



DAS RESÜMEE Das inhabergeführte »Aktivita« stellt sich als ein vielfältiges Gesundheitszentrum in Monheim dar. Seit über 30 Jahren werden Kompetenz und Kundenfreundlichkeit groß geschrieben. Die herzliche Atmosphäre lädt zum Verweilen ein.

DER SAUNABEREICH Die Sauna-Landschaft erstreckt sich insgesamt über rund 1.000 m², davon entfallen 450 m² auf den grünen, im Freien liegenden Innenhof. Hell und freundlich, mit leicht mediterraner Farbgebung und vielen Holzelementen, präsentieren sich der Innenbereich der Sauna-Landschaft und das Gesundheitszentrum. Reha- und Gesundheitssport, Wassergymnastik und Aqua-Fit, Beautyangebote sowie das Zentrum für Naturheilkunde und ganzheitliche Lebensweise – all das finden Sie im »Aktivita«.

DER EMPFANG Am Empfang werden Bademäntel und Badetücher verliehen. Vielfältige Gesundheitsprodukte werden hier verkauft.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 8:00–22:00 Uhr | Dienstag von 9:00–22:00 Uhr | Mittwoch von 9:00–12:00 Uhr und von 14:00–22:00 Uhr | Freitag von 9:00–13:00 Uhr und von 14:00–22:00 Uhr | Samstag von 9:00–19:00 Uhr | Sonntag von 10:00–17:00 Uhr

DIE PREISE Sauna-Landschaft inkl. Schwimmbad: Tageskarte 15,50 €, plus 1 Fitnesskurs (nur am Saunetag) 3,50 € | Montags bis freitags ab 19:30 Uhr: 9,90 €

UMKLEIDEN | DUSCHEN Die Umkleiden und Duschen werden von Frauen und Männern gemeinsam genutzt.

Vier verschiedene Saunen mit Temperaturen von 45 bis 95 °C verteilen sich auf die Sauna-Landschaft. Die Aufguss-Sauna liegt zentral am Schwimmbecken im Innenbereich. Die anderen Kabinen sind über den Innenhof zu erreichen.

DIE SAUNEN

Die schön holzverkleidete und verklinkerte Sauna-Kabine mit attraktiven Holzornamenten kann bis zu 20 Personen beherbergen. Ein Ofen mit Sauna-Steinen erwärmt die Sauna auf 80–90 °C. Ein Fenster gewährt den Blick in den Innenbereich. Mehrfach täglich werden Aufgüsse mit wechselnden Düften, Eiswürfeln sowie Erlebnis-Aufgüsse zelebriert.

DIE AUFGUSS-SAUNA

Buntes Deckenfarblicht umhüllt bis zu 12 erholungssuchende Gäste in dem holzverkleideten Vitalbad. Dezentente Entspannungsmusik erklingt in der 60 °C warmen, aromatisierten Kabine. Der Ofen mit Sauna-Steinen steht seitlich. Ein Fenster gewährt den Einblick in die benachbarte Finnische Sauna.

DAS VITALBAD

Die urgemütliche, sehr rustikale Sauna-Kabine zeigt sich im finnischen Flair. Ein original skandinavischer Ofen wird mit Eichen-, Buchen- oder Birkenholz versorgt, so dass in der Sauna ein sehr natürliches, angenehmes Klima herrscht. Etwa 20 Personen kommen bei 85 bis 95 °C ordentlich ins Schwitzen.

DIE FINNISCHE SAUNA

Fünf Personen finden Platz in dem aromatisierten, 45 °C warmen Dampfbad. Der Dampferzeuger hüllt das Bad in tiefe Nebelschwaden.

DAS DAMPFBAD

- DAS ABKÜHLEN** Hinter dem Umkleidebereich finden Sie Warm-Kalt-Brausen, eine Regendruckdusche, einen Kneippschlauch und ein Tauchbecken. Vier Fußwärmebecken kümmern sich um Ihre Füße. Weitere Abkühlmöglichkeiten sind im Sauna-Garten gelegen.
- DER INNENHOF** Viele Grünpflanzen und Bäume säumen das große Biotop mit einer Windmühle und plätscherndem Wasserzulauf. Auf der anliegenden Holzterrasse sowie einem gefliesten Liegebereich stehen Sitz- und Liegemöglichkeiten zur Erholung zur Verfügung.
- DAS SCHWIMMBAD** Das 10 × 4 m große Schwimmbad im Inneren der Anlage wird mit 32 °C angenehm warm beheizt. Rundherum laden Sitz- und Liegemöglichkeiten zum längeren Verweilen ein.
- RUHEMÖGLICHKEITEN** Grünpflanzen lockern den hellen Ruheraum mit Ausblick auf die Außenanlage auf. Fünf Liegen mit Decken stehen parat.
- MASSAGEN | SOLARIEN** Lassen Sie sich mit Teil- und Ganzkörpermassagen, Fußreflexzonen- und Hot-Stone-Massagen sowie Shiatsu verwöhnen. Die Wellness-Pediküre erfrischt und belebt Ihre Füße. Ein Solarium und zwei Pigmentduschen direkt hinter dem Empfangsbereich sorgen für den nötigen Teint.
- EVENTS** Das jährliche Sommerfest mit vielen Angeboten lockt Jung und Alt ins »Aktivita«.
- GASTRONOMIE** An der Theke können Salate, Pizza, Nudeln, Imbissgerichte sowie Fleisch- und Fischgerichte der örtlichen Pizzeria bestellt werden.
- ZAHLUNGSVERKEHR** Alle in Anspruch genommenen Leistungen, auch die der Gastronomie, werden im Nachhinein beglichen.
- PARKMÖGLICHKEITEN** An der Straße entlang des Bades können Sie kostenlos parken.

