



»Badespaß für Jung und Alt!« So steht es im Prospekt und so ist es auch. Das »Gmünder Hallenbad« ist ein Sport- und Wellnessbad für die ganze Familie: ein Planschbecken mit 34 °C für die Kleinsten, Lehrschwimmbecken, Schlangenrutsche und Schwimmkurse für die Größeren. Und: Jeden Samstagnachmittag ist Spielnachmittag mit Großspielgeräten im großen Becken und »Tobeprogramm«. Im 25-m-Sportbecken können Sie schwimmen oder bei der kostenlosen Wassergymnastik und dem sehr vielfältigen Kursprogramm (Aqua-Jogging und Aqua-Aerobic, Aqua-Fit-Geräte) teilnehmen. Natürlich kommt der Saunafreund auch auf seine Kosten.

DAS RESÜMEE

Der Saunabereich innen und außen hat eine Grundfläche von 1.100 m<sup>2</sup>.

DER SAUNABEREICH

Zum Empfang gelangen Sie über eine breite Treppenanlage oder den behindertengerechten Personenaufzug. Hier können Sie für den Saunagang Sauna-Honigcreme und Dampfbad-Peelingsalz erwerben sowie Handtücher und Bademäntel ausleihen. Wenn Sie mit Ihrer Eintrittskarte das Drehkreuz passiert haben, wird Ihnen vor Eintritt in den Saunabereich ebenfalls mittels der Karte automatisch Ihr Schrankschlüssel zugewiesen.

DER EMPFANG

Montag von 15:00 bis 21:00 Uhr gemischte Sauna.

Dienstag und Mittwoch von 8:30 bis 13:30 Uhr Herren-Sauna,  
von 13:30 bis 21:00 Uhr Damen-Sauna.

Donnerstag und Freitag von 8:30 bis 13:30 Uhr Damen-Sauna,  
von 13:30 bis 21:00 Uhr Herren-Sauna.

Samstag von 8:30 bis 13:00 Uhr Herren-Sauna,

DIE ÖFFNUNGSZEITEN



von 13:00 bis 20:00 Uhr gemischte Sauna.

Sonn- und feiertags von 9:00 bis 18:00 Uhr gemischte Sauna.

**DIE PREISE** Erwachsene 8,50 € | 5er-Karte 36,00 € | 10er-Karte 65 €.

Preis inklusive der Schwimmhallennutzung und seiner Einrichtungen wie Massagedüsen, Gegenströmung und Nackenschwall. (Preise für Geldwertkarten und weitere Vergünstigungen erfragen Sie bitte an der Kasse.)

**UMKLEIDEN | DUSCHEN**

Die Umkleideschränke sind nicht in separaten Räumen untergebracht, sie befinden sich für Damen und Herren gemeinsam im großen Saunabereich. Dort gibt es auch einzelne Umkleide-Wechselkabinen.

Ebenfalls gemeinsam genutzt werden die Reinigungsduschen, teilweise sind sie mit einem Sichtschutz ausgestattet.

**DIE SAUNEN**

Zur Auswahl stehen drei Saunen, ein Dampfbad sowie ein Heißlufttraum.

Die Wände sind durch Illusionsmalerei mit mediterran-römischen Motiven besonders schön gestaltet und die Bereiche werden durch sehr schöne Kunstpflanzen liebevoll ergänzt. Bemerkenswert ist, dass Sie als Gast vor den Saunen und dem Dampfbad auf den verwendeten, sehr natürlichen Duft ausführlich hingewiesen werden.

**DAS SANARIUM®**

Diese Bio-Sauna ist häufig ein guter Start, da sie mit 55–60 °C und hoher Luftfeuchtigkeit kreislauf-freundlich ist. Die angenehme Wärme wird hinter einer Wärmewand

erzeugt, etwa 15 Gäste können zusätzlich die Farblichter genießen und Ihre Wirkung spüren.

Diese »Entspannungs-Sauna« hat ihren Namen wegen der akustisch-optischen Elemente, die für meditative Geräusche sorgen. Vogelgezwitscher, Wasser- und Blätterrauschen laden bei 90 °C zum Entspannen ein. Für die maximal 25 Gäste findet halbstündlich ein Automatik-Aufguss statt.

**DIE FINNISCHE SAUNA**

Das große Römisch-Irische Dampfbad bietet, bei etwa 60 °C und 100 % Luftfeuchtigkeit, auf drei Sitzebenen 20 Personen Platz. Mit der Dampf-Dusche können Sie den Dampfgehalt bei Bedarf individuell erhöhen. Auch finden hier ab und zu Aktionen statt: dann kann man einmal kostenlos das Dampfbad-Peelingsalz mit verschiedenen ätherischen Ölen ausprobieren. Der besondere Service: kostenlose Dampfbad-Hygienetücher.

**DAS DAMPFBAD**

Diese Sauna ist im Freiluftbereich untergebracht. In dem großen, halbrund gearbeiteten Raum finden etwa 45 bis 50 Gäste gleichzeitig Platz. Ein Sauna-Ofen und eine Wärmewand bringen die Temperatur auf 90 °C. Auf den geschwungenen Bänken lässt sich gut ruhen. Zu festen Zeiten, die im Innenbereich angezeigt sind, finden »Handaufgüsse mit Wedeln« statt, in den Zwischenzeiten halbstündlich Automatikaufgüsse. Auch hier werden regelmäßig Aufgussaktionen durchgeführt, bei denen es passend zum Aufguss Früchte, Sauna-Honigcreme oder Birkenwedel gibt. Besonders reizvoll sind die ovalen Fenster, die einen Blick in den Außenbereich freigeben.

**DIE BLOCKBOHLEN-  
SAUNA**

**DER HEISSLUFTRAUM** Dieser Raum, mit etwa 20 m<sup>2</sup> Grundfläche, wird durch warme Luft auf 50–55 °C erwärmt. An den Wänden – sich gegenüber stehend – sind Holzbänke aufgestellt, in der Raummitte ein Tisch, Liegen und Stühle ergänzen die Einrichtung. Dieser Raum dient der Entspannung und Kommunikation.

**DAS ABKÜHLEN** Der Kalduschbereich ist umfangreich ausgestattet. Neben den Kalduschen, einer Kübeldusche, einer Regendusche und diversen Kneippschläuchen steht ein Porzellan-Bottich für die Abkühlung bereit.

**CRUSHED ICE** Neben dem Dampfbad können Sie sich ganzjährig mit Crushed Ice aus dem Löwenkopf-Eisbrunnen erfrischen.

**KALT- UND WARMBECKEN** Das, was sich der Sauna-Gänger häufig wünscht, ist hier zu finden: Zwei große Becken – kalt und warm –, jeweils 15 m<sup>2</sup> groß, unmittelbar nebeneinander. Sie können also Ganzkörper-Kneippen: zunächst ins kalte, dann ins warme Wasser. Machen Sie das einige Male – Ihr Kreislauf wird wohltuend angeregt. Ein weiteres kaltes Tauchbecken steht Ihnen zusätzlich im Außenbereich zur Verfügung.

**DAS KNEIPPEN** Wem das Ganzkörper-Kneippen nun doch zu viel ist, der kann mit den Kneipp-Fußbädern vorlieb nehmen, denn auch dafür ist gesorgt. An den sechs Fußwärmebecken mit beheizten Sitzbänken lässt sich ein Saunagang hervorragend mit einem warmen Fußbad abschließen. Natürlich dürfen Sie auch beides probieren.

**DIE AUSSENANLAGE** Die Fläche von etwa 400 m<sup>2</sup> ist abwechslungsreich gestaltet. Zum einen durch die Terrassierung, die aufgrund der Hanglage notwendig war und sehr schön gelungen ist, dann durch die Wahl der Materialien und natürlich durch die Nutzungsmöglichkeiten.





Es sind Liegeflächen unter frei gespannten Dächern errichtet worden; Liegestühle laden zur Erholung ein. Zusammenfassend gibt es im Außenbereich: die Blockbohlen-Sauna, Kalduschen, ein kaltes Tauchbecken und Platz zum Ruhen.

Der Ruheraum mit etwa 20 Liegen lädt zum wirklichen Ausruhen ein. Die Liegen, zum Teil sogenannte »Pending-Relax-Liegen« (Schwebeliegen), sind mit Nackenrollen und Decken versehen.

Auf dem Weg vom Innen- zum Außenbereich passieren Sie den Freiluftbereich. Ein umbauter, jedoch nicht beheizter Raum mit Liegen, die zum Entspannen nach den Sauna-Gängen einladen.

Im zentralen Innenbereich sind etwa 50 Stühle bereitgestellt, die auch gerne zur gepflegten Kommunikation zwischen den einzelnen Saunagängen genutzt werden. Es liegen aktuelle Zeitschriften und die örtlichen Tageszeitungen aus.

Es wird einiges an Behandlungen angeboten: Sport- und Wellness-Massagen, Packungen, Kneippen oder Fußpflege. Eine breite Wellness-Palette wie Aroma- oder Pflege-Massagen und ein umfassendes Gesundheitsangebot wie »Pilates« oder Rückentraining und vieles mehr ergänzen das Wohlfühlprogramm. Erkundigen Sie sich am Empfang.

Hinter dem Ruheraum finden Sie die Solarien.

Immer wieder stehen vor der Außen-Sauna Birkenquaste für Sie bereit – eine echt finnische Saunatraktion, die Sie nicht verpassen sollten. In den Wintermonaten gibt

**RUHEMÖGLICHKEITEN****SPORT | WELLNESS |  
SOLARIEN****EVENTS**

es etwa einmal pro Monat die bekannten und sehr beliebten Sauna-Nächte, jeweils samstags von 19:00 Uhr bis 1:00 Uhr. Das Motto der Sauna-Nächte wechselt ständig: Rustikal, Winterzauber, Eiszapfen, Bunte Nacht und Frauenverwöhnacht. Spezielle Aufguss-Varianten, ein passendes kulinarisches Angebot und entspannende Unterhaltung sorgen für ein volles Abendprogramm. Immer mit tollen Überraschungen wie zum Beispiel Sauna-Honig, Birkenquasten, Geschichten über die Saunakultur, Beautyprogramm und vieles mehr. Textilfreies Baden bei Kerzenlicht in der Schwimmhalle rundet das Angebot ideal ab. Weitere Informationen erhalten Sie am Empfang.

**GASTRONOMIE** In der gemütlichen Cafeteria erhalten Sie ein reichhaltiges Getränkeangebot und verschiedene kalte und warme Speisen.

**ZAHLUNGSVERKEHR** Die Zusatzleistungen werden bar oder mit EC-Karte gezahlt.

**PARKMÖGLICHKEITEN** Unmittelbar am »Gmünder Hallenbad« können Sie kostenfrei auf einer großzügigen Anzahl von Parkplätzen parken.



