

Gesundheit vielseitig erleben...



mein)bad

für unsere Gesundheit!

ihre gesundheit ist unser ziel
STAATSBAD MEINBERG
HISTORISCHES MINERAL- UND MOORBAD IM TEUTOBURGER WALD

Wasserwelt im mein)bad

- großes Innenbecken mit 312 qm Wasserfläche, 30-32° C
- großes Außenbecken mit 312 qm Wasserfläche, 28° C
- kleines, abtrennbares Innenbecken mit 52 qm Wasserfläche, 36° C



Saunaparadies im mein)bad

- 2 Saunen mit 75° C und 85° C
- 1 Blockhaussauna mit 90° C
- 1 Dampfsauna



Fitnessland im mein)bad

- Studio mit Trainingsgeräten vom Butterfly bis zum Laufband
- Turnhalle für Aufwärmtraining, Gymnastik und Gruppenangebote

Relaxoase im mein)bad

- Meersalzgrotte
- 2 Solarien
- 2 Massagekabinen
- Sonnenterrasse und Liegewiese
- Ruhe-Empore mit bequemen Liegestühlen
- Bistro für den Hunger und Durst davor, dabei und danach
- moderne, teilweise behindertengerechte Duschräume
- Veranstaltungen: „Jazz im Bad“, Kaffeehausmusik, Klangfrühstück und, und, und.



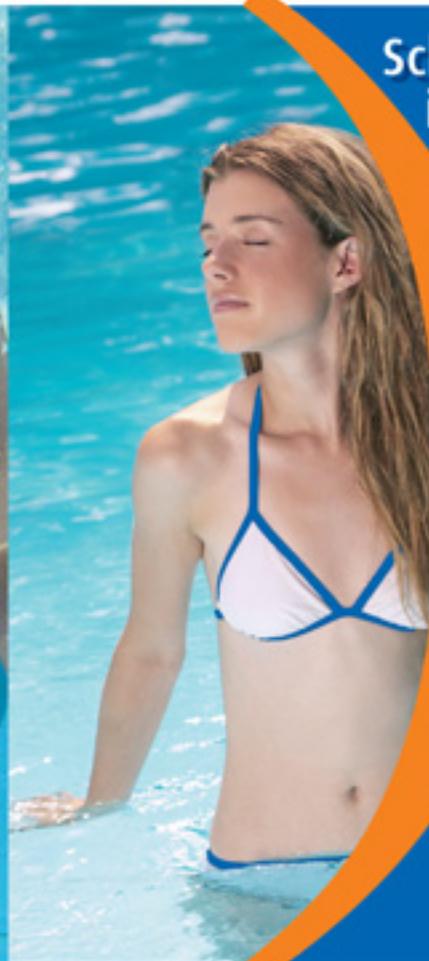
entspannen
durchatmen
schweben
relaxen
neue Kräfte
sammeln
Balance
halten
Ruhe
finden
aber auch:
sich fit
halten
regenerieren
und einfach
gesund sein!



Konzeption & Gestaltung: www.meinbad.de

Schwimmen im Mineral- wasser!

entspannen
durchatmen
schweben
relaxen
neue Kräfte
sammeln
Balance
halten
Ruhe
finden
aber auch:
sich fit
halten
regenerieren
und einfach
gesund sein!



Öffnungszeiten

- montags bis freitags:
8.00 Uhr bis 21.00 Uhr
(letzter Einlass: 20.00 Uhr)
- samstags, sonntags & feiertags:
9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

mein)bad
für unsere Gesundheit!

Staatsbad Meinberg GmbH • mein)bad
Wallenweg 50 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon 05234 901-289 • Telefax 05234 901-217
info@staatsbad-meinberg.de • www.staatsbad-meinberg.de

Mit freundlicher Unterstützung der



Lippische

Landes-Brandversicherungsanstalt

mein)bad

für unsere Gesundheit!

Wolfgang Diekmann
Kurdirektor
Staatsbad Meinberg



Liebe Gäste des mein)bad's...

Wellness ist seit einigen Jahren in aller Munde. Doch wer sich wirklich wohl fühlen will, der muss vor allen Dingen gesund sein. Das mein)bad als Mineral-Therme ist ein starker Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Denn Ihr mein)bad in Bad Meinberg ist mehr als ein Schwimmbad, es ist ein Gesundheitsbad.

Hier finden Sie die Ruhe, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Damit kann man übrigens gar nicht früh genug anfangen. Die mein)bad-Angebote richten sich deshalb an alle Altersgruppen. Unser Kursangebot reicht vom Säuglingschwimmen bis zur Senioren-Fitness.

Ganz neu im mein)bad ist die Salzgratte, die mit ihrem effizienten Duo „Meersalz und Steinsalz“ heilende, aber auch vorbeugende Wirkung hat.

Unser fachkundiges Personal berät Sie gern bei der Auswahl der richtigen Angebote. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken – und das Wellness-Gefühl kommt dann von ganz allein.

Herzlichst Ihr

Wolfgang Diekmann | Kurdirektor

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen...



Bewegung ist gesund. Und Bewegung bekommen Sie im mein)bad reichlich. In den großen Schwimmbekken können Sie ganz individuell Ihre Bahnen ziehen und den Kreislauf in Schwung bringen.

Das mein)bad – mehr
als ein Schwimmbad...



Gesundheit, Fitness
& Entspannung im
Wellnessbad!



Das mein)bad
ist wie Meer!



Die Meersalzgrotte im mein)bad ist Gesundheit
pur: Die Salze sorgen auf natürliche Weise
dafür, dass die ionisierte Luft in der
Grotte mit Jod, Magnesium, Eisen,
Kalium und Kalzium gesättigt und
mit Brom angereichert ist.

Durch sanfte Beleuchtung und
Entspannungsmusik unter-
stützt bereits ein 45-minüti-
ger Aufenthalt in der Grotte
des mein)bads das körper-
liche und seelische Wohl-
befinden und wirkt stär-
kend auf die Abwehrkräfte.

Das Klima der mein)bad-
Meersalzgrotte wirkt aber
nicht nur vorbeugend, son-
dern auch heilend: So spürt
man z. B. bei Erkrankungen
der Atemwege, chronischen
Hautkrankheiten und vegeta-
tiven Störungen wie Unruhezu-
ständen u. a. bei regelmäßigem
Genuss der „Meeresatmosphäre“ einen
positiven Effekt auf den Heilungsprozess.

Regenerieren
& genesen im
Meersalzbad!





Für die ersten Schwimmerfolge...

Was als Einzeltraining gut ist,
kann in der Gruppe nicht
schlecht sein:

Das mein)bad bietet
Kurse vom Baby-
schwimmen bis
zum Erwachse-
nensport an...



Schöne Erlebnisse im
Familienbad!



Für die eigene Gesundheit das Richtige richtig tun – das kann man lernen.
Am besten in einem der vielen Gesundheitskurse im mein)bad.
Professionelle Therapeuten und Trainer vermitteln Ihnen Übungen,

die Sie fit halten oder Ihren individuellen
Beschwerden entgegenwirken. Und ein
weiterer Pluspunkt: Sport in einer
Gruppe Gleichgesinnter macht
einfach Spaß!

Die Palette der Gesund-
heitskurse im mein)bad
ist umfangreich. Das
Programm umfasst
Schwimmkurse für
Eltern mit Babys, Kin-
der und Erwachsene,
Wassergymnastik
– auch speziell
für Schwangere –,
Fitness-Programme,
Osteoporose- und
Fibromyalgie-Gym-
nastik, Wirbelsäulen-
Wassergymnastik und
die „Kleine mein)bad-
Rückenschule“.

Anmeldungen:

Telefon 05234/901-289 oder

E-mail info@staatsbad-meinberg.de



Ihr persönliches Kombi-Programm...

Kennen Sie dieses Gefühl: Erst einige Kilometer joggen oder walken, dann aktive Regeneration im warmen Wasser, anschließend gemütlich in den Liegestuhl und ein erfrischendes Getränk aus dem Bistro dazu? Ihr Körper dankt es Ihnen und Sie fühlen sich rundum wohl. Solche persönlichen Kombiprogramme helfen, den Alltagsstress für einige Stunden hinter sich zu lassen.



Alles ist möglich im und am mein)bad. Die reizvolle Umgebung mit dem Landschaftspark Silvaticum und dem Beller Holz lädt zum Sport ein. Anschließend gemütlich baden, saunieren oder relaxen – Sie haben die Wahl. Hier noch ein paar Anregungen: Baden und Bistro, Wirbelsäulengymnastik, warmes Bad und Wässerchen danach oder Schwitzen in Studio und Sauna.



Kurs(us) Richtung Gesundheit...



Doch im Wasser ist noch viel mehr möglich: Wassergymnastik fördert Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Der Körper wird ausgeglichen belastet, die Muskulatur gekräftigt und auch Herz und Kreislauf profitieren von diesem Programm. Der besondere Vorteil im mein)bad: die mit bis zu 36° C besonders hohe Wassertemperatur ist vor allem bei Muskel- und Knochenbeschwerden zu empfehlen.



Ganz ohne Wasser geht es im mein)bad auch. Spezielle Gymnastikprogramme und Rückenschulungen halten fit, beugen vor und helfen bei Haltungsschäden. Vielfach empfiehlt sich der gezielte Muskelaufbau im mein)bad-Studio unter professioneller Anleitung mit individuellem Trainingsplan.

mein)bad
für unsere Gesundheit

mein)bad
für unsere Gesundheit

Die richtige Balance für Körper und Seele...

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig die Seele baumeln lassen? Dann sind Sie in der familiären Saunawelt des mein)bads an der richtigen Adresse.



Hier stehen Ihnen vier unterschiedlich temperierte Saunen – davon ein Dampfbad – zur Verfügung.

Die Kombination aus schweißtreibender Wärme und der Kühle des Tauchbeckens bringt Ihren Kreislauf richtig in Schwung.

Anschließend entspannen Sie in den beiden Ruheräumen oder auf der Liegewiese an der frischen Luft – die perfekte Kombination aus Gesundheit und Wellness.

*Sich entspannen,
regenerieren & wieder fit werden im
Relaxbad!*

Individuelle Verwöhn-Zeit...



Zu einer richtig runden Sache für Körper und Seele wird Ihr Saunabesuch durch eine abschließende Massage. Diese wirkt vor allem bei Verspannungen im Rücken-, Nacken- oder Brustbereich wahre Wunder und kann während der gesamten Öffnungszeit gebucht werden.

*Träumen, erholen &
den Alltag vergessen im
Urlaubsbad!*