



## Sauna

Regelmäßiges Saunen erhöht die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers und verbessert den Stoffwechsel. Die Abkühlungen bewirken ein Gefühl der Erfrischung und lösen im vegetativen Nervensystem und in wichtigen Organen Leistungsimpulse aus. Das kräftige Schwitzen und die wiederholten Abgießungen führen zu einer 'porentiefen' Reinigung der Haut. In der Saunawärme werden die Hautzellen außerdem zur Neubildung angeregt.



- Dampfbad 50 °C mit funkelnadem Sternenhimmel
- Biosauna 50 - 60 °C mit Lichtspiel
- Trockensauna 80 - 90 °C
- Freiluftbereich im Atrium

Zwischen den Saunagängen stehen Ihnen alle Einrichtungen des Südbades zur Verfügung, sofern die freie Nutzung der Becken nicht aufgrund von Kursen eingeschränkt ist.

## Massage

Wir bieten in der Sauna wohltuende Massagen an. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin.



## Sonnenbaden

„Sonne tanken“ können Sie bei uns im Foyer des Südbades, im Schwimmbad und in der Sauna zu den regulären Öffnungszeiten.

## Essen & Trinken

Ein Hauch von Exotik, eine Prise Extravaganz und sehr viel Gastlichkeit – das ist das Rezept für „NOVAZENA“ unserer Bad Innen- und Außengastronomie. Eine attraktive Speisekarte und ein angenehmes Ambiente erwarten unseren Gast.



Mit freundlicher Unterstützung  
von **swb**



## Südbad

Neustadtswall 81 · 28199 Bremen  
Tel. 0421/ 95 97 10 · [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)

Hinein ins Vergnügen ...

## **Schwimmbecken** (28 °C Wassertemperatur)

Das Schwimmbecken bietet insgesamt 5 Bahnen mit einer Länge von 25 Metern. Zusätzlich laden vier sprudelnde Wasserliegen, Nackenduschen und Breit-speier zur Massage ein.

Wassertiefe von 1,35 bis 3,80 Meter.



## **Bewegungsbecken** (31 °C Wassertemperatur)

Mit einer Wassertiefe von 1,30 Meter ist das Bewegungsbecken genau richtig für unsere verschiedenen AquaTrainings-Kurse. Zu kursfreien Zeiten können Sie auch die wohltuenden Massagedüsen nutzen.



## **Lehrschwimmbecken** (31 °C Wassertemperatur)

Unser Lehrschwimmbecken mit dem abgeschrägten Beckenboden ist der ideale Ort für den Kinderschwimmunterricht.

Wassertiefe von 0,65 bis 1,25 Meter.

## **Eltern-Kind-Bereich** (30 °C Wassertemperatur)

Für die kleinen Wasserratten gibt es im Kinderspielbecken jede Menge zu erleben. Ob beim Wasserstau im Schiffchenkanal oder mit rasantem Tempo durch die Wasserrutsche.



## **Bremer Schwimmschule**

Unsere Schwimmschule bietet folgende Kurse an:

- Babyschwimmen 3-18 Monate
- Kleinkinderschwimmen 18 Mon. - ca. 2,5 Jahre
- Mini-Club (Eltern & Kind) 2,5 - 4 Jahre
- Froschkurse ab 4 Jahren
- Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren
- Erwachsenen-Schwimmkurse

Die ganze Welt der **AquaFitness** unter einem Dach. Das Südbad bietet alles, um sich im, am, unter und über Wasser fit zu machen: eine Vielzahl von Aqua-Fitness-Kursen, figur- und gesundheitsorientierten Kursen sowie AquaWellness, für jeden ist etwas dabei.



Fitnessprogramme, die im Wasser stattfinden, sind nicht nur gut für das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch schonend für die Gelenke.

Mehr über AquaFitness & Co. erfahren Sie in unserem Kursflyer.

