



meeraktiv

HOLTERBOSCH

Erleben Sie die Welt
des Saunierens.

S
A
U
N
A



Sauna & Dampfbad im meeraktiv Holterbosch



ENTSPANNEN



GESUND &
VITAL



WELLNESS

REGENERIEREN



KRAFT TANKEN

Ein Saunabesuch lässt Ihren Körper und Seele entspannen und neue Kraft tanken. Gleichzeitig gilt Saunieren als extrem gesund. Sie aktivieren und stärken auf natürliche Weise Ihre körpereigenen Abwehrkräfte.

So gehen Sie gesund und vital durch alle Jahreszeiten. Regelmäßiges Saunabaden hilft Ihnen, sich körperlich und seelisch zu regenerieren. Die Kombination der Gegensätze heiß und kalt, Entspannung und Anregung fördert den Stoffwechsel und lockert die Muskulatur. Die Haut wird straffer und frischer. Sie kommen zur Ruhe und Ihr Immunsystem läuft zur Höchstform auf.

Dabei ist Sauna nicht gleich Sauna. Manche Besucher mögen es lieber heiß, andere bevorzugen eine geringere Temperatur oder eine höhere Luftfeuchtigkeit.

Das meeraktiv Holterbosch bietet für jeden Saunatyp das passende Angebot. So können Sie bei uns zwischen **finnischer Sauna** und einem **Dampfbad** wählen. Für Ihre Abkühlung und Aktivierung Ihres Stoffwechsels sorgen unsere **Erlebnisduschen** mit Eisdusche, Kneipp-Schlauch und klassischer Schwallbrause.

Des Weiteren steht Ihnen auch ein kleiner **Außenbereich mit einem Tauchbecken** und einer weiteren Dusche zur Verfügung.

Nach einem **heißen Fußbad** entspannen Sie dann in unserem behaglichen **Ruheraum**.

Oder Sie kombinieren alles mit einem **Schwimmbad-Besuch!**



Sauna Dampfbad



Finnische Zirbensauna:

Unsere Finnische Sauna aus Zirbenholz ist der Klassiker der Saunen. Temperatur: ca. 90 °C

Dampfbad:

100 Prozent Luftfeuchtigkeit und ätherische Öle sorgen bei mäßiger Hitze für freie Atemwege und kurbeln das Wohlbefinden an. Temperatur: ca. 40 °C

Öffnungszeiten:

Gemischte Sauna:

Mo. 10.00 – 20.00 Uhr
Di. 15.00 – 20.00 Uhr
Mi. 10.00 – 20.00 Uhr
Do. 10.00 – 15.00 Uhr
Fr. 10.00 – 21.00 Uhr
Sa. 9.00 – 14.00 Uhr

Damensauna:

Di. 10.00 – 15.00 Uhr
Do. 15.00 – 21.00 Uhr

Friedenstraße 23
40667 Meerbusch

Tel.: 02132/938160
Fax.: 02132/9381617
www.praxisholterbosch.de