

Thementage 2016/17

Ergänzend zu unseren abwechslungsreichen Aufgussplänen erleben Sie in den Saunen der Bremer Bäder GmbH an ausgesuchten Terminen zusätzliche Themen-Highlights. Hier bieten wir Ihnen besondere thematische Aufgusseremonien sowie kleine Snacks und besondere Anwendungen.

Detaillierte Beschreibungen unserer Thementage erhalten Sie im Bremer Bäder-Shop bei Karstadt sports, im jeweiligen Bad und unter www.bremer-baeder.de.

Sauna für Anfänger

An diesen Thementagen beantworten wir alle Fragen zum Thema Sauna für Anfänger. Welche Arten von Sauna gibt es? Wie und warum werden Aufgüsse gemacht? Was bringt das Saunieren für meine Gesundheit? Wie verhalte ich mich in der Sauna? Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und erfolgt direkt im Hallenbad Huchting.

Termine:

- 2. Dezember 2016 Hallenbad Huchting
- 3. Februar 2017 Hallenbad Huchting

Goldener Herbst

- Banjazeremonie mit Birkenzweigen
- Teezeremonie
- Herbstliches Ambiente in thematisch dekorierte Sauna
- FKK Schwimmen ab 20.45 Uhr

Termine:

- 8. Oktober 2016 Südbad
- 11. Oktober 2016 Westbad (ohne FKK Schwimmen)
- 25. Oktober 2016 Freizeitbad Vegesack (ohne FKK Schwimmen)
- 5. November 2016 Hallenbad Huchting
- 8. November 2016 Westbad (ohne FKK Schwimmen)
- 12. November 2016 Südbad
- 29. November 2016 Freizeitbad Vegesack (ohne FKK Schwimmen)



Winterzauber



- Quark-Salz-Honig Aufguss
- Teezeremonie
- Winterliches Ambiente in mit Tannenzweigen ausgelegter Sauna
- FKK Schwimmen ab 20.45 Uhr

Termine:

- 10. Dezember 2016 Südbad
- 7. Januar 2017 Hallenbad Huchting
- 10. Januar 2017 Westbad (ohne FKK Schwimmen)
- 21. Januar 2017 Südbad
- 31. Januar 2017 Freizeitbad Vegesack (ohne FKK Schwimmen)
- 14. Februar 2017 Westbad (ohne FKK Schwimmen)
- 18. Februar 2017 Südbad
- 28. Februar 2017 Freizeitbad Vegesack (ohne FKK Schwimmen)

Frühlingserwachen



- Vitalisierende Aufgüsse (Eukalyptus-Minze)
- Holunderblüten Teezeremonie
- Banjazeremonie mit Birkenzweigen
- Frühlingsfrisch aufgemachte Sauna
- FKK Schwimmen ab 20.45 Uhr

Termine:

- 14. März 2017 Westbad (ohne FKK Schwimmen)
- 18. März 2017 Südbad
- 28. März 2017 Freizeitbad Vegesack (ohne FKK Schwimmen)

Sparen mit der Bäderkarte

Bei Ihrem regelmäßigen Saunabesuch haben Sie mit der Bäderkarte die Möglichkeit, bequem bargeldlos zu zahlen und **bis zu 25% Ermäßigung** für Ihren Saunaeintritt zu erhalten. Weitere Infos und Erwerb im Bremer Bäder-Shop bei Karstadt sports (3. Etage, Sögestraße 22) sowie direkt im Bad Ihrer Wahl.

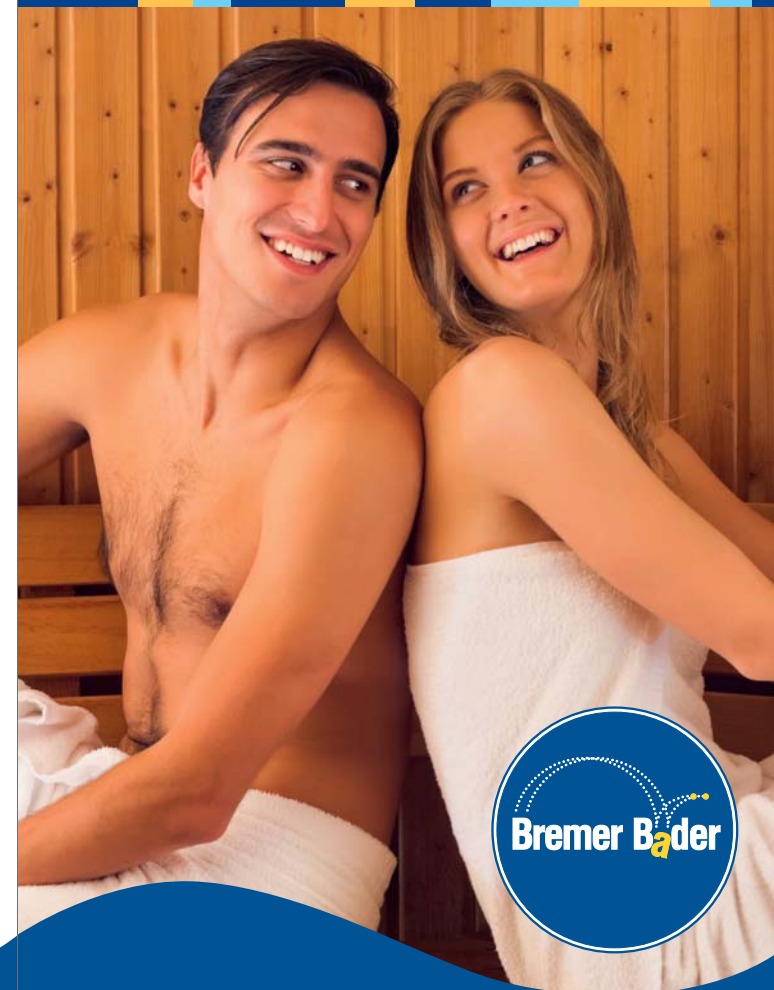


Bremer Bäder GmbH
Beim Ohlenhof 14
28239 Bremen

Telefon 0421/69 151 - 0
www.bremer-baeder.de
info@bremer-baeder.de

ENTSPANNEN & WOHLFÜHLEN

bei den Bremer Bädern



Sauna-Welten 2016/17

Wunderbar warm:

Entspannung pur bei den Bremer Bädern

Entspannung auf zwei Etagen in der **Neustadt**

Das Südbad in der Neustadt bietet Ihnen Entspannung pur auf zwei Etagen. Die fünf Saunen bieten jedem Saunagast, ob heiß-liebend oder gemäßigte Wärme suchend, das richtige Angebot, um sich voll und ganz vom Alltag zu lösen. Auf der großzügigen Dachterrasse finden Sie die nötige Abkühlung zwischen Ihren Saunagängen, oder ausgiebige Entspannung beim Blättern in den bereitliegenden Zeitschriften. Im Winter, bei kaltem und ungemütlichem Wetter in Bremen, finden Sie im Kaminzimmer bei knisterndem Feuer und wohliger Wärme die absolute Entspannung.



- orientalisches Dampfbad (45°C)
- Biosauna (60°C) mit Farblichttherapie
- Trockensauna (85°C)
- Freiluftatrium
- Eisbrunnen
- Blockhaussauna (90°C)
- Dachterrasse
- Wintergarten
- Kaminzimmer
- Fußbäder
- Tauchbecken
- Infrarot-Sole-Sauna (45°C)

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch	10.00–22.00 Uhr	gemischt
Donnerstag	10.00–22.00 Uhr	Damen
Freitag	10.00–22.00 Uhr	gemischt
Samstag & Sonntag	10.00–21.00 Uhr	gemischt

Südbad:

Neustadtswall 81, 28199 Bremen, suedbad@bremer-baeder.de

Anfahrt ÖPNV:

Haltestelle Theater am Leibnitzplatz – Linien 4, 6
Haltestelle Hochschule Bremen – Linien 1, 8, 26, 27, 63
Haltestelle Am Neuen Markt – Linien 8, 24

Wie ein Tag am Meer in **Walle**



Heilsames Meeresklima herrscht im Salinarium im Westbad: Mithilfe der Kombination aus Meerwasser-Verneblung, ionisiertem Sauerstoff und Tiefenwärme kommt im Westbad echtes Urlaubsgefühl auf. Ein Besuch im Salinarium stärkt die Abwehrkräfte, wirkt heilsam auf die Atemwege und beugt Haut-, Durchblutungs- oder Kreislaufproblemen vor. Und der Saunabereich hat noch sehr viel mehr zu bieten:

- Blockhaussauna (95°C)
- Aufgussauna (85°C)
- Sanarium (65°C)
- Dampfbad (45°C)
- Salinarium (45°C bis 55°C)
- großes Tauchbecken
- Ruheraum
- Fußbäder

Öffnungszeiten:

Montag	09.00–21.00 Uhr	gemischt	(ab 16.30 Uhr Schwimmöglichkeit nur im Außenbecken)
Dienstag	09.00–21.00 Uhr	gemischt	(ab 20.00 Uhr Schwimmöglichkeit nur im Außenbecken)
Mittwoch	09.00–21.00 Uhr	Damen	(ab 18.00 Uhr Schwimmöglichkeit nur im Außenbecken)
Donnerstag	09.00–21.00 Uhr	gemischt	
Freitag	09.00–13.00 Uhr	Damen	13.00–21.00 Uhr gemischt
			(ab 20.00 Uhr Schwimmöglichkeit nur im Außenbecken)
Samstag	09.00–15.00 Uhr	gemischt	
Sonntag	09.00–18.00 Uhr	gemischt	

Westbad:

Waller Heerstraße 293 A, 28219 Bremen, westbad@bremer-baeder.de

Anfahrt ÖPNV:

Haltestelle Waller Friedhof (Paradise) – Linien 2, 10

Heimelig in **Huchting**



Gemütlich und familiär geht es in der Saunanlage im Hallenbad Huchting zu. Die Saunagäste können aus mehreren Möglichkeiten auswählen: lieber soft in der Biosauna bei 60°C, eher bei feuchten 40°C im Dampfbad oder ganz klassisch bei 90°C in der Blockhaussauna im Außenbereich.

Damentage: Montag und Donnerstag
Herrentage: Dienstag

- Biosauna (60°C)
- Blockhaussauna im Außenbereich (90°C)
- Dampfbad (40°C)

Wohlig Wärme tanken in **Vegesack**

Auf zwei Etagen gibt es eine ganze Menge zu entdecken und auszuprobieren. Neben verschiedenen Sauna- und Aufgussangeboten halten die Nordbremer für ihre Gäste beispielsweise auch ein Dampfbad mit Sternenhimmel, eine Erlebnisdusche mit exotischen Düften oder auch einen großen Freiluftbereich bereit.



- Finnische Sauna (85°C)
- Biosauna (65°C)
- Dampfbad mit Sternenhimmel (40°C)
- Blockhaussauna (85°C)
- großer Ruheraum
- Erlebnisduschen und Tauchbecken
- Fußbäder und Eisbrunnen Freiluftbereich
- Solarien im Eingangsbereich des Bades

Öffnungszeiten:

Montag	09.00 – 15.00 Uhr	Damen
	15.00 – 22.00 Uhr	gemischt
Dienstag	09.00 – 22.00 Uhr	gemischt
Mittwoch	09.00 – 22.00 Uhr	Damen
Donnerstag	09.00 – 15.00 Uhr	Herren
	15.00 – 22.00 Uhr	gemischt
Freitag	09.00 – 15.00 Uhr	Damen
	15.00 – 22.00 Uhr	gemischt
Samstag & Sonntag	09.00 – 18.00 Uhr	gemischt

Freizeitbad Vegesack:

Fährgrund 16-18, 28755 Bremen, vegesack@bremer-baeder.de

Anfahrt ÖPNV:

Haltestelle Fährgrund – Linien 91, 92, 94

Öffnungszeiten:

Montag	10.00 – 21.00 Uhr	Damen
Dienstag	10.00 – 20.00 Uhr	Herren
Mittwoch	10.00 – 21.00 Uhr	gemischt
Donnerstag	10.00 – 20.00 Uhr	Damen
Freitag	10.00 – 21.00 Uhr	gemischt
Samstag	15.00 – 21.00 Uhr	gemischt
Sonntag	10.00 – 18.00 Uhr	gemischt

Hallenbad Huchting:

Delfter Straße 22-24, 28259 Bremen, huchting@bremer-baeder.de

Anfahrt ÖPNV:

Haltestelle Roland Center – Linien 1, 8, 52, 55, 57, 58
Haltestelle Delfter Straße – Linien 57, 58