



Die Bremer Neustadt befindet sich nur wenige hundert Meter von der historischen Altstadt entfernt. Dort steht, am Rande einer Parkanlage, das »Südbad«. Dieses Sport- und Familienbad wurde erst vor wenigen Jahren komplett saniert und präsentiert sich heute in einem neuwertigen Zustand. So gilt das »Südbad«, das täglich von rund 1.000 Gästen besucht wird, als Flaggschiff der Bremer Bäder. Es bietet neben dem 25-m-Sportbecken mit 3-m-Sprunganlage, dem Lehrbecken und dem Gymnastikbecken auch eine schöne Kinder-Spiellandschaft und eine 60-m-Riesenrutsche. Und natürlich hat man auch an die Anhänger des Schwitz-Vergnügens gedacht, für die eine der schönsten Sauna-Landschaften im weiten Umkreis zur Verfügung steht.

DAS RESÜMEE

Auch Rollstuhl-Fahrer fühlen sich hier wohl, da alles auf einer Ebene liegt und kaum mal eine Stufe zu überwinden ist.

Die Sauna-Landschaft hat ein modernes, gemütliches Styling in Blau- und Orangetönen. Im vorderen Bereich mit den beiden Finnischen Saunen, dem Dampfbad und der Duschgrotte sorgen zwei Farbwechsel-Deckenleuchten für eine angenehme Atmosphäre. Tageslicht fällt vom Innenhof über breite Panoramafenster ein. Die Kachelung ist kleinteilig und abwechslungsreich, das Auge bekommt viel geboten.

DER SAUNABEREICH

Die Sauna-Landschaft ist ca. 300 m² groß, wovon 50 m² auf den Innenhof entfallen.

DIE GRÖSSE

Das langgestreckte, großzügige Foyer ist hell, freundlich und mit Mediengeräten ausgestattet. Gleich links ist der Eingang zum Restaurant, rechts entlang der Wand befinden sich die Solarien für externe Gäste und hinten links der freundliche Counter mit der Kasse. Hier erhält man eine EAN-Code-Papierkarte, die zum Durchqueren der Eingangssperre, zum Öffnen der Sauna-Eingangstüren und zum Verschließen des Schanks dient.

DER EMPFANG



DIE ÖFFNUNGSZEITEN Das Saunaland ist wochentags von 10:00–22:00 Uhr geöffnet, am Wochenende von 10:00–21:00 Uhr. Zu den monatlichen Sauna-Events gibt es verlängerte Öffnungszeiten bis nach Mitternacht. Donnerstags ist die Sauna den Damen vorbehalten, an allen übrigen Tagen gemischter Betrieb. An Feiertagen sind die Bäder der »Bremer Bäderbetriebe« abwechselnd geöffnet.

DIE PREISE Die Tageskarte kostet 14,50 €, Kinder bezahlen 10,50 €. Kurzzeit-Tarife gibt es nicht. Günstiger geht es mit der Bremer Bäderkarte. Die Erlebnis-Sauna-Abende mit Buffet liegen bei 27,00 €, Voranmeldung ist wegen der großen Nachfrage erforderlich.

UMKLEIDEN | DUSCHEN Es gibt zwei getrennte Umkleibereiche ohne Einzelkabinen für Damen und Herren. Weitere Schränke befinden sich am Übergang zum Badeland. Die Reinigungs-Duschen sowie je eine Toilette sind direkt an die Umkleiden angegliedert.

DIE SAUNEN
DIE AUFGUSS-SAUNA In der Finnischen Sauna finden stündlich die beliebten Aufgüsse statt, die professionell geleitet werden. Die Finnische Aufguss-Sauna verfügt über einen großen Ofen links des Eingangs an der Wand und wird sowohl von stilvollen Wandleuchten als auch von Unterbank-Leuchten erhellt. Etwa 25 Personen finden hier Platz auf drei Bankreihen, die recht breit und bequem gebaut sind. Die Raumtemperatur beträgt rund 90 °C bei geringer Luftfeuchte. Zu den Aufgüssen sollte man rechtzeitig erscheinen, da die Sauna schnell voll wird.

Milder als die Aufguss-Sauna ist diese Bio-Sauna. Sie wird mit rund 65 °C bei 40 % Luftfeuchte betrieben. Dabei erzeugt die Wärme ein konventioneller Ofen, die Dampfstöße kommen in regelmäßigen Abständen aus einem Rohr, das unter der linken oberen Sitzbank verläuft. Dort ist es naturgemäß dann auch am heißesten. Bis zu 25 Personen können hier auf den breiten Bänken in drei Ebenen schwitzen, wobei Farblicht-Spotlights an der Decke für wechselnde Stimmungen sorgen.

DAS SANARIUM®

Neben dem Sanarium® finden Sie das Dampfbad, das in weißem Kunststoff sehr hygienisch ausgeführt ist und neun Personen Platz bietet. Vor dem Betreten nimmt man sich eine Sitz-Unterlage aus der Desinfektions-Wanne, nach Benutzung wird sie wieder darin eingeweicht. Im Dampfraum herrscht dichter Nebel bei etwa 50 °C Raumtemperatur und 100 % Luftfeuchte. Ein Farbwechsel-Sternenhimmel sorgt für Abwechslung.

DAS DAMPFBAD

Nach dem Saunieren besucht man in der Regel zunächst die Duschgrotte. Dort findet sich eine Kübeldusche für die ganz Abgehärteten, eine Schwall- und eine Stacheldusche. Zudem gibt es eine Nische mit einer regelbaren Warmdusche. Für Kneippfreunde hängen zwei Kaltwasserschläuche an der Wand. Das Kalt-Tauchbecken in Schneckenform ist geschmackvoll in die Ecke eingepasst. Neueste Errungenschaft ist der Eisschnee-Brunnen, aus dem ständig frisches Eis sprudelt.

DAS ABKÜHLEN

Es stehen vier Fußbecken in Form von Holztrögen für Wechselbäder zur Verfügung, hier sitzen Sie auf angenehm temperierten Wärmebänken.

DAS KNEIPPEN

Ein etwa 50 m² großer quadratischer Atrium-Hof kann zum Abdampfen genutzt werden. Es stehen auch ein Dutzend Liegen bereit, um hüllenlos die Sonnenstrahlen

DIE AUSSENANLAGE

einzufangen. Der Hof ist komplett als Holzdeck ausgeführt, so dass man sich auch einfach auf sein Badetuch legen kann. Mittig befinden sich drei unterschiedlich große Kugelleuchten, die abends für Stimmung sorgen.

RUHEMÖGLICHKEITEN Für die Nachruhe gibt es einen hellen Raum mit Parkettboden auf zwei Ebenen und großem Panorama-Fenster. Hier stehen zwölf bequeme Liegen mit Decken zum Ausruhen und Schlafen zur Verfügung. Weiterhin liegen Lesezirkel-Zeitschriften bereit. Im Sommer können Sie es sich außerdem im Hof bequem machen.

MASSAGEN | SOLARIEN Natürlich kann man sich auch im »Südbad« eine Massage gönnen. Neben den klassischen Massagen gibt es beispielsweise Lymphdrainage, Fußreflexzonen-Massage oder Migräne-Therapie. Die Termin-Absprache sollte man möglichst zuvor telefonisch erledigen. Moderne Solarien finden Sie je eines im Saunaland und in der Schwimmhalle sowie sieben weitere für externe Besucher.

GASTRONOMIE Das Restaurant »Novazena« lässt keine Wünsche offen. Neben der Standard-Karte mit vielen leckeren Gerichten von Ofenkartoffel bis Wellness-Salat gibt es eine täglich wechselnde, sehr preiswerte Mittagskarte sowie viele Speisen, bei denen einem alleine beim Lesen der Karte schon das Wasser im Mund zusammenläuft. Sie können sich das Essen in die Sauna bestellen oder sich vor und nach dem Bad-Besuch ins externe Restaurant setzen. Dort sollten Sie aber am besten schon vorher einen Tisch reservieren. Auch die Gäste in der Schwimmhalle werden bestens bedient, denn hier ist eine Freeflow-Cafeteria.

ZAHLUNGSVERKEHR Alle Leistungen werden in bar bezahlt.

PARKMÖGLICHKEITEN Direkt am Bad ist der Parkplatz, der für Badegäste kostenlos ist. Denken Sie daran, beim Einchecken gleich die Ausfahrkarte mitzunehmen. Auch kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in der Nähe.



Südbad »DIE BADE-MEISTER«

Neustadtwall 81 | 28199 Bremen-Neustadt

☎ 0421 959 710 | www.bremer-baeder.de

21

DER SAUNAFÜHRER
BREMEN

1-PERSONEN-GUTSCHEIN Südbad, Bremen

Gegen Abgabe dieses Gutscheines, der nur von uns aus dem Buch herausgetrennt werden darf, gewähren wir Ihnen einmalig am Einlösungstag einen kostenlosen Aufenthalt von **einem Tag für eine Person** in unserer Anlage.

Speisen und Getränke sowie andere kostenpflichtige Zusatzleistungen sind nicht Bestandteil dieses Gutscheines.

**Die Barauszahlung des Gutscheines
ist ausgeschlossen!**

DATUM DER EINLÖSUNG, BUCHUNGSVERMERKE

BW-0050

SÜDBAD

NEUSTADTSWALL 81

28199 BREMEN-

NEUSTADT

☎ 0421 959 710

MAXIMAL-
WERT: **14,50 €**

**DIESER GUTSCHEIN
IST GÜLTIG BIS ZUM
00.00. 2000**

Südbad, Bremen

Raum für Notizen des Sauna-Betreibers
