



Auf rund 6.000m² Gesamtfläche bietet das Hallen- und Freibad »SauerlandBAD« im sauerländischen Bad Fredeburg allerlei Abwechslung für Erlebnis-, Erholungs- und Sporthungrige.

DAS RESÜMEE

Die großzügige Sauna-Landschaft nimmt davon rund 1.000m² ein, zwei Drittel entfallen auf den Innenbereich. Letzterer ist durch ein sehr großes dreieckiges Oberlicht tageslichterhellt und verleiht dem »SauerlandBAD« ein gemütliches Flair.

Die zahlreichen Pflanzen, die bis unter das hohe Dach reichen, vermitteln einen fast paradiesischen Eindruck und machen die Wohlfühl-Atmosphäre im »SauerlandBAD« perfekt.

Die Kasse befindet sich beim Bad-Eingang, der Sauna-Eingang ist dann hinter einem Drehkreuz auf der anderen Seite der Vorhalle. Bademäntel und Handtücher können geliehen werden.

DER EMPFANG

Montag bis Freitag von 10:00–22:00 Uhr |
Samstag, Sonntag und feiertags von 9:00–21:00 Uhr.
Mittwoch ist gantztägig Damen-Sauna.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Tageskarte 13,00 € | 4-Stunden-Karte 12,00 €.
Schwimmbad-Eintritt inklusive.

DIE PREISE

Weitere Tarife erfahren Sie an der Kasse oder im Internet.

Hinter den für Damen und Herren getrennten Umkleideräumen befinden sich jeweils die Räume mit den Reinigungsduschen.

UMKLEIDEN | DUSCHEN



DIE SAUNEN Fünf Kabinen stehen für das erholsame Schwitzen im »SauerlandBAD« zur Verfügung. Vier großzügige Saunen, zwei davon im Außenbereich, und ein Dampfbad. Aufgüsse finden zur vollen Stunde statt, wechselweise innen und außen. Nach Bedarf, zum Beispiel bei hoher Besucherfrequenz, werden weitere Aufgusszeiten eingefügt. Besucher erleben hier einen Hauch von Luxus. Wählen kann man zwischen der Original Sauerländer Schiefer-Sauna, der Finnischen Aufguss-Sauna, der Warmluft-Sauna, dem »Tepidarium« und dem Dampfbad. Zur Abkühlung empfiehlt sich ein Bad im Tauchbecken oder eine Dusche mit einem Schwall eiskalten Wassers aus dem Holzweimer.

INNENBEREICH:**DAS RÖMISCHE
DAMPFBAD**

Ocker-geflieste und mit griechisch-römischen Halbsäulen verzierte Wände geben dieser Kabine ein mediterranes Flair. Sechs Personen finden hier Platz bei rund 50 °C und feuchtigkeitsgesättigter Luft. Der leicht aromatisierte Dampf tritt aus einer decken-spot-beleuchteten Öffnung aus.

DAS »TEPIDARIUM«

Bei 70 bis 80 °C schwitzen bis zu 14 Besucher in einem sechseckigen Raum. Farbige Leuchtstoffröhren an der Decke erzeugen durch die Farbwechsel ganz unterschiedliche Stimmungen im Raum. Über dem Ofen ist ein großer Bergkristall zu sehen.

DIE WARMLUFT-SAUNA

Der rund 20 Gäste fassende Raum wird auf 75 bis 80 °C erwärmt. Die beiden flachen Sauna-Öfen befinden sich unsichtbar hinter einer hohen Holzverkleidung.

**DIE FINNISCHE
AUFGUSS-SAUNA**

Diese auf 90 °C erhitze Sauna bietet 16 Sitzplätze. Aus einem großen Fenster heraus kann der Saunagast auf den violett angestrahlten Eisbrunnen blicken.

Durch je ein Fenster in der Sauna-Kabine und im Vorraum dringt reichlich Tageslicht ein. Zehn Besucher können hier bei 90 °C gut schwitzen.

AUSSENBEREICH:
DIE BLOCKHAUS-SAUNA



Diese »Original Sauerländer Schiefer-Sauna« ist das Prunkstück der Anlage. Der mit schweren, heimischen Schieferplatten verkleidete Kamin-Ofen wird mit Buche befeuert. Neben dem Anblick eines heimeligen Kaminfeuers bietet dies für die bis zu 24 Gäste den Vorteil einer sehr angenehmen, trockenen Schwitz-Atmosphäre bei 100 °C. Ein Fenster gibt den Blick frei zum Sauna-Garten. Vom Garten aus bietet die aus finnischer Polarkiefer in Blockbauweise erstellte Sauna ebenfalls einen imposanten Eindruck. Der Sauna-Ofen ist auch von außen drei Meter hoch mit Schiefer verkleidet, dazu kommen weitere drei Meter für den Schornstein. Zwei grob bearbeitete Stufen aus Vollschieferfelsen führen zum Eingang.

DIE SCHIEFER-SAUNA

In einem dreigeteilten großen Raum befinden sich verschiedene Arten von Kalt- bzw. Warm-Kaltduschen, unter anderem zwei Kaltguss-Schläuche, aus denen das Wasser wahlweise in hartem bis extrem hartem Druckstrahl austritt. Weiterhin stehen ein kleines, rundes und recht kühles Tauchbecken zur Verfügung sowie ein mit violetterm Spotlicht angestrahlter Eisbrunnen. Im Sauna-Garten kann eine Kaltdusche oder ein Schlauchguss genommen werden.

DAS ABKÜHLEN



DAS KNEIPPEN Drei weiße Keramik-Kübel an einem abgewinkelten, mit Pflanzen aufgelockerten Mäuerchen laden zu wohltuenden Fußbädern ein.

DIE AUSSENANLAGE Der ca. 300 m² große Sauna-Garten ist mit Schilfpflanzen sowie Schiefer, Basalt und groben Terrakotta-Fliesen versehen. Zwei schieferumrandete Brunnenbecken bieten wegen der starken Sprudelpumpen eine beruhigende Geräuschkulisse.

RUHEMÖGLICHKEITEN Zusätzlich zu den Liegen im Innenhof, unterhalb des Oberlichts, gibt es einen großen separaten Ruheraum mit ca. 15 kunststoffbespannten Kippliegen. Durch lange Fensterreihen fällt reichlich Tageslicht ein. Zentral zieht ein dicker Baumstamm mit dem Unterteil einer künstlichen Baumkrone die Blicke auf sich. Weiterhin zieren Pflanzenkübel den Raum sowie grünbetonte Bilder von Wasserfällen.

MASSAGEN | SOLARIEN Im Innenhof befindet sich je eine Kabine mit einem Solarium und einer Massage-Liege. Auf der Shiatsu-Massageliege bekommen Sie eine vitalisierende und gesundheitsfördernde Shiatsu-Rückenmassage der Spitzenklasse. Wie von Hand ausgeführt wird die Knet-, Klopf-, Walk- oder/und Streckmassage erlebt. Die Muskulatur lockert sich, die Durchblutung verbessert sich und die Bandscheiben werden entlastet. Durch Reflex und Akupunkturpunkte entlang der Wirbelsäule werden Organe und Seele gleichermaßen stimuliert.

EVENTS Die »Lange Sauna-Nacht« findet von April bis September jeden 1. Freitag, von Oktober bis März jeden 1. und 3. Freitag statt. Von 22:00 bis 24:00 Uhr kann auch das Schwimmbad textiltfrei genutzt werden.



Eine reichliche Salatauswahl bis hin zum Schlemmer-Salat, Snacks, Currywurst, Schnitzel, Biere, Weine, Alkoholfreies, Kaffee, Eis, Schlemmerbecher und frische Waffeln werden Ihnen angeboten. Rattan-Polsterstühle an einigen Tischen verleihen der Gastronomie eine gemütliche Note.

GASTRONOMIE

Per Schlüsselnummer werden Speis und Trank beim Verlassen der Anlage abgerechnet.

ZAHLUNGSVERKEHR

Ein badeigener, großer Parkplatz steht zur kostenfreien Benutzung zur Verfügung.

PARKMÖGLICHKEITEN



