



Im romantischen Ferienort Otterndorf, an der Mündung der Medem in die Unterelbe, gibt es vielfältige Übernachtungs- und Freizeit-Möglichkeiten. Dabei sind vor allem die »Spiel- und Spaß-Scheune« sowie die »Sole-Therme« bei jedem Wetter besondere Anziehungspunkte. Das Freizeitbad besteht aus mehreren Sport- und Erlebnisbecken, die alle mit heilsamem Salzwasser beschickt sind. Die Angebote sind weitgehend ebenerdig angelegt und daher auch für Gehbehinderte gut nutzbar.

DAS RESÜMEE

Highlight des Bades ist die erst vor wenigen Jahren komplett neu erbaute Sauna-Landschaft mit angeschlossenem Day-Spa, das keine Wünsche offen lässt. Auffallend ist in der »Sole-Therme« die durchgehend freundliche Atmosphäre, die von den aufmerksamen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sehr gefördert wird. Die Sauna-Landschaft umfasst etwa 2.200 m², wovon 600 m² auf den Innenbereich entfallen.

DER SAUNABEREICH

Am Empfang erhält man außer der Eintrittskarte auch ein Sauna-Band, um eine Unterscheidung von den reinen Badegästen zu ermöglichen.

DER EMPFANG

Montag bis Donnerstag von 14:00–22:00 Uhr | Freitag von 12:30–23:00 Uhr |

Samstag von 11:00–23:00 Uhr | Sonntag von 11:00–20:00 Uhr.

Damen-Sauna: Dienstag.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Tageskarte 12,50 € | 2 Stunden 9,50 € | (Kinder 7,00 € / 6,00 €). Die Nutzung der Badelandschaft ist stets inklusive. Es gibt verschiedene Ermäßigungskarten.

DIE PREISE

Damen und Herren kleiden sich in getrennten Räumen um. Es stehen rund 60 Voll-Schränke zur Verfügung, die mit einem Ein-Euro-Stück verschlossen werden. Die

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Schrankwahl ist frei. Die regelbaren Vorreinigungs-Duschen sind an die jeweiligen Umkleibereiche angeschlossen.

DIE SAUNEN Erst kürzlich wurde die gemütliche, moderne Sauna-Landschaft in die »Sole-Therme« integriert. Sie verfügt über fünf Schwitzräume, davon zwei Blockhaus-Saunen.

INNENBEREICH:**DIE »TENNEN«-SAUNA**

Die innere Aufguss-Sauna erinnert ein wenig an einen Heuboden und wird von daher »Tennen«-Sauna genannt. Bei den aufmerksam durchgeführten Aufgüssen, die bei 90 °C Raumtemperatur durchgeführt werden, kann man auch die beruhigende Wirkung der über dem Ofen angebrachten Salzkristalle erleben. Rund 30 Gäste können den Zeremonien beiwohnen und sich oftmals auch über eine Zugabe, wie ein eisgekühltes Getränk, freuen. Täglicher Höhepunkt ist der Salz-Peeling-Aufguss um 18:00 Uhr.

DAS STEINBAD

Im Steinbad erfolgen die Aufgüsse automatisch, aber sehr stilvoll. Ein großer, mit Granitsteinen gefüllter Korb wird in einem Ofen erhitzt und alle paar Minuten unter Zischen und Gurgeln in ein Wasserbassin versenkt. Dabei herrschen in dem großen, mit Marmorplatten belegten Raum mit zwei Sitzstufen rund 50 °C Wärme und etwa eine ebenso hohe Luftfeuchtigkeit.

DAS DAMPFBAD

Noch mehr Dampf kann man im gekachelten Römischen Bad erleben, denn hier ist der ganze Raum vernebelt, was auf 100 % Luftfeuchte bei 50 °C Wärme schließen läßt. Das treibt den bis zu 12 Gästen den Schweiß aus den Poren. Man sitzt hygienisch auf bereitgestellten, weichen Baumwolltüchern, die nach Gebrauch gewaschen werden. Hier finden auch regelmäßige kostenlose Einreibungen mit Honig statt.



Der weitläufige Garten wird an einer Seite vom Flüsschen Medem begrenzt. Man findet hier zwei schöne Blockhaus-Saunen, ein Schwimmbecken sowie einen Naturteich.

AUSSENBEREICH:

Auf dem großen, mit Bruchstein ummauerten und mit Vulkangestein belegten Mittelofen der fünfeckigen Blockhaus-Sauna finden regelmäßig Aufgüsse statt. Die Temperatur in der aus mächtigen Rundhölzern errichteten Sauna beträgt gut 85 °C. Etwa 30 Personen finden hier auf breiten Bänken Platz.

**DIE AUFGUSS-
BLOCKHAUS-SAUNA**

Ebenfalls aus dicken Rundstämmen gezimmert ist die zweite Blockhaus-Sauna, jedoch etwas kleiner und in rechteckiger Form. Hier kommen bis zu 15 Personen bei trockenen 65 °C ins Schwitzen. Unterstützt wird die Entspannung durch wechselndes Farblicht und dezente Musik. Im Vorraum kann man den Bademantel abhängen, über dem mit Ziegelsteinen ummauerten Ofen hängt eine Verdampferschale.

DIE AROMA-SAUNA

Im Sauna-Garten findet man ein Edelstahl-Abkühlbecken, daneben zwei windgeschützte Kaltduschen. In der Duschgrotte im Innenbereich gibt es vier regelbare Duschen, eine Erlebnisdusche mit Sommer- und Eisregen, eine kalte Seitendusche und einen Kneippschlauch. Vier Keramik-Fußbecken mit gekachelter Sitzbank befinden sich oberhalb der Ruhezone mit Blick auf den Garten.

DAS ABKÜHLEN**DAS KNEIPPEN**

Zwei lounge-artige Ruhezeiten mit je zehn Sesseln laden zum gemütlichen Sitzen ein, was vor allem beim prasselnden Kaminfeuer an Winterabenden sehr entspannend ist. Sanft schlummern kann man im abgetrennten Ruheraum mit Kuscheldecken. Es können auch Kopfhörer ausgeliehen werden, um der Entspannungsmusik zu lauschen.

RUHEMÖGLICHKEITEN

WELLNESS | MASSAGEN

An die Sauna-Landschaft ist die Physiotherapie- und Massagepraxis »Miomare« mit Day-Spa angegliedert (www.miomare.de). Neben therapeutischen Maßnahmen wie vitalisierenden Massagen, Rückenschule oder Lymphdrainage kann man hier auch eine Vielzahl von Entspannungsmassagen, Aroma-Bädern (auch für zwei Personen) und kosmetischen Angeboten wahrnehmen. So sind beispielsweise die »Tao Zi-Kräuterstempelmassage«, Hot-Stone-Massage, Thalasso-Pflege und verschiedene Ayurvedische Anwendungen im Angebot. Spontan-Termine sind zwar grundsätzlich möglich, jedoch wird um Voranmeldung gebeten. Sehr empfehlenswert sind die Wellness-Arrangements des »Hotels am Medemufer«, das dem Bad direkt gegenüber liegt und von dem das Day-Spa betrieben wird. Das Hotel gehört übrigens – ebenso wie das Restaurant »Leuchfeuer« im Erdgeschoss des Hauses – zu den ersten Adressen im Cuxland. Infos unter www.hotel-am-medemufer.de.

Die wohltuende Massage auf den beiden Shiatsu-Stühlen rundet das Angebot ab.

SOLARIEN

Ein preiswertes Solarium sorgt für die ganzjährig streifenfreie Bräune. Im Badeland findet man eine weitere, gleichartige Sonnenbank.

GASTRONOMIE

Es empfiehlt sich, beim Besuch der »Sole-Therme Otterndorf« etwas Appetit mitzubringen. Das gemütliche Sauna-Restaurant hat einige schmackhafte und preisgünstige Wellness-Salate, kleine Snacks und Getränke auf der Karte. Für den Absacker-Drink sind die Plätze beim holzbefeuerten Kaminofen sehr begehrt. Im Sommer kann man auch auf der Terrasse Platz nehmen. Eine Cafeteria gibt es im Badeland und für das richtig gepflegte Dinner oder Abendessen empfiehlt sich das Restaurant »Leuchfeuer« direkt gegenüber.

ZAHLUNGSVERKEHR

Alle Leistungen in Bad und Saunawerden in bar bezahlt. Im »Miomare« kann mit EC- oder Kreditkarte bezahlt werden.

PARKMÖGLICHKEITEN

Vor dem Bad gibt es kostenlose Parkplätze.



Sole-Therme »OTTERNDORF – DIE GRÜNE STADT AM MEER.«

Goethestraße 12 | 21762 Otterndorf

☎ 04751 3668 | www.otterndorf.de

189

DER SAUNAFÜHRER
OTTERNDORF

VARIO-GUTSCHEIN[®] Sole-Therme, Otterndorf

Gegen Abgabe dieses Gutscheines, der nur von uns aus dem Buch herausgetrennt werden darf, erhalten Sie beim Kauf einer Eintrittskarte **für einen Tag** (Gutscheinwert) einen **kostenlosen Aufenthalt, gleichwertig oder günstiger, für Ihre Begleitperson** in unserer Anlage. **Oder** Sie besuchen unsere Anlage **alleine** und wir gewähren Ihnen auf den Eintrittspreis einen **Rabatt von 50% des Gutscheinwertes**.

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

Die Barauszahlung des Gutscheines ist ausgeschlossen!

DATUM DER EINLÖSUNG, BUCHUNGSVERMERKE

BW-0050

SOLE-THERME

GOETHESTRASSE

21762 OTTERNDORF

☎ 04751 3668

MAXIMAL-
WERT: **12,50 €**
VARIOWERT: 6,25 €

DIESER GUTSCHEIN
IST GÜLTIG BIS ZUM
1. 11. 2011

Sole-Therme, Otterndorf

Raum für Notizen des Sauna-Betreibers
