



DAS RESÜMEE Im »Hallenbad Kostheim« können Sie sich im 25-Meter-Schwimmbecken mit Sprungbucht inklusive einem Dreier- und zwei Einer-Sprungbrettern und Nichtschwimmerbereich mit Rutsche sportlich betätigen und erholen. Die Kleinsten plantschen im Mutter-Kind-Becken mit Rutsche. Bei wärmerem Wetter lädt die Außenliegewiese zum Sonnenbaden ein. Direkt daneben liegen ein kleiner Sportplatz und ein Spielplatz für Kinder. Führen Sie schon Ihre Kinder zur gezielten Fortbewegung im Wasser mit Schwimmkursen für Kinder ab fünf Jahren heran. Auch für Erwachsene werden Schwimmkurse angeboten. Aktiv im Wasser bewegt wird sich auch in Aquafitness- und Rückenwellness-Kursen.

DIE GRÖSSE Der Innenbereich der Sauna-Landschaft ist größtenteils holzvertäfelt. Sie haben Ausblick auf die Sonnenterrasse. Das zentrale Tauchbecken sowie die Fußwärmebecken schimmern türkisfarben. Der Innenbereich misst 250 m², die Dachterrasse um die 150 m².

DER EMPFANG Hinter dem Empfang geht es über eine Treppe oder mit dem Aufzug zur Sauna-Landschaft in der 1. Etage.

Hallenbad Kostheim

»SCHWIMMEN UND SAUNIEREN IN KOSTHEIM«

Waldhofstraße 11 | 55246 Mainz-Kostheim | ☎ 06134 603-355 | www.wiesbaden.de

131

DER SAUNAFÜHRER

WIESBADEN

		Oktober bis April	Mai bis September
Montag	Gemischte Sauna	13:00–21:45 Uhr	13:00–21:45 Uhr
Dienstag	Herren-Sauna	9:00–21:45 Uhr	13:00–21:45 Uhr
Mittwoch	Damen-Sauna	8:00–13:00 Uhr	8:00–13:00 Uhr
	Gemischte Sauna	13:00–21:45 Uhr	13:00–21:45 Uhr
Donnerstag	Damen-Sauna	9:00–21:45 Uhr	13:00–21:45 Uhr
Freitag	Gemischte Sauna	9:00–21:45 Uhr	13:00–21:45 Uhr
Samstag	Gemischte Sauna	9:00–17:00 Uhr	9:00–17:00 Uhr
Sonntag	Gemischte Sauna	9:00–17:00 Uhr	9:00–17:00 Uhr

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Der Eintritt beträgt 9,00 € | 5er Karte 40,00 €.

DIE PREISE

Männer und Frauen können sich in Einzelkabinen umkleiden. Geduscht wird gemeinsam.

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Auf dem Programm stehen eine Aufguss-Sauna, ein »Tepidarium« und ein Dampfbad. Die Aufguss-Sauna finden Sie im Innenbereich, die beiden anderen Kabinen sind jeweils in einem Holzhäuschen auf der Sonnenterrasse untergebracht.

DIE SAUNEN



- DIE AUFGUSS-SAUNA** Maximal 35 Personen finden Platz in der mit schönem Holz verkleideten Sauna. Der seitlich aufgestellte Ofen mit Sauna-Steinen hinter einem Holzverschlag erwärmt den Raum auf stattliche 95 °C. Farblichter umspielen die schwitzenden Saunafreunde. Stündliche Aufgüsse mit wechselnden Aromadüften und Salz zum Einreiben werden in der Aufguss-Sauna zelebriert.
- DAS »TEPIDARIUM«** Das »Tepidarium« wird wöchentlich wechselnd als 85 °C Trocken-Sauna und als aromatisierte, mit 65 °C beheizte Bio-Sauna gefahren. Fackelleuchten erhellen den holzvertäfelten Raum, der für etwa 25 Personen konzipiert ist.
- DAS DAMPFBAD** Der Dampf steigt aus einem seitlich aufgestellten Brunnen mit Kieselsteinen auf. Gut zehn Personen finden Gefallen an dem auf 45 °C erwärmten, aromatisierten Raum.
- DAS ABKÜHLEN** Zunächst stehen drei Schwall-, eine Eck-, eine Kaltbrause sowie ein Kneippschlauch zur Verfügung. Sodann lockt das zentrale Tauchbecken. Direkt anliegend erwarten Sie acht Fußwärmebecken.
- DIE AUSSENANLAGE** Die teilweise mit Holzboden versehene Sonnenterrasse schlängelt sich entlang des Bades. Sie ist mit Liegestühlen und Stühlen versehen und wird rundherum von Grünpflanzen und hochgewachsenen Bäumen gesäumt. Neben dem »Tepidarium« liegen Sie überdacht.
- RUHEMÖGLICHKEITEN** Zwei Ruheräume mit etwa 30 Liegestühlen laden zum Entspannen und Verweilen ein. Der lichtdurchflutete »absolute« Ruheraum ist mit Leselampen ausgestattet und gewährt den Blick auf umliegende große Bäume.
- MASSAGEN | SOLARIEN** Entspannen Sie sich bei großer und kleiner Massage im Massageraum. Zwei Hochleistungsbräuner in der Sauna-Landschaft sorgen für den nötigen Teint.
- GASTRONOMIE** Die gepflegte, mediterran angehauchte Gastronomie befindet sich am Empfangsreich. Verwöhnt werden Sie mit Salaten und unterschiedlichen Schnitzelgerichten.
- ZAHLUNGSVERKEHR** Alle Leistungen werden sofort bar bezahlt.
- PARKMÖGLICHKEITEN** Unmittelbar am Bad parken Sie kostenlos.