

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 Homepage www.koelnbaeder.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Inhaltsverzeichnis

Saunaangebote

AquaViva	4
Blockhaus-Sauna.....	4
Backsauna	5
Brechelbad.....	5
Dampfbad.....	6
Eventsauna.....	6
Finnische Aufguss-Sauna.....	7

Kelosauna.....	8
Kräutersauna.....	8
SabbiaMed®	9
Sanarium/Valobad/Meditationssauna.....	10
Saline	10
Badnutzung.....	11
Saunabaden mit Kind.....	12

Unsere Saunalandschaften

Agrippabad.....	13
Ossendorfbad	14
Stadionbad	15
GROOV-Sauna im Zündorfbad.....	16-17

Infos rund ums Saunabaden

Die KölnBäder-Sauna-Grundgesetze.....	20-21
---------------------------------------	-------



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

Blockhaus-Sauna

Agrippabad

Mit 75 - 85 °C ist diese Sauna eine traditionelle Saunavariante. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 10% und ist somit sehr trocken. So kann der Schweiß besser verdunsten und die Haut kann besser gekühlt werden. Durch den hohen Flüssigkeitsverlust trägt der Saunagang zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers bei. Kreislauf und Durchblutung werden angeregt und das Immunsystems gestärkt.

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.

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 vier Saunalandschaften vorhanden

Bei angespannten Nerven, verkrampften 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 rund 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 vier 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 Prozent. 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



Kelosauna

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

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

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/Meditationssauna

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 bei zum Beispiel 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.

Badnutzung

In allen Saunen

In allen Saunalandschaften der KölnBäder ist die Badnutzung – bei Verfügbarkeit der Badelandschaft (!) – im Saunaeintrittspreis enthalten.



Saunabaden mit Kind

Wissenswertes für Eltern

Jedes Kind bis sechs Jahre muss von einem Erwachsenen in der Sauna betreut werden. 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.

Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern!



Agrippabad

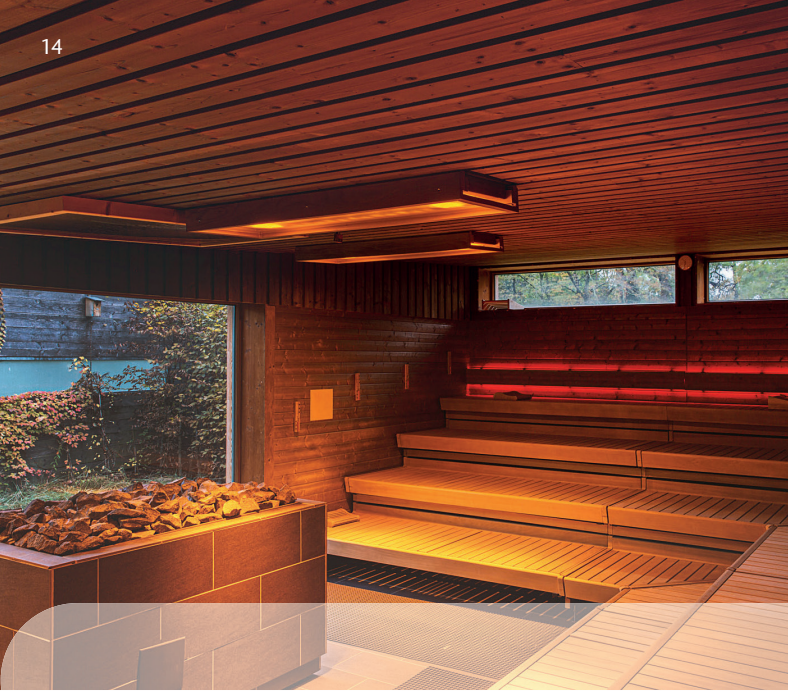
Kämmergasse 1 • 50676 Köln • 0221.27 91 73-251

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.

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

* 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
- Fußreflexzonengang
- 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 und 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
- Automaten-Gastronomie*
- Parkplatz*

* kostenpflichtig



GROOV-Sauna im 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
- Jurte
- Kräutersauna
- Dampfbad
- Fußbecken
- Massageliege
- Schwall-Eimer-Dusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Ruheraum, Ruhehaus, offener Ruhebereich
- 4000 m² Saunagarten
- Automaten-Gastronomie*

* kostenpflichtig

GROOV  Sauna

 KÖLNBÄDER



Die KölnBäder-Saunen

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

§1 Ganz höösch in uns Ruhezone.

§2 Hier ist handyfreie Zone.

§2 Hee bes do 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 Drank is unzulässig. Ävver gään kanns do uns Gastronomie notze.

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

§4 Rauche is nor en besondere Zone zolässig.

§5 Bitte vor Benutzung der Pools und Schwitzkabinen abduschen.

§5 Bliev sauber: avdusche nit vergesse.

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

§6 Kein Sorg! Mer han genug Liegestöhl för üch!

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

§7 Nimm dir en Handdoch för dinge ganze Liev!

Grundgesetze

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

§8 Hee weed nackelig sauniert. Usserhalb dä Schweißkabin dun ding Blöße üvverdecke.

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

§9 Hät dä Aufguss aanjefange, blievs do drusse.

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

§10 Met Sache för et Dampfbad och nur do einschmiere.

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

§11 Dat jeit nit: Hoore färve, Nähel schnigge un mieh als en Bütze.

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

Noch Froge? De Lück en dä Sauna sind för üch do.

