

SAUNA THEMENTAGE

GOLDENER HERBST

(Oktober & November)

Nach einem heißen Sommer werden die Tage langsam kürzer und die Nächte länger. Es riecht nach Herbst und man freut sich auf die Jahreszeit der Gemütlichkeit - mit Kürbissen, Kastanien und bunten Blättern.

Aufgüsse & Anwendungen zum Goldenen Herbst

- > Düfte wie Zitrone-Minze, Alpen- und Wiesenkräuter
- > Entspannende und heiße Aufgüsse wechseln sich ab
- > Handpeeling
- > Birkenaufguss (Wenik)

Zum Verzehr reichen wir:

- > Verschiedene Teesorten
- > Obst und Trockenfrüchte
- > Wassereis zum Abkühlen bei den heißen Aufgüssen

TERMINE GOLDENER HERBST | BAD

08.10.23	Südbad 10 - 20 Uhr
11.10.23	Hallenbad Huchting 10 - 20 Uhr
19.10.23	Freizeitbad Vegesack 13 - 20 Uhr
08.11.23	Freizeitbad Vegesack 13 - 20 Uhr
12.11.23	Hallenbad Huchting 10 - 16 Uhr
17.11.23	Südbad 12 - 21 Uhr
26.11.23	Hallenbad Huchting 10 - 16 Uhr

WINTERDUFT

(Dezember & Januar)

Schnee liegt in der Luft. Und wenn die Kälte klirrt heißt es: Abwehrkräfte stärken! Genießen Sie entspannende Saunaamosphäre und gönnen Sie Ihrem Körper eine kleine Auszeit von den winterlichen Strapazen.

Aufgüsse & Anwendungen zum Winterduft

- > Winterliche Düfte wie Kaminfeuer, Fichte, Zimt, Eiskristalle und Sanddorn
- > Salzpeeling
- > Eisaufgüsse

Zum Verzehr reichen wir:

- > Verschiedene Teesorten
- > Kekse und Nüsse
- > Alkoholfreien Winterpunsch

TERMINE WINTERDUFT | BAD

06.12.23	Hallenbad Huchting 10 - 20 Uhr
10.12.23	Freizeitbad Vegesack 10 - 16 Uhr
28.12.23	Südbad 12 - 21 Uhr
07.01.24	Hallenbad Huchting 10 - 16 Uhr
11.01.24	Freizeitbad Vegesack 13 - 20 Uhr
21.01.24	Südbad 10 - 20 Uhr

02.12.23
LANGE
SAUNANACHT
IM SÜDBAD

FRÜHLINGSWÄRME

(Februar & März)

Den Körper von Außen und Innen wärmen und die Lebensgeister wecken - das ist das Motto unserer Thementage Frühlingswärme. Hier können Sie sich umgeben von Birkenreisig und Frühlingsblumen auf die warmen Tage freuen.

Aufgüsse & Anwendungen zur Frühlingswärme

- > Belebende Düfte: Minze, Zitrone, Orange, Lemongras
- > Birkenaufguss (Wenik)
- > Salzpeeling und Quarkmaske

Zum Verzehr reichen wir:

- > Erfrischende Getränke
- > Obst und Eisfrüchte-Bonbons
- > KiBa

TERMINE FRÜHLINGSWÄRME | BAD

08.02.24	Südbad 12 - 21 Uhr
14.02.24	Freizeitbad Vegesack 13 - 20 Uhr
28.02.24	Hallenbad Huchting 10 - 20 Uhr
08.03.24	Freizeitbad Vegesack 13 - 20 Uhr
17.03.24	Hallenbad Huchting 10 - 16 Uhr
22.03.24	Südbad 12 - 21 Uhr

24.02.24
LANGE
SAUNANACHT
IM SÜDBAD



SPAREN MIT DER BÄDERKARTE

Bei Ihrem regelmäßigen Saunabesuch haben Sie mit der Bäderkarte die Möglichkeit, bequem bargeldlos zu zahlen und ab der Bäderkarte Silber **bis zu 25 % Ermäßigung** auf den regulären Saunaeintrittspreis*** zu erhalten. Weitere Infos und Erwerb im Bremer Bäder-Shop bei SportScheck (3. Etage, Sögestraße 22) sowie direkt im Bad Ihrer Wahl.



BÄDERKARTEN: KATEGORIEN & RABATTSTUFEN

Kategorie	Schwimmen	Sauna	AT-Kurse*	Betrag **
Bronze	10 %	-	-	35-99 EUR
Silber	13 %	15 %	5 %	100-249 EUR
Gold	17 %	20 %	5 %	250-449 EUR
Platin	21 %	25 %	5 %	450-999 EUR

*gilt nicht für Präventions- und Schwimmkurse

** zzgl. 3 EURO Pfand

*** gilt nicht für bereits ermäßigte Tickets oder Kurtickets

BREMER BÄDER GMBH

Wilhelm-Herbst-Straße 7 . 28359 Bremen
T 0421 69151-0 . info@bremer-baeder.de
→ www.bremer-baeder.de

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen. Stand: September 2023

SAUNA 2023/2024

LANGE
SAUNANACHT
IM SÜDBAD

SAUNIEREN & ENTSPANNEN

Genießen Sie den Besuch in einer unserer drei Saunen: Hallenbad Huchting, Südbad oder Freizeitbad Vegesack.

www.bremer-baeder.de





SAUNEN & WELLNESS

VEGESACK: WOHLIG WÄRME TANKEN

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 verschiedenen Düften oder einen großen Freiluftbereich bereit.

- > Finnische Sauna (85°C)
- > Biosauna (65°C)
- > Dampfbad mit Sternenhimmel (40°C)
- > Blockhaussauna (85°C)
- > Großer Ruhebereich
- > Erlebnisduschen und Tauchbecken
- > Fußbäder und Eisbrunnen
- > Freiluftbereich
- > Solarien im Badbereich

FREIZEITBAD VEGESACK

Fährgrund 16-18 | vegesack@bremer-baeder.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MO / DI	13 – 20 Uhr	gemischt
MI	13 – 20 Uhr	Damen
DO / FR	13 – 20 Uhr	gemischt
SA / SO	10 – 16 Uhr	gemischt

ANFAHRT ÖPNV

Haltestelle Fährgrund – Linien 91, 92, 94

WEITERE WELLNESSANGEBOTE

> Solebecken > Solarien



HUCHTING: RUHE PUR

Gemütlich und familiär geht es in der Saunaanlage im Hallenbad Huchting zu. Unter dem Motto „klein & fein“ gibt es mehrere Saunen zu erleben: 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 großzügigen Saunagarten, der zu einem Spaziergang zwischen den Saunagängen einlädt.

- > Biosauna (60°C)
- > Blockhaussauna im Außenbereich (90°C)
- > Dampfbad (40°C)
- > Ruhebereich
- > Gartenanlage
- > Tauchbecken
- > Fußbäder

HALLENBAD HUCHTING

Delfter Straße 22-24 | huchting@bremer-baeder.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MI	10 – 20 Uhr	Damen
SO	10 – 16 Uhr	gemischt

ANFAHRT ÖPNV

Haltestelle Roland Center – Linien 1, 8, 55, 57

Haltestelle Delfter Straße – Linien 57

WEITERE WELLNESSANGEBOTE

> Massagen*



NEUSTADT: ERHOLUNG AUF 2 ETAGEN

Im Südbad finden Sie Entspannung pur auf zwei Etagen: Hier bieten fünf Saunen jedem Saunagast das richtige Angebot. Auf der großzügigen Dachterrasse finden Sie die nötige Abkühlung und Entspannung zwischen Ihren Saunagängen. Im Winter bietet das Kaminzimmer mit knisterndem Feuer und wohliger Wärme absolute Ruhe.

- > Orientalisches Dampfbad (45°C)
- > Biosauna (60°C)
- > Trockensauna (85°C)
- > Blockhaussauna (90°C)
- > Infrarot-Sole-Sauna (45°C)
- > Wintergarten
- > Kaminzimmer
- > Fußbäder
- > Eisbrunnen
- > Tauchbecken
- > Dachterrasse

SÜDBAD

Neustadtswall 81 | suedbad@bremer-baeder.de

ÖFFNUNGSZEITEN

MO – MI	12 – 21 Uhr	gemischt
DO	12 – 21 Uhr	Damen
FR	12 – 21 Uhr	gemischt
SA / SO	10 – 20 Uhr	gemischt

ANFAHRT ÖPNV

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

WEITERE WELLNESSANGEBOTE

> Massagen*



LANGE SAUNANACHT: BESONDERE AKTIONEN IM SÜDBAD

Erleben Sie einen besonderen Abend im Südbad, mit exklusiven Aufgüssen, leckeren Frucht Cocktails, FKK Schwimmen im nur für Saunagäste geöffneten Bad und vieles mehr.

- Frucht-Cocktails
- Erlebnissauna
- Exklusive Aufgüsse
- Wasser, Tee, Snacks
- FKK Schwimmen

Alle Infos dazu finden Sie online unter
→ www.bremer-baeder.de

Vorverkauf online, im Südbad und im Bremer Bäder Shop bei SportScheck



AQUA TRAINING EFFEKTIV & GELENKSCHONEND

Die perfekte Ergänzung zum Aqua Training ist die wohltuende Sauna danach.

Sichern Sie sich noch heute einen Kursplatz!

Das bringt's:

- Entlastung von Wirbelsäule & Gelenken
- Ideales Aufbautraining nach Verletzungen
- Erhöhte Stoffwechselaktivität
- Kalorien verbrennen – bis zu 400 in 30 Min.
- Jede Menge Spaß

NEU IM ANGEBOT:

AQUA BOOT CAMP HIIT • AQUA JUMP AQUA • POWER

Infos, Anmeldung & Kurspläne:

Im Bad und im Bremer Bäder-Shop bei SportScheck.

→ shop@bremer-baeder.de

→ www.bremer-baeder.de