



**DAS RESÜMEE** Das »Holthusenbad« gehört zu den ältesten noch in Betrieb befindlichen Bädern Deutschlands. Der Monumentalbau aus der Gründerzeit erfreut mit einem besonderen Ambiente. Vor wenigen Jahren wurde das ganze Bad von 1914 im historischen Stil restauriert und modernisiert. Die Sauna-Landschaft steht unter der Leitidee »Alt Eppendorf der Jahrhundertwende«. Die Badelandschaft teilt sich in zwei historische Schwimmhallen und ein Außengelände mit Freibecken auf. Die rechte Halle beherbergt einen Kinderbereich sowie das einzige Wellenbad in Hamburg. Auch die Finnischen Schwitzbäder sowie die Sauna-Gastronomie und Ruheräume sind in diesem Gebäudeteil untergebracht. Unter dem Gewölbe der linken Halle erstreckt sich der Entspannungsbereich für Badegäste mit verschiedenen Thermalbecken. Auf der darüberliegenden Galerie befinden sich sechs verschiedene Dampfbäder der Saunalandschaft. Die Sauna-Fläche beträgt über 900 m<sup>2</sup>. Weitere 600 m<sup>2</sup> werden von der Wellness-Abteilung »HolthusenSpa« genutzt. Kinder sind in der Badehalle im rechten Gebäudeteil gut aufgehoben. Für Gehbehinderte ist das »Holthusenbad« weniger geeignet, da die Sauna-Landschaft teilweise im Obergeschoss liegt und mehrere Treppen zu überwinden sind. Raucher haben ihr Refugium auf einer Galerie im Saunahof.

**DER EMPFANG** Das imposante Gebäude betreten Sie über eine feudale Freitreppe, woraufhin Sie sich in der alt-ehrwürdigen Empfangshalle wiederfinden. Hier erhalten Sie ein Chip-Armband, das zum bargeldlosen Zahlen und zum Passieren der Drehkreuze dient.

**DIE ÖFFNUNGSZEITEN** In der Wintersaison ist täglich von 9:00–23:00 Uhr geöffnet, von Mai bis August nur bis 22:00 Uhr.  
Montag und Mittwoch ist Damen-Sauna.

## Holthusenbad »EIN TEMPEL FÜR BADEKULTUR«

Goernestraße 21 / U2 Kellinghusenstraße | 20249 Hamburg-Eppendorf

☎ 040 188-890 | [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

71

DER SAUNAFÜHRER  
HAMBURG-EPPENDORF

Die Tageskarte für Erwachsene kostet wochentags 15,70 €, Kinder zahlen 8,80 €. Die Nutzung der Thermalbad-Landschaft ist dabei jeweils inklusive. Zuschläge gibt es am Wochenende, in der Wintersaison und feiertags. Sonderpreise für Bonuskarten und bestimmte Zeiten. Beim Besitz der Bäderland Multi-Card sind bis zu 18 % Ermäßigung erhältlich.

DIE PREISE

Die Sauna-Umkleiden befinden sich in zwei großen Räumen im Obergeschoss. Über 200 große Schränke stehen zur freien Auswahl, wobei der komplette Umkleidebereich gemischt ist. Das Abschließen der Schränke erfolgt mit dem Chip-Armband. Nach Geschlechtern getrennte, regelbare Duschen finden Sie bei der Wellness-Abteilung sowie in der Finnischen Abteilung im Erdgeschoß. Weiterhin gibt es verstellbare Duschen bei den Dampfbädern.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Zwei traditionell Finnische Schwitzräume sowie fünf Warm- und Dampfbäder können frei genutzt werden, lediglich das »Rasul«-Bad kostet Aufpreis. Dabei verteilt sich die Sauna-Landschaft auf zwei Etagen – die Finnischen Bäder liegen im Erdgeschoß und die Warmbäder auf der Thermalbad-Galerie.

DIE SAUNEN



Heiß her geht es bei den stündlichen Aufgüssen in der 95 °C warmen Finnischen Sauna. Auf vier Sitzstufen finden dabei bis zu 40 Personen Platz.

DIE AUFGUSS-SAUNA

Bei 85 °C und 25 % Luftfeuchte kommt man auch in der Trocken-Sauna mit Verdampferschale schnell ins Schwitzen. Im Winter finden hier alle zwei Stunden Aufgüsse statt. Die etwa 40 Sitzplätze sind auf vier Sitzstufen verteilt, so dass man seine Lieblings-Temperatur gut wählen kann.

DIE TROCKEN-SAUNA

Angenehme 45 °C und 100 % Luftfeuchtigkeit erwarten Sie im Dampfbad. Es bietet zehn

DAS DAMPFBAD

Plätze auf gekachelten Sitzbänken, zwischendurch können Sie sich unter der integrierten Dusche abkühlen.

- DAS STEINBAD** Wer es mit dem Schwitzen etwas geruhsamer angehen lassen möchte, ist im Steinbad gut aufgehoben. Dort herrschen 60 °C bei 40 % Luftfeuchte. Bis zu einem Dutzend Gäste verfolgen gerne das Spektakel, wenn alle paar Minuten ein erhitzter Steinkorb aus dem Ofen herausfährt und zweimal hintereinander zischend in einen Wasserkessel eintaucht.
- DAS VITALBAD** Elfenbein und Dunkelblau sind die Farben im Vitalbad, das 15 gekachelte Plätze auf zwei Stufen bietet. Rund 50 °C bei etwa 30 % Luftfeuchtigkeit liegen hier an.
- DAS AROMABAD** In warmen Blau- und Orangetönen ist das Aromabad gekachelte. Es bietet bei 45 °C und geringer Luftfeuchtigkeit für zehn Gäste Gelegenheit, sich schonend aufzuwärmen.
- DAS EUKALYPTUSBAD** Ein weiterer Blickfang ist die goldene Verdampferschale im Eukalyptusbad. Hier genießen Sie in körpergeformten Keramikliegen bei 45 °C den wohltuenden Duft der australischen Heilblätter. Zehn Sitzplätze sind dafür vorhanden.
- DAS ABKÜHLEN** Sehr erfrischend ist es, die neben der Aufguss-Sauna liegende Kneippstraße zu nutzen. Hier finden Sie kalte Seitenduschen und Schwallduschen sowie eine Schale mit frischen Eiswürfeln. Im Sauna-Hof befindet sich das Kalt-Tauchbecken.
- DAS KNEIPPEN** Bei den Finnischen Saunen kann man das Fußwechselfbad in vier Marmor-Becken genießen.



## Holthusenbad »EIN TEMPEL FÜR BADEKULTUR«

Goernestraße 21 / U2 Kellinghusenstraße | 20249 Hamburg-Eppendorf

☎ 040 188-890 | [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

73

DER SAUNAFÜHRER  
HAMBURG-EPPENDORF

Die Thermalbecken finden Sie im textilen Badebereich. Dort warten zwei große Bewegungsbecken mit angenehmen 32 °C Temperatur, ein Liegebecken mit heißen 38 °C sowie sechs Fußwechselbecken auf die Gäste.

DIE THERMALBECKEN

Ein windgeschützter Innenhof lädt mit etwa einem Dutzend Liegen zum Entspannen ein.

DIE AUSSENANLAGE

Der Ruheraum lädt ebenso zum Entspannen ein wie eine große Lounge mit Rattan-Sesseln und Lesestoff sowie die Liegen auf der Galerie über dem Thermalbad. Für das ungestörte Nickerchen kann man sich in einen Schlafräum zurückziehen.

RUHEMÖGLICHKEITEN

Ein besonderer Schwerpunkt des Bades liegt auf dem »HolthusenSpa«, einer großzügigen Wellness-Landschaft. Hier erfährt man durch Anwendungen verschiedenster Couleur Entspannung auf höchstem Niveau. Neben den klassischen Massage-Behandlungen für Nacken, Rücken, Beine und Füße zur Lockerung der Muskulatur, teilweise mit Aromaöl durchgeführt, gibt es auch Nass-Massagen nach orientalischer oder asiatischer Art. So stehen beispielsweise die Seifenschäum-Massage nach »Hamam«-Art, ayurvedische Behandlungen, Schottisches Bad (Öl-Salz-Massage) sowie Hot-Stone-Massage auf dem Programm. Weiterhin werden Softpacks im Wasserbett verabreicht und auch kosmetische Anwendungen angeboten. Ein besonderes Highlight ist das entspannte Bad in der Floating-Muschel, einem Sole-Schwebepad mit hochkonzentriertem Salzwasser bei leiser Musik. Vor allem für Paare empfehlen sich das gemeinsame Bad in der Kaiserwanne sowie der etwa zweistündige Aufenthalt in der »Spa-Suite« mit allem Komfort. Auch die Peeling-Zeremonien im orientalischen »Rasul«-Bad sollte man sich nicht entgehen lassen. Diverse Wellness-Arrangements für jeden Geschmack runden das Angebot ab.

WELLNESS | MASSAGEN



**SOLARIEN** Zwei moderne Solarien befinden sich auf der Thermalbad-Galerie zwischen den Dampfbädern, zwei weitere in den unteren Umkleideräumen.

**ZUSATZANGEBOTE** Die Badekultur im »Holthusenbad« umfaßt auch Angebote wie Rheuma-Gymnastik oder Schwangerenschwimmen sowie mehrere weitere Kursangebote.

**EVENTS** Von September bis April werden an jedem zweiten Samstag im Monat lange Sauna-Nächte bis 1:00 Uhr morgens durchgeführt. Sehr schön sind auch die Angebote »Kuscheltherme« (donnerstags ab 19:30 Uhr) und »Candle-Light-Therme« (freitags ab 19:30 Uhr).

**GASTRONOMIE** Das Bistro bei den Finnischen Schwitzbädern bietet eine gute Auswahl an preiswerten Getränken und Speisen, von Currywurst mit Pommes über Sandwiches, Pasta und knackigen Salaten bis hin zu überbackenen Ofengerichten, an. Auch im Badeland sowie für externe Gäste gibt es jeweils eine eigene Gastronomie.

**ZAHLUNGSVERKEHR** In der Gastronomie wird bargeldlos mit dem Chip-Armband oder bar gezahlt. Im Spa-Bereich werden alle Anwendungen auf das Chip-Armband gebucht. Bei Verlassen des Bades gibt es die Möglichkeit, bar oder mit EC-Karte zu zahlen.

**PARKMÖGLICHKEITEN** In den umliegenden Straßen gibt es kostenlose Parkplätze. Das Bad ist aber auch an das öffentliche Nahverkehrsnetz bestens angeschlossen – der Bahnhof Kellinghusenstraße liegt direkt gegenüber.



