

# 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@stadtbrakel.de](mailto:baederteam@stadtbrakel.de)

#### **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](mailto:a.gehle@brakel.de)

Fax: 05272 / 360 44 1311

#### **Internet:**

[www.brakel.de/baeder](http://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  
IHRM KÖRPER, IHRER SEELE UND  
IHRM GEIST ETWAS GUTES**

**BESUCHEN SIE DIE SAUNA  
IM HALLENBAD BRAKEL**

***DAS BÄDER-TEAM FREUT SICH AUF IHREN BESUCH***