



- DAS RESÜMEE** Die Claudius-Therme bietet drei Schwerpunkte: den Badebereich, den Saunabereich und das Zentrum für Physikalische Therapie und Kosmetik. Mitten im Kölner Rheinpark gelegen gehört das weitläufige Thermalbad zu den schönsten Europas. Einzigartig sind das staatlich anerkannte Heilwasser und seine positive Wirkung auf den Organismus. Nehmen Sie sich Zeit die Anlage in Ruhe zu genießen. Ein Zitat von zwei Gästen, die mit unserem Tester gemeinsam in der Rosen-Sauna waren: »Iss dat joot ...« – der andere: »Un’ ob dat joot iss ...«
- DIE GRÖSSE** Die Gesamtgröße beträgt etwa 12.000 m<sup>2</sup>, wobei der Sauna-Bereich mit den Außenanlagen etwa die Hälfte dieser Fläche ausmacht.
- DER EMPFANG** Per Treppe oder Aufzug gelangen Sie zum Empfang im 1. Obergeschoss. Wenn Sie zum ersten Mal hier sind, erklären die Mitarbeiter Ihnen die Anlage und anhand eines Modells auch die Funktion der Schlüssel für die kameraüberwachten Umkleideschränke. Beim Empfang besteht auch die Möglichkeit, alles für das Saunen und Baden zu kaufen.  
Auch an den Verleih von Handtüchern und Bademänteln ist gedacht. Am Empfang können Sie sich für den Saunabesuch vollständig eindecken.  
Im Laden am Empfang erhalten Sie eine gute Beratung und hochwertige Pflegemittel und Kosmetika.
- DIE ÖFFNUNGSZEITEN** Täglich von 9:00–24:00 Uhr, auch Sonntag und feiertags.  
Montag von 9:00–24:00 Uhr ist der Sauna-Innenbereich für Damen reserviert. Die gemischte Sauna ist in dieser Zeit im Saunadorf und im Rosengarten.

2 Stunden 14,00 € | 4 Stunden 19,50 € | Tageskarte 25,50 €.

Am Wochenende und an Feiertagen jeweils 2 Euro Aufschlag!

Die Preise für Abonnements erfragen Sie bitte vor Ort.

DIE PREISE

Auf der Ebene des Empfangs sind die Umkleidekabinen, die von den Bad- und Saunabesuchern gemeinsam genutzt werden. Es stehen Einzelumkleidekabinen zur Verfügung, Damen und Herren kleiden sich im gleichen Bereich um.

DAS UMKLEIDEN

Auf dem Weg zum Bad kommen sie zu den Reinigungsduschen, die Sie als Saunagänger nutzen können. Es gibt auch die Möglichkeit, sich innerhalb der Sauna-Anlage zu duschen.

DAS DUSCHEN

Sie gehen auf dem Weg in die Sauna-Landschaft durch den wunderschönen Badbereich, den Sie mit Ihrem Saunaeintritt selbstverständlich auch nutzen können. Wir beschreiben in diesem Saunabericht nur die einzelnen Saunabereiche.

DIE SAUNEN



Vom Thermalbad gelangen Sie in den Sauna-Innenbereich. Die etwa 1200m<sup>2</sup> große Fläche bietet alles was das Herz begehrt. Zentral angeordnet ist das schön geformte Schwimmbad.

INNENBEREICH

Von diesem Saunatyp stehen zwei etwa baugleiche Sauna-Kabinen zur Verfügung. Sie werden mit einem Elektro-Ofen auf 90–95 °C erhitzt, bei einer Luftfeuchte von 15–20%. Beide Saunen haben Fenster und Glastüren und bieten 20 bis 25 Gästen Platz.

DIE BLOCKBOHLEN-  
SAUNA

Das »Sanarium®« mit Farblichtern bietet bei etwa 60 °C und 25–30 % Luftfeuchtigkeit 25 bis 30 Personen Platz. Die Wärmeabgabe erfolgt über einen Ofen. Das Fenster gewährt Ihnen den Blick durch die Badehalle auf den Kölner Dom.

DAS »SANARIUM®«

Inmitten des mit Mosaik- und Fliesenarbeiten gestalteten Raumes steht ein Kessel, in dem sich der Kräutersud befindet. Der wohltuende Duft verteilt sich im ganzen Raum. Genießen Sie den Aufenthalt bei etwa 50 °C und 70 % Luftfeuchtigkeit.

DAS KRÄUTER-  
DAMPFBAD

- DAS »SERAIL«-BAD** Eine Besonderheit: Die Nutzung dieses Bades ist mit dem Personal abzustimmen, und kostet je nach Intensität der Anwendung 10 bzw. 15 €. Das »Serail«-Bad ist im Prinzip eine Dampf-Sauna mit 45 °C und 100 % Luftfeuchte, in der, etwa mit Rügener Heilerde, Packungen durchgeführt werden. Das Personal weist Sie an und begleitet Sie unterstützend. Das »Serail«-Bad ist ein Erlebnis, das Sie sich gönnen sollten.
- DAS ABKÜHLEN (INNENBEREICH)** Es steht eine Kalduschlandschaft zur Verfügung. Die Abtrennung der Einzelduschen wurde mit großformatigen blauen Natursteinen vorgenommen. Optisch eine reizvolle Lösung. Schwallduschen, Kübeldusche, Tauchbecken – hier können Sie sich vom Feinsten abkühlen.
- WARMBECKEN** Warmfußbäder und Whirlpool sind beieinander angeordnet. Auch hier: geflieste Bänke für die Warmfußbäder und ein sprudelnder Whirlpool, in dem gemütlich fünf Personen Platz finden.
- DIE RUHE-MÖGLICHKEITEN** Möglichkeiten zum Ruhen finden Sie an verschiedenen Stellen. Ein Ruheraum liegt auf dem Weg zur Dachterrasse. Dann geht es eine Treppe hinunter Richtung Saunadorf, hier kommt man an einem weiteren Ruheraum, dem Wintergarten, vorbei. Im Erdgeschoss angekommen findet sich weiterer Raum mit Blick auf das Saunadorf.





Im Saunadorf hat man tatsächlich das Gefühl, in einem kleinen Dorf anzukommen. Es gibt drei eigenständige Gebäude, alle mit massiven Rundstämmen gebaut.

DAS SAUNADORF  
(AUSSENBEREICH)

Dieses Gebäude wurde in Sibirien abgebaut, und original in Köln wieder aufgebaut. Die Verzierungen, die Dacheindeckung und Dachform haben ihre eigene Sprache. In der »Banja«-Sauna findet regelmäßig ein »Wenik«-Aufguss statt (siehe Thema »Aufguss« in der Einleitung). Die »Banja«-Sauna bietet etwa 25 bis 30 Gästen Platz, auf dem großen Ofen mit zahlreichen Sauna-Steinen steht ein Gusstopf mit Birkensud. Den angenehmen Duft nehmen Sie auch außerhalb der Aufgusszeiten wahr. Die Temperatur beträgt etwa 65–70 °C, die Luftfeuchte ca. 40 %, wobei diese während des Aufgusses auf bis zu 100 % ansteigt. Am Abend wird der Ritual-Aufguss angeboten, Dauer insgesamt etwa eine Stunde. Hier arbeitet der Saunameister mit Birkenreisig – das fördert ungemein die Durchblutung. Die Teilnahme ist mit dem Eintrittspreis nicht abgedeckt, sondern muss separat bezahlt werden. Es nehmen maximal nur etwa sechs bis acht Gäste teil. Informieren Sie sich und melden Sie sich rechtzeitig an.

DIE »BANJA«-SAUNA

Sie ist aus runden Holzstämmen erbaut und halb in die Erde eingelassen. Das Grasdach lässt diese Sauna förmlich aus der Erde wachsen. Etwa 15 Personen können gleichzeitig bei etwa 95–100 °C schwitzen. Die Wärme wird zum einen von einem offenen Holzfeuer erzeugt, zum anderen durch einen Sauna-Ofen mit einem großen Steinpaket. Der Raum ist sehr archaisch gebaut, selbst die Firstpfette besteht aus einem Rundstamm. Darunter befindet sich ebenfalls ein Baumstamm, in den eine Beleuchtung eingearbeitet ist, die dem Raum indirektes gemütliches Licht gibt.

DIE ERD-SAUNA

Das größte Haus im Dorf ist aus »Kelo«-Holz gebaut. Vom Vorraum geht man wahlweise in ein Kaminzimmer, in dem ein Kaminfeuer Wärme spendet und Sie es sich auf den

DIE »KELO«-SAUNA

Holzbänken mit Fellen gemütlich machen können. Oder Sie nutzen die »Kelo«-Sauna. Dieser Sauna-Raum mit einem großen Steinofen in der Mitte bietet etwa 40 bis 50 Gästen Platz und ist temperiert auf etwa 75 °C bei 30% Luftfeuchte. Hier werden regelmäßig Aufgüsse zelebriert, z. B. mit Salz, Honig usw.

**DAS ABKÜHLEN** (AUSSENBEREICH) Ein Kalduschbereich und kleines Schwimmbecken befinden sich im Zentrum des Saunadorfes, ebenfalls Ruheliegen.

**CRUSHED ICE** An verschiedenen Stellen, auch im Innenbereich, stehen Holzböttiche mit Crushed Ice zur Verfügung.

**DER ROSENGARTEN** Vom Saunadorf geht man durch den Park zum neu errichteten Rosengarten. Im Zentrum dieses Gebäudekomplexes ist das denkmalgeschützte »Rosencafé« mit Gastronomie. In der Groß-Sauna finden etwa 80 Gäste Platz. Hier werden regelmäßig Aufgüsse von etwa 15 Minuten Dauer mit wechselnden Düften durchgeführt. Ein großer Steinofen beheizt diesen Sauna-Raum auf etwa 85–90 °C. Kleine Fenster geben den Blick Richtung Saunadorf frei.



**DIE RUHERÄUME** Entspannung und Ruhe wird hier groß geschrieben. Drei Ruheräume stehen zur Verfügung, die durch ihre Gestaltung zum Ruhen einladen. Wasserbetten, ergonomisch geformte Liegen, Kopfkissen, Leintücher auf den Liegen, bunte Tücher an Decke und Wänden und Beleuchtungsobjekte runden die Atmosphäre ab. Neben der Ausguss-Sauna ist ein Kalduschbereich im Außenbereich, ein kleines Schwimmbad, Duschen und vor allem: zahlreiche Möglichkeit zum Ruhen.

Seit Mitte Juli 2008 erleben Sie in der Claudius Therme »Schwereelosigkeit«. In den Rosenterrassen befindet sich das neue Schweb Becken, das mit Salz aus dem Toten Meer zu einer 15-prozentigen Sole angereichert wurde. Für das Ansetzen wurden 12 Tonnen Salz in das Thermalwasser der »Claudius Therme« gebracht. Diese Sole ermöglicht ein Schweben auf dem Wasser ohne irgendwelche Schwimmfähigkeiten. Die angenehme Wassertemperatur beträgt etwa 35 °C, Sie entspannen bei Unterwassermusik sowie beruhigenden Lichteffekten. Durch das Gefühl, vom Wasser getragen zu werden, entstehen eine völlig neue Art der Entspannung sowie hautpflegende bzw. kosmetische Effekte. Der Eintrittspreis ins Schweb Becken beträgt 5,00 Euro pro Besuch.

DAS SCHWEBEBECKEN



**DIE AUSSENANLAGE**

Wie schon erwähnt liegt die Therme mitten im Rheinpark. Die parkähnliche Außenanlage verfügt über viele Liegeflächen, Rasen, Bäume – einfach alles, was Sie zum Entspannen auch an heißen Sommertagen brauchen.

**MASSAGEN UND SOLARIEN**

Solarien stehen selbstverständlich zur Verfügung, den Beauty- und Massagebereich erreichen Sie unter 0221 9814420. Das Angebot ist umfassend – informieren Sie sich unter [www.claudius-therme.de/wellnessprogramme.htm](http://www.claudius-therme.de/wellnessprogramme.htm).

**BESONDERHEITEN**

Eine wirkliche Besonderheit ist das kostenlose Telefon. Da in der Anlage die Benutzung von Handys untersagt ist, stellt der Betreiber ein Festnetztelefon zur Verfügung, von dem aus Sie kostenlos notwendige Gespräche führen können!

**EVENTS**

Eine Vielzahl von Events werden angeboten, etwa die kulinarische Sauna-Nacht bis drei Uhr, besondere Aufgüsse und vieles mehr. Im Osmanischen Dampfbad etwa gibt es täglich einen Aufguss mit Kaffee-Creme als Hautpeeling. Erkundigen Sie sich vor Ort nach den zahlreichen Angeboten.

**GASTRONOMIE**

Es steht das Restaurant »Eau de Cologne« mit einer Auswahl leichter Gerichte für Sie bereit, wie warmem Spinatsalat, mit Honig garniertem Ziegenkäse, frischem Gemüse aus dem Wok und wechselnden Tagesgerichten. Es gibt ein Frühstücksbuffet und eine große Kuchen- und Dessertauswahl.

**ZAHLUNGSVERKEHR**

Sie können alle Angebote bargeldlos nutzen, gezahlt wird unter Angabe der Schlüsselnummer beim Verlassen der Therme.

**PARKMÖGLICHKEITEN**

Direkt gegenüber dem Eingang ist der Thermenparkplatz. Sie parken dort als Gast für nur 1,00 € den ganzen Tag.