



Die »Alster-Schwimmhalle« ist das »Mammut« unter den Hamburger Bädern. Die Schwimmhalle überzeugt mit echten Olympia-Maßen und begeistert durch die zeitlos elegante Architektur. Hier findet man das einzige 50-m-Hallenschwimmbekken der Hansestadt. Das riesige Dach scheint über dem Sport-Bekken mit zehn Bahnen zu schweben. Für Abenteuer gibt es eine 76 Meter lange Riesenrutsche im Innenbereich. Ein weiteres Highlight ist die Indoor-Sprunganlage, die Mutproben und Kunstspringen aus zehn Metern Höhe erlaubt. Zwei angenehm temperierte Becken im Aqua-Fitness-Studio mit über 50 verschiedenen Kurs-Angeboten pro Woche sowie ein Ganzjahres-Außenbekken runden das Angebot ab. Einzigartig in Deutschland sind zudem die Angebote im Aqua-Fitness-Club – der funktioniert wie ein Fitness Club mit einem monatlichen Abo. Nehmen Sie sich die Zeit, die wirklich umfassenden Angebote kennen zu lernen; ein sportlich gesundes Vergnügen!

DAS RESÜMEE

Eine weitläufige Sauna-Landschaft auf etwa 1.200 m² erwartet Sie in der »Alster-Schwimmhalle«. Sechs Schwitzräume harren auf ihre Entdeckung. Die Aufgüsse finden immer zur vollen Stunde in der großen Finnischen Sauna am Tauchbekken statt.

DER SAUNABEREICH

Eine große Freitreppe hoch, und Sie befinden sich im geräumigen Foyer des Bades. Hier erhalten Sie einen Chip zum Passieren des Drehkreuzes sowie ein Sauna-Bändchen. Im Shop können Sie sich mit allerlei Bade-Utensilien versorgen. Auch Badetücher sind günstig zu erwerben.

DER EMPFANG

Täglich von 9:00–23:00 Uhr | Feiertags von 9:00–22:00 Uhr. Damen-Sauna: Dienstag.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN

Tageskarte 15,00 €.

DIE PREISE

»Multi-Card«-Besitzer erhalten wochentags vor 12:00 Uhr den Spartarif (13,70 €).

UMKLEIDEN | DUSCHEN

Die Sauna-Umkleiden teilen sich in einen gemischten Bereich mit über 100 Schränken und einen Damenraum mit 30 Schränken auf. Für das Abschließen der Voll-Schränke benötigen Sie eine Ein-Euro-Münze als Pfand. Den Chip schieben Sie am besten ins Armband ein, falls Sie auch das Badeland mit nutzen möchten. Die nach Männern und Frauen getrennten Vorreinigungs-Räume bieten je drei warme und eine Kaltdusche.

DIE SAUNEN**DIE AUFGUSS-SAUNA**

Heiße 80 °C bei etwa 20 % Luftfeuchtigkeit liegen an, wenn die Aufgüsse in der großen Finnischen Sauna durchgeführt werden. Etwa 35 Personen können daran auf vier verschiedenen Sitzhöhen teilnehmen.

DIE TROCKEN-SAUNA

Sehr geräumig ist auch die trockene Finnische Sauna, in der bis zu 50 Badegäste auf vier Bankstufen Platz finden. Zwei Öfen erhitzen den Raum auf etwa 90 °C bei 10 % Luftfeuchtigkeit. Die Sauna wird automatisch beduftet.

DIE KAMILLEN-SAUNA

Die wärmere der Finnischen Aroma-Saunen ist mit einem Verdampfer ausgestattet, der Kamillenduft verströmt. Bis zu 20 Freunde des gesunden Schwitzvergnügens dürfen hier bei heißen 90 °C und 20 % Luftfeuchte Platz nehmen.

DAS SANARIUM®

Ganz neu gestaltet wurde diese Bio-Sauna, die auf vier flachen, breiten Sitzstufen bis zu 30 Plätze bietet. Eine Farbwechsel-Deckenleuchte sorgt für Abwechslung beim milden Schwitzen. 65 °C bei rund 30 % Feuchtigkeit liegen hier an.

DIE EUKALYPTUS-SAUNA

Nach den Blättern des australischen Eukalyptus-Baumes duftet es in der zweiten Aroma-Sauna. Hier herrschen milde 70 °C bei 30 % Luftfeuchtigkeit. 20 Plätze stehen zur Verfügung.



Alster-Schwimhalle »HAMBURG IN SEINEM ELEMENT!«

Ifflandstraße 21 | 22087 Hamburg

☎ 040 188890 | www.baederland.de

155

DER SAUNAFÜHRER
HAMBURG

In diesem 50 °C warmen Dampfbad schwitzen Sie auf dunklen Marmor-Sitzbänken und zwei Sitzhöhen bei 100% Luftfeuchtigkeit. 20 Freunde des Irisch-Römischen Schwitzvergnügens finden hier Platz. Dreimal täglich (11:45 Uhr, 15:30 Uhr und 18:30 Uhr) finden hier Salz-Peelings statt.

DAS DAMPFBAD

Neben der Aufguss-Sauna befinden sich ein gefliestes Tauchbecken sowie eine kalte Rundum-Dusche mit Kneippschlauch. Beim Dampfbad gibt es weiterhin einen Duschbereich mit kalten und warmen Brausen und einer Kübeldusche. Kalt ist auch das kleine Edelstahl-Außenbecken, wo Sie auf Knopfdruck eine Nackendusche in Gang setzen können.

DAS ABKÜHLEN

Eine rund 400 m² große Dachterrasse mit gut zwei Dutzend Liegen lädt bei Sonnenschein zum ungestörten, hüllenlosen Bräunen ein. Zum Luftschnappen zwischendurch gibt es den kleinen Sauna-Hof unten.

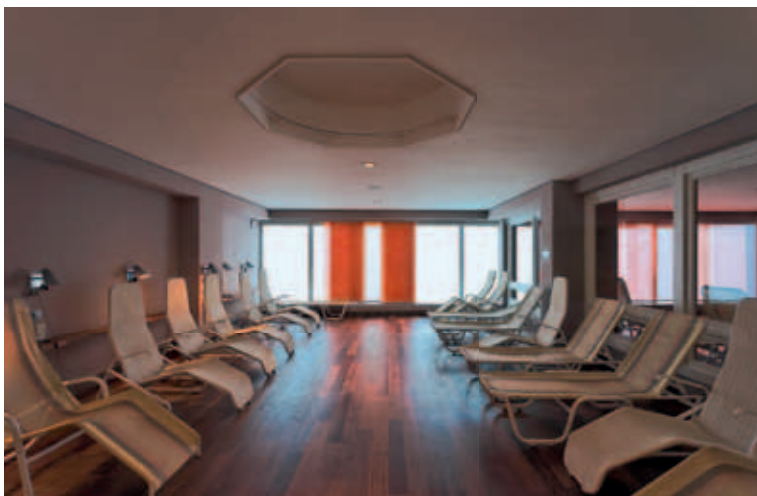
DIE AUSSENANLAGE

An zwölf Fußbecken an einer Wärmebank können Sie Fußbäder genießen – hier ist auch der Platz für einen kleinen Plausch zwischendurch.

DIE WARMWASSER-
BECKEN

Zwei große, helle Ruhe- und Schlafräume bieten insgesamt 35 bequeme Liegestühle, die mit Decken versehen sind.

RUHEMÖGLICHKEITEN



Sport- und Entspannungsmassagen vom »Team Feyyaz Özisciler« erhalten Sie im Massagestudio im Eingangsgeschoss. Vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin unter Telefon 040 22694887.

WELLNESS | MASSAGEN

- SOLARIEN** Für ganzjährige Urlaubsbräune sorgen ein Solarium in der Sauna-Landschaft sowie das Sonnenstudio mit vier weiteren Sonnenbänken gegenüber der Massageabteilung.
- DAS FITNESS-STUDIO** Oberhalb der Schwimmhalle und mit schönem Ausblick finden Sie ein modernes Fitness-Studio. Für Saunagäste ist das Training gratis.
- GASTRONOMIE** Erfrischende Getränke und preiswerte, kleine Gerichte, von Currywurst über Ofenkartoffel und Schnitzel bis hin zu verschiedenen Salaten, erhalten Sie an der Sauna-Bar. Sie können es sich dabei auch in einem der Sessel oder am offenen Kamin gemütlich machen. Eine großzügige Cafeteria steht Ihnen außerdem im textilen Badebereich zur Verfügung.
- ZAHLUNGSVERKEHR** Alle in Anspruch genommenen Leistungen in der Gastronomie werden in bar beglichen, Badleistungen können auch mit der EC-Karte gezahlt werden.
- PARKMÖGLICHKEITEN** Direkt neben der Schwimmhalle steht Ihnen ein großer Parkplatz zur Verfügung. Für Badegäste ist das Parken kostenlos. Vergessen Sie nicht das Entwerten der Parkkarte vor dem Austritt.



Alster-Schwimmhalle »HAMBURG IN SEINEM ELEMENT!«

Ifflandstraße 21 | 22087 Hamburg

☎ 040 188890 | www.baederland.de

157

DER SAUNAFÜHRER
HAMBURG

1-PERSONEN-GUTSCHEIN Alster-Schwimmhalle, Hamburg

Gegen Abgabe dieses Gutscheines, der nur von uns aus dem Buch herausgetrennt werden darf, gewähren wir Ihnen einmalig am Einlösungstag einen **Rabatt von drei Euro für eine Person** auf den Eintrittspreis in unsere Anlage.

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

BW-0050

ALSTER-
SCHWIMMHALLE

IFFLANDSTRASSE 21

22087 HAMBURG

☎ 040 188890

MAXIMAL-
WERT: **3,00 €**

**Die Barauszahlung des Gutscheines
ist ausgeschlossen!**

DATUM DER EINLÖSUNG, BUCHUNGSVERMERKE

**DIESER GUTSCHEIN
IST GÜLTIG BIS ZUM
1. 11. 2011**

Alster-Schwimmhalle, Hamburg

Raum für Notizen des Sauna-Betreibers
