

SAUNAINFORMATION



AUSGABE
Okt. 2013



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. Gerade die Kombination zwischen Entspannung und Bewegung steigert den Erholungswert des Saunabadens. Daher gibt es in jeder Saunalandschaft 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“.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Inhaltsverzeichnis

Saunaarten

Aromasauna.....	4
AquaViva.....	4
BIO-Sauna	5
Brechelbad	5
Dampfbad	6
Finnische Aufguss-Sauna	6
Hamam	7
Kelosauna	7
Kraxenofen.....	8
Kräutersauna	8
SabbiaMed®	9
Sanarium/Valobad	9
Saline	10
Steinbad.....	10

Unsere Saunalandschaften

Agrippabad	11
Höhenbergbad	12
Lentpark.....	13
Ossendorfbad.....	14
Stadionbad.....	15
Wahnbad	16
Zündorfbad.....	17

Infos rund ums Saunabaden

Saunatipps	18
Saunaregeln.....	20
Saunabaden mit Kind	24

Massage-, Wellness- und Beautyanwendung



Saunaarten

Aromasauna

Agrippabad

In der auf dem Saunaofen befindlichen Aromaschale sorgen die täglich wechselnden Fruchtaromen 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

AquaViva

Agrippabad

Ein Aufenthalt in der AquaViva-Sauna versetzt Sie mit optischen und akustischen Reizen wie Vogelgezwitscher, Blätter- und Wasserrauschen sowie fließenden Lichteffekten, die sich wellenförmig durch ein unregelmäßig geformtes Glasmodul bewegen, in eine meditative Stimmung.

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

BIO-Sauna

Wahnbad

Die Anwendung dieses mittleren Saunatypes kann sich bei regelmäßigem Besuch zum Beispiel auf hohen Blutdruck regulierend auswirken. Diese Saunavariante ist sehr kreislaufschonend, hautpflegend und sorgt zusätzlich für eine Entschlackung des Körpers.

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

Brechelbad

Agrippabad

Das Brechelbad ist ein ländliches Kräuterduftbad aus dem alpinen Raum. Die rustikalen, hölzernen Sitzbänke werden von unten erwärmt. Über einen speziellen Badeofen verdampfen frische Kräuter. Dieser Dampf durchdringt einen mit Zweigen von Nadelhölzern und Tannenzapfen gefüllten Metallkorb und wird schließlich in kurzen Intervallen über die Seitenwände nach unten gedrückt und gerät so an den Rücken der Badegäste. Durch die Tannennadeln auf dem beheizbaren Fußboden werden die Fußreflexzonen angenehm massiert.

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



Dampfbad

In allen 7 Saunalandschaften vorhanden

Es ist nicht so heiß und sehr viel feuchter als in einer Sauna. Viele Entspannungssuchende genießen gerade die niedrigen Temperaturen zwischen 45 – 55 °C und empfinden die relative Luftfeuchtigkeit von 100% als angenehm. Besonders empfehlenswert ist der heiße Dampf bei Erkrankungen der Atemwege, wie beispielsweise Schnupfen.

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

Finnische Aufguss-Sauna

In allen 7 Saunalandschaften vorhanden

Die traditionelle finnische Aufguss-Sauna ist in einem holzverkleideten Raum. Durch das heiße und trockene Klima kann der gebildete Schweiß verdunsten und kühlen. Während eines Aufgusses, bei dem ätherische Öle mit Wasser versetzt direkt auf die Ofensteine gegossen werden, steigt die Luftfeuchtigkeit kurzfristig auf bis zu 23% an. Ein Teil davon kondensiert sofort auf der Haut und führt zu einem zusätzlichen, starken Hitzereiz. Ein Aufguss sollte daher möglichst am Ende eines Saunaganges genossen werden.

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

Hamam

Höhenbergbad

Traditioneller Badetraum aus 1001 Nacht. Ein Hamam ist eine Art Sauna, die man vor allem im arabischen Raum und in der Türkei findet. Für den von Stress und Hektik geplagten Menschen ist das Hamam der ideale Ort, um Ruhe und Gelassenheit zu finden. Der Hamam besteht meist aus Marmor mit einer kreisrunden Liegefläche in der Mitte des Raumes, dem Nabelstein. Der Besuch eines türkischen Dampfbades kann das subjektive Wohlbefinden erhöhen, Muskelverspannungen entgegenwirken und die Durchblutung der Haut anregen.

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 hundert 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



Kraxenofen

Agrippabad

Der Kraxenofen hat seinen Ursprung im alpinen Raum. Die traditionelle Anwendung in altbewährter Form in Verbindung mit modernster Technik erzielt therapeutische Heilwirkungen. Beim Kraxenofen wird das Alpenheu in ein Tragegestell, mit dem früher geerntetes Heu in die Scheune transportiert wurde, gefüllt. Dampf gelangt durch diesen Heufilter an den Rücken des Nutzers und erzielt über die Kondensation der ätherischen Heuwirkstoffe eine wohltuende Wirkung. Da der Nutzer des Kraxenofens keinen direkten Kontakt zum Heu hat, muss es nicht nach jedem Durchgang ausgewechselt werden.

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. Darüber hinaus wird der Körper nebenbei entschlackt und entgiftet. 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 simuliert. Die spezielle Sand/Licht-Therapie sorgt zu jeder Zeit für Urlaubsfeeling und hat eine besonders stimmungsaufhellende Wirkung.

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. Diese kreislaufschonende Niedrigtemperatursauna bewirkt eine Steigerung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur sowie eine Abhärtung des Körpers. Ergänzend werden Farblichtstimulationen eingesetzt, die von entspannendem Blau über stimmungsaufhellendes Gelb bis zum anregenden Rot reichen. Neben der ausgleichenden Wirkung auf das Gemüt reguliert Farblicht auch viele Stoffwechselfvorgänge.

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 Ossendorfades tief durch und spüren Sie die wohltuende Wirkung des meerähnlichen Klimas.

Steinbad

Agrippabad

Auf offenem Feuer wird Lavagestein zum Glühen gebracht und anschließend in einen Bottich mit Wasser getaucht. Dampfschwaden steigen über den Rand des Bottichs. Diese sind mit Mineralstoffen, die sich aus den Steinen lösen, angereichert. Mehrmals hebt und senkt sich der Korb mit dem heißen Gestein in den Bottich. Durch den Hebe- und Senkvorgang werden Luftfeuchtigkeit und Raumtemperatur sanft, aber kontinuierlich gesteigert.

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

Unsere Saunalandschaften

Agrippabad

Kämmergasse 1 • 50676 Köln • 0221.27 91 73-250

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Freizeitbad-Nutzung)

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. Massageangebote und Wellnessbehandlungen runden das Entspannungsprogramm ab.

- SabbiaMed® (Lichttherapie)
- Finnische Aufguss-Sauna
- Aquaviva Meditationssauna
- Aromasauna
(auf der Dachterrasse im Blockhaus)
- Brechelbad
- Steinbad
- Dampfbad
- Kraxenöfen
- Fußbecken
- Schwall-Eimer-Dusche
- Erlebnisdusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Kneipp-Tretbecken
- Whirlpool
- 6m x 11m Schwimmbecken
(Aqua-Wellness-Angebot)
- Ruheräume, Ruhebereiche
- Dachterrasse
über 2 Ebenen mit Domblick
- Lichthof
- Wellness
(Massagen/Soft-Pack-Anwendungen)*
- Solarium*
- Gastronomie*
- Parkhaus*

* kostenpflichtig



Höhenbergbad

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

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Kombibad-Nutzung)

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 „Selection“ versehen. Neben den klassischen 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
- Erlebnisdusche
- Kalttauchbecken
- Eisbrunnen
- Ruheraum, Ruhebereich, offener Ruhebereich
- Atrium-Saunahof
- Gastronomie*

* kostenpflichtig

Lentpark

Lentstraße 30 • 50668 Köln • 0221.27 91 80 10

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Badnutzung)

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
- Erlebnisdusche
- Eisbrunnen
- Ruheraum und Ruhebereich
- Saunagarten
- (Automaten-)Gastronomie*
- Parkplatz*

* kostenpflichtig

Wellnessanwendung

Ayurveda · Softpack · Spezialanwendung



TERMIN
VEREINBARUNG
am Empfang
DES AGRIPPABADES
MÖGLICH



www.koelnbaeder.de



Ossendorfbad

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

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Kombibad-Nutzung)

Klare Formen, Transparenz, Schlichtheit – das zeichnet die moderne Saunalandschaft im Ossendorfbad aus. Vom großzügigen Ruheraum blickt man in den umliegenden Park und den Lichthof. Gestresste Großstädter finden hier einen perfekten Ort der Ruhe und Entspannung. Eine eigene Sauna-Gastronomie mit Blick in die Badelandschaft rundet das Angebot ab und lädt speziell in der kalten Jahreszeit zum Verweilen ein.

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

* kostenpflichtig

Stadionbad

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

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Hallen- und, im Sommer, auch Freibad-Nutzung)

Hartes Training gehabt und keine Energie mehr? Dann ist die attraktive Saunalandschaft im Stadionbad das richtige Ziel. In Dampfbad, Kräutersauna, Valobad und finnischer Aufguss-Sauna sowie diversen Ruheräumen lassen sich leere Akkus hervorragend wieder aufladen. Müde Muskeln werden so ganz schnell wieder fit.

- Sanarium/Valobad
- Finnische Aufguss-Sauna
- Kräutersauna
- Dampfbad
- Fußbecken
- Eimer-Schwall-Dusche
- Erlebnisduschen
- 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 (bei Verfügbarkeit inkl. Hallenbad-Nutzung)

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

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

* kostenpflichtig

Zündorfbad

Groov/Trankgasse • 51143 Köln • 02203.183 53-0

Saunalandschaft (bei Verfügbarkeit inkl. Kombibad-Nutzung)

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 mit einem kleinen Teich laden zum Entspannen ein.

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

* kostenpflichtig



Infos rund ums Saunabaden

Saunatipps

Damit der Saunabesuch den richtigen Erholungswert erzielt, haben wir einige Tipps für Sie:

- Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
- Reinigen Sie Ihren Körper vor dem Saunabesuch unter der Dusche.
- Gut abtrocknen, denn die trockene Haut schwitzt schneller.
- Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.
- In der Sauna legen Sie Ihr Handtuch unter den ganzen Körper.
- Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Aber nicht länger als 15 Minuten. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm und gleichmäßig. Während der letzten 2 Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich der Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
- Gehen Sie aus der Sauna an die frische Luft. Der Körper braucht jetzt Sauerstoff.
- Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung. Auch die Schwallbrause kühlt den Körper.
- Vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens sollten Sie unbedingt den Schweiß abduchen.
- Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf. Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
- Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.
- Zum Thema „Trinken in der Sauna“ gibt es offenbar verschiedene Meinungen/Expertenratschläge. Zwischen den Saunagängen sollten Sie viel trinken lautet einer, eine andere Empfehlung geht dahin, erst nach dem letzten Saunagang wieder Flüssigkeit aufzunehmen, um den Effekt des Entschlackens und die Entgiftung des Körpers nicht zu gefährden. Die KölnBäder GmbH empfiehlt Ihnen, im Einklang mit Ihren körperlichen Bedürfnissen zu handeln. Selbstverständlich wird generell empfohlen, keinen Alkohol vor, nach oder während des Saunabadens zu konsumieren.
- Bei medizinischen Fragen zum Saunabaden sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.



Saunaregeln

Verschenken Sie doch mal ein Lächeln. Der höfliche und hilfsbereite Umgang miteinander gehört zum guten Sauna-Ton.

Keine Liegenreservierung

Es besteht kein Anlass, eine Liege für längere Zeit zu „reservieren“. Ob Saunagang, Vergnügen in der Badelandschaft, Nickerchen oder Stärkung in der Gastronomie – jeder von Ihnen hat seinen eigenen Saunarhythmus, und da werden wohl immer ein paar Liegen frei bleiben.

Pssst!

Damit ruhesuchende und schlafende Gäste nicht gestört werden, bitten wir Sie, in unseren Ruhezeiten nicht laut zu sprechen.

Sie mögen es heiß und leis? Dann sprechen Sie während des Saunaganges – falls überhaupt nötig – nur ganz leise miteinander. So wird dann auch jeder Aufguss zusammen mit unserem Saunateam zu einem ganz besonderen Erlebnis für alle. Genießen Sie die verschiedenen Düfte und das wunderbare Gefühl auf der Haut also am besten in aller Ruhe, und konzentrieren Sie sich ganz auf sich. Sie werden sehen: Das macht Ihr Sauna-Erlebnis noch intensiver! Uns jedenfalls freut es, wenn unsere Aufgüsse Ihnen die Sprache verschlagen.

Immer Handtuch drunter

Alles fließt! Aber bitte nicht der Schweiß auf das Holz in den Saunakabinen. Wenn Sie sich ein großes Saunalaken unterlegen, kann nichts danebengehen und das Holz bleibt trocken.

Damit Sie weiterhin „sauber“ entspannen können, bitten wir Sie, immer ein Handtuch oder eine Decke auf die Liegen zu legen.

Handtuch genügt. Ob innen oder außen – unsere Stühle im Gastronomiebereich sind zum Sitzen da. Und natürlich ist es hin und wieder auch ganz angenehm, die Füße (auf einem zweiten Stuhl) hochzulegen. Wenn Sie so noch besser entspannen können und wollen, legen Sie doch einfach ein Handtuch unter Ihre Füße. So finden alle Saunagäste stets einen sauberen Stuhl vor.

Keine Mobilfunkgeräte oder Kameras

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon während Ihres Saunabesuches ab, oder zumindest auf stumm. Ein herrenloses und klingelndes Handy stört beim Entspannen. Das Fotografieren oder Filmen ist im Saunabereich nicht erlaubt.

Körperhygiene

Das Duschen vor Betreten des Saunabereiches sowie nach jedem Saunagang, insbesondere vor der Benutzung des Kalttauchbeckens, ist wohl für alle selbstverständlich.

Körperpflege

Aus ästhetischen und hygienischen Gründen bitten wir Sie, im Saunabereich keine Finger- und Fußnägel zu schneiden und auf weitere Maniküre und Pediküre zu verzichten. Dasselbe gilt für Haarentfernungen jeglicher Art sowie das Tönen und Färben von Haaren.



Schaum-Party

Bitte verzichten Sie aus hygienischen Gründen auf den Gebrauch von Seife und Shampoo in den Warmduscheinrichtungen unmittelbar im Saunabereich selbst.

Für Ihre Körperreinigung mit Seife und Shampoo stehen Ihnen zahlreiche Duschen vor den Saunabereichen zur Verfügung.

Fußbad

Der Nächste bitte. Wenn Sie Ihr Fußbad beendet haben, bitten wir Sie, Ihr benutztes Fußwärmebecken zu leeren. Bitte verzichten Sie aus hygienischen Gründen auf Zusätze in den Fußwärmebecken.

Kein Picknick in der Sauna

Guten Appetit wünschen wir Ihnen in unserer Gastronomie. Wir bitten Sie, auf das Mitbringen von Getränken (Glas: Verletzungsgefahr) und Speisen (hygienische Gründe) zu verzichten. Bitte verzehren Sie sowohl Speisen als auch Getränke ausschließlich im Gastronomiebereich. Bitte nehmen Sie keine Speisen und Getränke mit in den Saunabereich. Natürlich geht's im gesamten Saunabereich oft „nackig“ zu! Eine Ausnahme macht die Gastronomie. Wo getrunken und geschlemmt wird, sollten Bademäntel stets am Mann bzw. an der Frau sein.

Badeschlappen nicht vergessen!

Barfuß geht's in die Sauna. Deshalb sollten Sie Ihre Badeschuhe aus Hygiene- und Sicherheitsgründen unbedingt vor dem Betreten der Saunakabinen ausziehen.

Rauchfrei

Wir finden, dass Zigarettenqualm mit gesundem Saunabaden und guter, frischer Luft nicht zusammenpassen. Deshalb ist der Saunabereich rauchfrei zu erleben.

Bitte beachten Sie, dass alle Aufgüsse ausschließlich vom Saunateam durchgeführt werden. Wir sind dazu da, Sie zu verwöhnen.

Noch Fragen?

Dann sprechen Sie doch bitte unser Saunateam an. Ganz gleich, ob Sie noch Informationen zum Saunabaden, zu Massage, Solarien oder weiteren Anwendungen benötigen oder ob Sie wissen möchten, wo sich was befindet – wir helfen Ihnen gerne weiter.



Saunabaden mit Kind

Vor der Sauna

Das Kind muss sich an die veränderte Umgebung und die Saunabedingungen gewöhnen. Spielen Sie zunächst mit Ihrem Kind oder nutzen Sie das warme Wasser im Kinderbecken der Badelandschaft. Das Kind muss geduscht und abgetrocknet in die Sauna gehen.

In der Sauna

Nehmen Sie mit Ihrem Kind zunächst auf der unteren, später auch auf der mittleren Bankhöhe Platz. Halten Sie Ihr Kind ruhig auf dem Schoß oder Arm oder legen Sie es auf ein Handtuch. Schaffen Sie eine vertraute Atmosphäre. Beginnen Sie zuerst mit nur einem Saunagang von maximal fünf Minuten. Später können Sie die Saunagänge auf jeweils fünf bis acht Minuten ausdehnen. Cremen Sie Ihr Baby nicht ein, damit Sie es besser halten können. Selbstverständlich sollten Sie übertriebenen Ehrgeiz und übertriebene Motivation vermeiden!

Bleiben Sie in jedem Fall nur so lange in der Saunakabine, wie Ihr Kind sich wohlfühlt! Beobachten Sie es und achten Sie auf seine Körpersprache: Gefällt es ihm nicht mehr, beginnt es zu weinen, zu schreien, kurzatmig zu werden. Falls es über Kopfschmerzen, Übelkeit oder Herzklopfen klagt, verlassen Sie bitte SOFORT die Saunakabine.

Nach der Sauna

Duschen Sie Ihr Kind behutsam mit lauwarmem Wasser ab, Tauchbecken und Abgüsse mit dem Kneippschlauch sind für Kinder unter 5 Jahren nicht geeignet. Alternativ können Sie mit Ihrem Kind auf

dem Arm auch ins Freie gehen und sich dort abkühlen. Die Abkühlphase sollte immer ca. 15 Minuten betragen. Das Kind darf jedoch nicht frieren. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Bis zum nächsten Saunagang empfehlen wir eine Ruhezeit von ca. 90 Minuten.

Regeln für einen hygienischen Saunabesuch

Bitte bringen Sie zwei bis drei Badetücher bzw. ein bis zwei Handtücher plus Bademantel oder Kapuzentuch mit. Erwachsene sollten außerhalb der Saunakabine Badeschuhe tragen. Bitte denken Sie an Schwimm- und Ersatzwindeln sowie wassertaugliches Spielzeug für Ihr Kind. Achten Sie bitte darauf, ausreichend zu trinken. Glasflaschen werden in der Sauna jedoch nicht akzeptiert. Für den kleinen Hunger zwischendurch empfehlen wir leichte Kost.

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.

Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern!



Massage-, Wellness- und Beauty-Anwendung:

Die Anwendungen sind auch ohne Bad- oder Saunabesuch buchbar und im Agrippabad über eine gültige Vorteilskarte rabattierfähig.

Im Agrippabad können Sie die Anwendungen am gleichen Tag am Empfang buchen. Im Ossendorfbad und im Stadionbad können Sie die Anwendungen am Empfang des jeweiligen Wellnessbereichs buchen.

Agrippabad • Kämmergasse 1 • 50676 Köln
0221.27 91 73 - 0

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