



DAS RESÜMEE Das »Neptunbad« öffnete 1912 zum ersten mal seine Pforten. Seitdem steht das »Neptunbad« ganz im Zeichen der Körperkultur. Heute erstrahlt es in neuem Glanz. Die gesamte Anlage ist 7.000 m² groß.

Sie trainieren in der 13 Meter hohen, mit Blattgold verzierten ehemaligen Badehalle an computergestützten Fitnessgeräten. Verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Ausdauer mit individuellem Trainingsprogramm nach einem Einstufungscheck unter professioneller Anleitung. Garantiert sehr abwechslungsreich zeigt sich das Kursprogramm in großen und modernen Räumen. Gezieltes Rücken-, Muskel- und Körpertraining wird ebenso angeboten wie Yoga, Pilates, Tai Chi und Qi Gong. Auch Spinning steht auf dem Plan. Das »BadenBaden« ist der perfekte Ort für Ihre Veranstaltung und fürs After-Work-out.



Die Sauna-Landschaft zeigt sich in einem perfekt arrangiertem japanischen Gewand innen wie außen. Erweitert wird das Angebot durch einen Bereich mit traditioneller europäischer Badekultur. Der höchste Berg Japans, der Fuji-San, überragt als Wandgemälde die japanische Sauna-Landschaft im Inneren. Kaskaden-Onsenbecken liegen am Fuße des Berges. Die Becken sind im Stil ursprünglicher japanischer Badekultur angelegt. Viele aus Japan importierte Dekorationen zieren die Landschaft: japanische Kalligrafien, japanische Schriftzeichen und Bilder, Buddha-Statuen. Auch die Saunen im Japanischen Garten sind allesamt in japanisch anmutenden Holzhäusern untergebracht.

Die Japanische Sauna-Landschaft im Inneren und im Garten erstreckt sich über 2.500 m². Der Bereich der historischen Sauna ist originalgetreu rekonstruiert und ca. 300 m² groß. Sie erholen sich wie zu Kaisers Zeiten im Jugendstil.

Am Empfang können Bademäntel und -tücher gekauft und geliehen werden.

Täglich von 9:00–24:00 Uhr. Fitness-Bereich: Montag bis Freitag ab 7:00 Uhr.

2-Stunden-Karte 14,50 € | 3-Stunden-Karte 17,00 Euro € | 4-Stunden-Karte 19,50 € | Tageskarte 23,00 €. An Wochenenden und Feiertagen jeweils 2 Euro Aufschlag!

Männer und Frauen kleiden sich gemeinsam um. Den Damen steht zusätzlich ein separater Umkleieraum zur Verfügung. Geduscht wird getrennt geschlechtlich.

DIE JAPANISCHE
SAUNA-LANDSCHAFT

DIE GRÖSSE

DER EMPFANG

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

DIE PREISE

UMKLEIDEN | DUSCHEN

DIE SAUNEN

Drei Saunen erwarten Sie im Innenbereich der Japanischen Sauna-Landschaft. Drei weitere Saunen sind im Japanischen Garten untergebracht. Beide Bereiche besitzen jeweils eine Aufguss-Sauna, in denen stündlich wechselnd Aufgüsse mit japanischer Prägung zelebriert werden. Das »Daidai-Yu« z. B. ist einem japanischen Ritual nachempfunden. Zum Aufguss mit Zitrusduft werden Schälchen mit Zitronensaft und Zitronenscheiben zum Einreiben und als Erfrischung gereicht. Aufgüsse mit Reichungen von Grünem Tee sowie Einrieb mit Honig und Düften wie Kamillenblüte und Minz-Eis runden das Angebot ab. Die Aufgüsse werden per Schlag auf einen mächtigen Gong, der vor der inneren Aufguss-Sauna ruht, angekündigt. Das Laconium finden Sie in der historischen Sauna.

INNENBEREICH:**DIE ASIATISCHE
KRÄUTER-SAUNA**

Eine Mixtur aus wohltuenden und heilungsfördernden Kräutern aus dem alten Japan, nach historischer Überlieferung zubereitet, verbreitet ihren Duft im holzverkleideten Raum. 25 Personen können sich bei 70 °C an dem Anblick eines kleinen japanischen Gartens erfreuen.

DIE AUFGUSS-SAUNA

Der zentrale Ofen mit Sauna-Steinen beheizt die holzvertäfelte Sauna auf 80 °C, so dass maximal 35 Personen ordentlich ins Schwitzen kommen. Die dezente Beleuchtung und der Ausblick auf einen Japanischen Garten tragen zur Beruhigung bei.

DIE LICHTER-SAUNA

Die farblich wechselnden Deckenlichter haben eine wohlige Wirkung auf den Organismus des Körpers. Zitrusduft liegt in der mit 60 °C erwärmten Luft. Etwa 15 Personen blicken auf einen Japanischen Garten mit Bambus und Wasserlauf.



Vor der Tür stehen Schälchen mit Salz bereit, damit Sie sich in der 90 Grad heißen Sauna nach kurzem Anwärmen mit Salz einreiben können. Die Sauna gibt sich rustikal. Ein großer Ofen mit Sauna-Steinen sorgt für wohlige Wärme. Etwa 25 Personen können hier verweilen und entspannen.

AUSSENBEREICH:
DIE »ASA-HI«-SAUNA

Der größere Bruder der innen liegenden Aufguss-Sauna bietet bis zu 60 Personen eine angenehme Wärme um die 80 °C. Die Sitzbänke formieren sich um den zentralen, großen Ofen mit Sauna-Steinen. Die Lampen sind mit japanischen Schriftzeichen verziert. Die Sauna mit kleinem Vorraum ist rustikal holzverkleidet.

DIE AUFGUSS-SAUNA

Das Dach des japanisch anmutenden Häuschens ist begrünt. Im Inneren finden Sie eine tiefenentspannende Atmosphäre vor. Eine Buddha-Statue erinnert an Achtsamkeit und Ruhe. Die Sauna wird nur durch Kerzen beleuchtet. Ein Fenster versorgt den Raum tagsüber zusätzlich mit Licht und gewährt den Blick auf den Zen-Garten. Betörender Duft von Räucherstäbchen liegt in der Luft, die mit 70 °C erwärmt ist. Etwa 30 Personen können sich dieser Szenerie hingeben.

DIE »MAIBAN«-SAUNA

Wundervoll gekachelte und mit Ornamenten versehen ist das Römische Bad. Etwa 20 Personen sitzen auf geschwungenen, tribünenartigen Sitzflächen. Mittig plätschert ein Brunnen im mit 50 °C temperierten Bad.

HISTORISCHE SAUNA:
DAS LACONIUM

Sechs Warm-Kalt-Brausen und drei Kneippschläuche sorgen für Erfrischung in der innenliegenden Japanischen Sauna-Landschaft. Im Duschpavillon aus Bambusrohren

DAS ABKÜHLEN



**CRUSHED ICE**

im Sauna-Garten finden sich weitere Warm-Kalt-Brausen und Kneippschläuche. Der Pavillon »schwebt« über einem Naturteich mit kleinen Fischen. Ein Bottich mit Crushed Ice im Sauna-Garten bringt zusätzliche Abkühlung. Auch die historische Sauna ist hinreichend mit Duschen versorgt.

DIE AUSSENANLAGE

Der Zen-Garten ist mit japanischen Tannen, Bambus-Pflanzen und Grünpflanzen übersät. Zahlreiche Buddha-Statuen, kleine »Lichthäuschen« und ein enormer japanischer Torbogen sind dekorativ in den Garten eingefügt. Eine stilvolle und schöne Komposition ergeben japanisch anmutende Sauna-Häuser, die originale Badekultur in Form der »Onsen«-Becken und der Zen-Garten. Zwei Sonnendecks auf verschiedenen Ebenen des Neptunbades, die gut 160 m² groß sind, laden zum Ausruhen und Verweilen ein. Hier sind Sie auf jeden Fall sicher, denn zwei Samurai-Statuen überwachen das Geschehen.

DAS SCHWIMMBAD

Das zentrale Schwimmbecken – der »Sento-Pool« – in der innenliegenden Japanischen Sauna-Landschaft ist 18 x 6 Meter groß und von außen mit Schiefersteinen versehen. Durch das Glasdach an der Decke über dem Becken flutet viel Licht.

DAS KAISERBAD

Das Kaiserbad mit seiner imposanten Kuppel, beides im Jugendstil, wartet mit 38 °C und meditativer Unterwassermusik auf. Genießen Sie das stilvolle Ambiente.

DAS »ONSEN«-BECKEN

Das »Kaskaden-Onsen-Bad« – mit 36 °C temperiert – im Innenbereich und zwei »Rotenturo-Onsen-Bäder« im Außenbereich bieten ein außergewöhnliches Baderlebnis. Sie können sich auf Holzschemeln im Wasser niederlassen und mit Schöpfkellen Wasser über den Kopf gießen. Japanische Badekultur pur.



Der Ruheraum am Schwimmbecken ist mit knapp 20 bequemen Bastliegen und gemütlichen Auflagen sowie Decken bestückt. Japanische Dekorationselemente geben ihm ein fernöstliches Flair. In einem weiteren Ruheraum sind etwa 30 Bastliegen und zahlreiche Thai-Matten um einen original japanischen Teepavillon gruppiert. Japanische Bilder und Papierrollen schmücken die Wände. Am Japanischen Sauna-Garten schließlich findet sich ein Ruheraum mit weiteren Liegen, Thai-Matten und Betten unter mit roten Vorhängen abgehängter Decke. Hier gibt es eine Tee-Bar. Genießen Sie den Ausblick auf den Zen-Garten. Diverse Liegen stehen am Zen-Garten, auf den Sonnendecks und um das Schwimmbad im Inneren herum zum Ausruhen bereit. Zu guter Letzt sei noch der historische Schlafraum im Jugendstilbereich mit zehn Betten, inklusive gemütlicher Matratzen und Decken, erwähnt.

RUHEMÖGLICHKEITEN

Lassen Sie sich mit klassischen, orientalischen und fernöstlichen Massagen verwöhnen. Drei Hochleistungsbräuner vor der innen liegenden Japanischen Sauna-Landschaft sorgen für den nötigen Teint.

MASSAGEN | SOLARIEN

Erleben Sie die Klangwelt der Delphine und Wale im Kaiserbad, während Sie im Wasser schwerelos dahingleiten. Jeweils dienstags gibt es gegen Aufpreis ein Schnupperangebot für Saunagäste. Weitere Anwendungen können zusätzlich gebucht werden.

EVENTS



Im Jugendstil-Restaurant lässt es sich in stillvoller Atmosphäre vorzüglich speisen. Gemütliche Sitzcken sind mit japanischen Accessoires und Bambus-Pflanzen ausgeschmückt. Die vielseitige Küche wartet mit exzellenten Kompositionen, leichten Salaten und leckeren Pasta-Gerichten auf und ist immer frisch, vitaminreich und von ausgesuchter Qualität.

GASTRONOMIE

Alle in Anspruch genommenen Leistungen werden beim Verlassen des Bades beglichen.

ZAHLUNGSVERKEHR

Im Parkhaus des Bades parken Sie für 80 Cent pro Stunde.

PARKMÖGLICHKEITEN

DER »HAMAM« Mitten in Köln können Sie den Orient auf entspannte Art genießen. Unter der Ägide der Brüder Kahraman entstand innerhalb des Hauses ein Massage- und Beautybereich von außergewöhnlicher Qualität. Um das Angebotsspektrum zu erweitern sowie die rege Nachfrage zu befriedigen, wurde nun auch ein »Hamam« eingegliedert.

»Hamam« ist ein Bestandteil orientalischer Bade- und Körperkultur und wird auch hierzulande immer beliebter.

Unmittelbar neben dem »Hamam« ist das neu gestaltete Glas-Dampfbad, eine ideale Ergänzung zum Angebot.

Im »Hamam« erleben Sie Gesundheit und Wohlbefinden auf orientalische Art. Das Ent-

spannungs-Programm im »Hamam« reicht von traditionellen Seifenbürstenmassagen über entschlackende »Rhassoul«-Massagen bis hin zu genussreichen Hot-Chocolate-Massagen. Sie haben die Wahl zwischen drei »Hamam«-Anwendungen: Basic, Classic und De Luxe.

An oberster Stelle steht der entspannende und hautreinigende Charakter eines »Hamam«-Besuches.

Zwei weitere Verwöhnangebote runden das Angebot ab: die Algen- und die russisch-tibetische Honigmassage. Bei den Algen- und »Rhassoul«-Behandlungen können Sie sich jeweils auf eine Gesichtsmaske freuen.

Lernen Sie die Vorzüge dieser traditionsreichen orientalischen Badekultur kennen und entspannen Sie sich vom Alltag bei einem »Hamam«-Besuch im »Neptunbad« in Köln. Reservieren Sie Ihren Termin unter 0221 7100-777.

