaften der KölnBäder ist die Badnutzung – bei Verfügbarkeit der Badelandschaft(!) – im Sauna Eintrittspreis enthal-



Saunabaden mit Kind

Wissenswertes für Eltern

Kinder bis zum Alter von 6 Jahren müssen 1:1 betreut werden, d.h. pro Kind ein Erwachsener. Die Früherkennungsuntersuchung U4 durch den Kinderarzt sollte vorliegen. Es muss eine altersentsprechende neurologische Entwicklung gegeben sein, der Schluck-Husten-Nies-Reflex muss vorhanden sein. Das Kind muss den Kopf heben und halten können, die Atmung, insbesondere die Nasenatmung, muss frei sein. Herzfehler, Epilepsie oder Fieberkrämpfe dürfen nicht vorliegen. Das Kind darf nicht frisch geimpft sein.

Wir bieten betreutes Saunieren als Eltern-Kind(er)-Angebot in den Saunalandschaften im Stadionbad und Agrippabad an. Gerne können Sie sich auch jederzeit an unser Personal vor Ort wenden.

Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern!



Unsere Saunalandschaften

Agrippabad

Kämmergasse 1 • 50676 Köln • 0221.27 91 73-251

Saunalandschaft

Entspannung und Erholung mitten in der Großstadt – dafür steht die Saunalandschaft im Agrippabad. Die vom Deutschen Saunabund als „Premium“ zertifizierte Anlage bietet alles, was das Saunaherz begehrt. Besonderheit: Die große Dachterrasse mit Domblick. Abwechslungsreiche Massageangebote sowie unsere Junggesellinnen- und Geburtstagsarrangements oder auch die Familiensauna runden das Entspannungsprogramm ab.

- SabbiaMed® (Lichttherapie)
- Finnische Aufguss-Sauna
- Aquaviva Sauna
- Aromasauna
(auf der Dachterrasse im Blockhaus)
- Brechelbad
- Backsauna
- Dampfbad
- Kraxenöfen
- Fußbecken
- Schwall-Eimer-Dusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Kneipp-Tretbecken
- Whirlpool
- 6m x 11m Schwimmbecken
(Aqua-Wellness-Angebot)
- Ruheräume, Ruhebereiche
- Dachterrasse
- Lichthof
- versch. Massagen*
- Gastronomie*
- Parkhaus*

* kostenpflichtig



Höhenbergbad

Schwarzburger Str. 4 • 51103 Köln-Höhenberg • 0221.27 91 81-0

Saunalandschaft

Saunavergnügen mit einem Hauch von Orient genießen Besucher im Höhenbergbad. In dieser Sauna gibt es das einzige Hamam der KölnBäder. Der Deutsche Saunabund hat die Anlage mit der Prämierung „classic“ versehen. Neben den Schwitzangeboten stehen zur Abkühlung Schwalldusche, Eisbrunnen und Kalttauchbecken zur Verfügung. Verschiedene Ruhezone und eine Gastronomie runden den perfekten Saunabesuch ab.

- Hamambereich
- Finnische Aufguss-Sauna
- Sanarium
- Dampfbäder
- Fußbecken
- Schwall-Eimer-Dusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Ruheraum, Ruhebereich, offener Ruhebereich
- Atrium-Saunahof
- Bistro*

* kostenpflichtig



Lentpark

Lentstraße 30 • 50668 Köln • 0221.27 91 80 10

Saunalandschaft

Wasser in seinen drei Aggregatzuständen erleben – im Lentpark ist das unter einem Dach möglich: flüssig im Schwimmbad, fest auf der Eisbahn und dampfend in der Sauna. Schwitzen kann man hier im Dampfbad, in der Kräutersauna, in einem Sanarium sowie in einer großen Aufguss-Sauna im Außenbereich. Zur Abkühlung bietet sich unter anderem ein Naturbadebecken im eigenen Saunagarten an. Saunavergnügen auf ökologische Art ist damit auch mitten in einer Großstadt wie Köln hervorragend möglich.

- Naturbadebecken
- Finnische Aufguss-Sauna
- Kräutersauna
- Sanarium
- Dampfbad
- Fußbecken
- Eisbrunnen
- Ruheraum und Ruhebereich
- Saunagarten
- Bistro*
- Parkplatz*

* kostenpflichtig



Ossendorfbad

Äußere Kanalstr. 191 • 50827 Köln-Ossendorf • 0221.27 91 70 10

Saunalandschaft

Klare Formen, Transparenz, Schlichtheit – das zeichnet die moderne Saunalandschaft im Ossendorfbad aus. Vom großzügigen Ruheraum blickt man in den umliegenden Park und den Lichthof. Hier finden Sie einen Ort der Ruhe und Entspannung. Eine eigene Sauna-Gastronomie mit Blick in die Badelandschaft rundet das Angebot ab.

- Saline
- Finnische Aufguss-Sauna
- Eventsauna (Außenbereich)
- Sanarium (Meditationssauna)
- Dampfbad
- Fußbecken
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Ruhebereich mit Liegeinseln
- Wärmebänke
- Saunagarten
- Massagen*
- Gastronomie*
- Parkplatz*

* kostenpflichtig



Stadionbad

Olympiaweg 20 • 50933 Köln-Müngersdorf • 0221.27 91 84-0

Saunalandschaft

Die attraktive Saunalandschaft im Stadionbad ist ein lohnendes Ziel. In Dampfbad, Kräutersauna, Valobad und finnischer Aufguss-Sauna sowie diversen Ruheräumen finden Sie die nötige Entspannung, werden so ganz schnell wieder fit.

- Sanarium/Valobad
- Finnische Aufguss-Sauna
- Kräutersauna
- Dampfbad
- Fußbecken
- Eimer-Schwall-Dusche
- Tauchbecken
- Eisbrunnen
- Kaminecke
- 2 Ruheräume, Loungebereiche
- Saunagarten über 2 Ebenen
- Massagen*
- Automaten-Gastronomie*
- Parkplatz*

* kostenpflichtig



Wahnbad

Albert-Schweitzer-Straße • 51147 Köln-Wahn • 02203.183 54-0

Saunalandschaft

Umringt von Feldern und Wiesen liegt im südlichen Köln das Wahnbad. Saunafreunde können hier in idyllischer Umgebung entspannen. Zum Angebot gehören u.a. ein Warmluftbad sowie eine KELO-Erdsauna. Für die nötige Abkühlung nach einem Schwitzbad steht ein attraktiver Saunagarten mit eigenem Naturbadeteich zur Verfügung.

- Finnische Aufguss-Sauna
- Kelo-Blockhaussauna
- Warmluftbad
- Dampfbad
- Fußbecken
- Schwall-Eimer-Dusche
- Naturbadeteich
- Ruheraum, Ruhehaus, offenes Ruhehaus
- Automaten-Gastronomie*

* kostenpflichtig



Zündorfbad

Groov/Trankgasse • 51143 Köln • 02203.183 53-0

Saunalandschaft

Die Saunalandschaft im Zündorfbad ist vor allem für Naturliebhaber ein perfekter Ort für Ruhe und Erholung. Zum Angebot gehören finnische Aufguss-Sauna, Kelo-Blockhaussauna, Kräutersauna und Dampfbad. Verschiedene Ruhebereiche und Hängematten im Saunapark und ein kleiner Teich laden zum Entspannen ein.

- Finnische Aufguss-Sauna
- Kelo-Blockhaussauna
- Sanarium
- Kräutersauna
- Dampfbad
- Fußbecken
- Schwall-Eimer-Dusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Ruheraum, Ruhehaus, offener Ruhebereich
- Kaminhaus
- 4000 m² Saunagarten
- Automaten-Gastronomie*

* kostenpflichtig

ECHT BI



ERÜHRT



KÖLNBÄDER





Die KölnBäder-Saunen

§1 Bleib ruhig: Die Gäste in den Ruhezeiten danken es Ihnen.

§1 Janz höösch in uns Ruhezone.

§2 Hier herrscht Handyfreie-Zone.

§2 Hee biste ohne Handy ungerwägs.

§3 In unseren Saunaanlagen ist das Mitbringen von Speisen und Getränken untersagt! Nutzen Sie gerne unsere Gastronomie.

§3 Dat metbränge vun esse un drinke is unzulässig. Ävver gään kannst du uns Gastronomie notze.

§4 Raucher aufgepasst: Qualmen ist nur in den dafür ausgewiesenen Freiflächen erlaubt.

§4 Dat qualme is nur in speziellen Bereichen zolässig.

§5 Bleib sauber: Bitte vor Benutzung der Pools und Schwitzkabinen abduschen.

§5 Sauber blieve: avdusche nit vergesse.

§6 Es sind genug Liegen für alle da! „Reservieren“ ist nicht nötig.

§6 Kein sorg! Mer han genug Liegen för üch!

§7 Es fließt in der Schwitzkabine! Bitte nutzen Sie große Saunalaken worauf Ihr kompletter Körper platzfindet.

§7 Nemm dir en Handdoch für dinge janze Liev!



Grundgesetze

§8 Bei uns wird textiltfrei sauniert. Außerhalb der Schwitzkabine bitte mit einem Handtuch oder einem Bademantel die Intimitäten bedecken.

§8 He weed nackelig sauniert. Usserhalv dä Schwitzkabin dun ding blöße üvverdecke.

§9 Zeitig sein: Nach Beginn des Aufgusses bitte die Kabine nicht mehr betreten.

§9 Hät dä Aufguss aanjefange blievste drusse.

§10 Einreibungen mit dafür vorgesehenen Produkten bitte nur im Dampfbad vornehmen.

§10 Enrieve nur met dä doför vürgesinne Sache allein em Dampfbad vörnemme.

§11 Zuhause erledigen kann man Haare färben, Nägel schneiden und alles, was über ein Küsschen hinaus geht.

§11 Ding hoor färve,de Nähliche schnigge un all dat was över en Küsschen jeecht kannste zohus.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit gerne an unser Personal wenden.

Häste noch froge? Dat Personal es immer für üch do.



Massage-Anwendungen

Die Anwendungen sind auch ohne Bad- oder Saunabesuch buchbar.

Im Agrippabad, Ossendorfbad und im Stadionbad können Sie die Anwendungen am Empfang des jeweiligen Saunabereiches buchen.

Agrippabad • Kämmergasse 1 • 50676 Köln
0221.27 91 73 - 251

bamboo life Massage & Beauty • Äußere Kanalstr. 191 • 50827 Köln
0221.27 91 70 - 32

Physio-Konzept Praxis Stadionbad • Olympiaweg 18 • 50933 Köln
0221.39 90 21 - 00

www.koelnbaeder.de