

Die Stadt Brakel informiert



- ⊗ Hallenbad ⊗ Whirlpool
 - ⊗ Dampfbad ⊗ Sauna
 - ⊗ Infrarotwärmekabine
 - ⊗ Solarium ⊗ Cafeteria
- unbegrenzte Aufenthaltsdauer-

Bäder-Team:

(während der Öffnungszeiten)
Hallen-Bad Brakel,
Am Bahndamm 28, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 4174
eMail: baederteam@brakel.info

Bäderverwaltung:

(montags-freitags 8:00 – 12:30 Uhr,
dienstags + donnerstags 14:00 – 16:30 Uhr)
Rathaus, Am Markt 12, 33034 Brakel,
Tel.: 05272 / 360-1311
eMail: a.gehle@brakel.de
Fax: 05272 / 360 44 1311

Internet:

www.brakel.de/baeder

SAUNAZEIT

HERBSTZEIT – SAUNAZEIT WOHLIG WARM BEI REGEN UND WIND - KEINE CHANCE FÜR ERKÄLTUNGEN

- Entspannung und Erholung, besonders bei Stresssituationen und übermäßiger Anspannung im Beruf
- Abhärtung und Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen zur Vorbeugung gegen Erkältungen
- Straffung und Elastizität für die Haut. Hautreinigung und Anregung der Zellneubildung. Verleiht der Haut Pflege und Frische
- Entschlackung, bessere Durchblutung und erhöhte Sauerstoffzufuhr für den Körper
- Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen durch Temperaturwechsel: Wärme – Kälte (Abkühlungen)
- Unterstützung der Adaption an klimatische Veränderungen, z.B. Jahreszeiten, Ortswechsel auf Grund von beruflichen/ privaten Veränderungen
- Hilft bei Schlafstörungen, insbesondere bei Überregbarkeit
- Erleichterung für die Atemwege durch Tiefinhalation, welches durch Zusatz von ätherischen Ölen/ Kräutern weiter gefördert wird
- Gemeinsamer Freizeitspaß mit Freunden und Familie

**TUN SIE
IHREM KÖRPER, IHRER SEELE UND
IHREM GEIST ETWAS GUTES**

**BESUCHEN SIE DIE SAUNA
IM HALLENBAD BRAKEL**

DAS BÄDER-TEAM FREUT SICH AUF IHREN BESUCH