

# Wellnessangebote

In der Winterzeit möchten wir Sie mit unseren nachfolgenden Anwendungen verwöhnen! Die Behandlungszeit wird der Saunazeit gut geschrieben!



## Januar/Februar

### Klangschalenmassage

Bei dieser Behandlung werden Ihnen für die verschiedenen Körperpartien und Organe Klangschalen aufgelegt. Anschließend werden diese in Schwingungen versetzt und erzeugen durch ihre unterschiedlichen Größen verschiedene Frequenzen.

Angebotspreis für 40 Minuten 30,- €

## März/April

### Körpermassage mit BodyButter Deluxe – aus Traubenkernöl und Sheabutter



Entspannen Sie bei einer herrlich wohltuenden Massage, welche von beruhigender Musik und ätherischen Ölen unterstützt wird. Die Muskulatur wird gelockert und besser durchblutet. Das verschafft Ihnen ein wohlige Gefühl. Die klassische Massage wirkt unterstützend gegen Verspannungen, deren Ursache sehr häufig Stress und Nervosität sind. Lassen Sie sich fallen und gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine Verschnaufpause.

Angebotspreis für 30 Minuten 30,- €

# Kursangebote

Wasser ist in erster Linie ein mit Spaß behaftetes Medium. Es hilft, das persönliche Fitnesslevel zu verbessern, zu stabilisieren und Wohlfühl zu vermitteln. Denn Aqua-Fitness-Training als komplexe Trainingsform ist sicher, effektiv, gelenkschonend, zeiteffizient und leicht zu erlernen. Welche Bewegungsform im Wasser die Richtige ist, hängt ganz von persönlicher Neigung, Lust und Laune ab. Auch der umfangreiche Einsatz von Geräten – wie zum Beispiel Poolnudeln, Sticks, Aquajogging-Gürtel, Bälle, Wasserwiderstandsgeräte und vieles mehr – kommen nicht zu kurz.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.bulabana-naumburg.de](http://www.bulabana-naumburg.de), per Telefon unter (0 34 45) 77 99-0 oder direkt im **bulabana, Flemminger Weg 156**.

Unsere Kursleiter freuen sich auf ein effektives Training mit Ihnen!



# Preise

## Sport- und Freizeitbad (ohne Zeitbegrenzung)

Erwachsene	8,70 €
Kinder	4,35 €
Ermäßigte**	5,00 €
Familien Erwachsene*	6,90 €
Familien Kind*	3,45 €

## Frühaufsteherschwimmen\*\*\* (täglich 7.00-11.00 Uhr)

	1 Std.	jede weitere halbe Std.	Nachzahlung auf Tagestarif nach 2 Std.
Erwachsene	3,40 €	1,70 €	5,30 €
Kinder	2,30 €	1,15 €	2,05 €
Ermäßigte**	2,80 €	1,40 €	2,20 €

## Feierabend-Bad (täglich ab 16.00 Uhr)

	1 Std.	jede weitere halbe Std.	Nachzahlung auf Tagestarif nach 2 Std.
Erwachsene	3,40 €	1,70 €	5,30 €
Kinder	2,30 €	1,15 €	2,05 €
Ermäßigte**	2,80 €	1,40 €	2,20 €

## Gruppentarife (ohne Zeitbegrenzung)

	ab 20 Pers. 5 % Rabatt	ab 40 Pers. 10 % Rabatt	ab 60 Pers. 15 % Rabatt
Erwachsene	8,30 €	7,80 €	7,40 €
Kinder	4,15 €	3,90 €	3,75 €
Ermäßigte**	4,75 €	4,50 €	4,25 €

## Senioren-Tarif (außer während der Ferien Sachsen-Anhalts und feiertags)

	2 Std.
Mo 10.00-12.00 Uhr	6,50 €

## Sauna inklusive Badbenutzung

	3 Std.	jede weitere halbe Std.	ganztägig (ab 5 Std.)
Erwachsene	12,90 €	1,25 €	17,90 €
Kinder	7,50 €	0,90 €	11,10 €
Ermäßigte**	9,00 €	1,00 €	13,00 €
Familien-Erwachsene*	10,35 €	1,05 €	14,55 €
Familien-Kind*	6,00 €	0,80 €	9,20 €

## Sonnenscheintarif – Sauna

Mo-Fr 10.00-15.00 Uhr	3 Std.	jede weitere halbe Std.	ganztägig (ab 5 Std.)
Erwachsene	11,70 €	1,25 €	16,70 €

\* Die Familientarife gelten für mind. drei zahlende Personen, davon mind. eine und max. zwei Erwachsene, max. fünf Kinder. Kinder gelten bis 16 Jahre als Kinder. Kinder bis 3 Jahre haben freien Eintritt.

\*\* Ermäßigte sind Schüler, Auszubildende, Studenten und Schwerbeschädigte mit gültigem (Original-)Ausweis, Kopien werden nicht anerkannt.

\*\*\* Schwimmen im Sportbecken auf mindestens 3 Bahnen möglich

Eine Doppelrabattierung (Tarife: Frühaufsteher, Feierabend, Familien, Gruppen, Senioren und Sonnenschein) ist nicht möglich.

Flemminger Weg 156 • 06618 Naumburg • info@bulabana-naumburg.de

# Öffnungszeiten

## Sport- und Freizeitbad

Montag-Sonntag 10.00-20.00 Uhr

(Schwimmen nur im Sportbecken – Montag-Samstag auch bis 21.00 Uhr möglich)

## Saunalandschaft

Montag-Mittwoch	10.00-21.00 Uhr
Donnerstag/Freitag	10.00-22.00 Uhr
Samstag	9.00-22.00 Uhr
Sonntag	9.00-20.00 Uhr

## ACHTUNG!

Dienstags ist Damensauna! An Feiertagen ist wie sonntags geöffnet!

## Öffentliche Angebote

### Frühaufsteherschwimmen

(letzter Einlass ist 10.00 Uhr)  
täglich 1 Stunde 7.00-11.00 Uhr

### Feierabendschwimmen

täglich 1 Stunde ab 16.00 Uhr

## Gastronomie

### Bistro – Foyer

Montag-Sonntag 11.00-20.00 Uhr

### Bistro – Freizeitbad

Montag-Sonntag 11.00-19.30 Uhr

### Saunafitbar

Montag-Mittwoch	11.00-20.30 Uhr
Donnerstag/Freitag	11.00-21.30 Uhr
Samstag	10.00-21.30 Uhr
Sonntag	10.00-19.30 Uhr

### Küchenschluss

Montag-Mittwoch	19.30 Uhr
Donnerstag-Samstag	20.30 Uhr
Sonntag	19.00 Uhr

### Einlassschluss

1 Stunde vor Schließung

15 Minuten vor Schließung ist Badeschluss! | \* nicht an Feiertagen und während der Ferien

## Öffnungszeiten an den Feiertagen

Am Neujahrstag, dem 01. Januar, bleibt das bulabana geschlossen. Am 06. Januar (Heilige Drei Könige), am 30. März (Karfreitag) und am 02. April (Ostermontag) haben das Bad von 10.00 bis 20.00 Uhr und die Sauna von 9.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

**Achtung!** Das Frühaufsteherschwimmen findet – außer am 01. Januar – von 7.00 bis 11.00 Uhr statt.

Telefon (0 34 45) 77 99 - 0 • Telefax (0 34 45) 77 99 - 11



Das Sport- und Freizeitbad in Naumburg!

## Kurs-Angebote

### Schwimmkurs für Erwachsene

Dienstag 9.00 Uhr

### Schwangerschaftsgymnastik

Freitag 8.15 Uhr

### Schwimmkurs für Babys

Freitag 9.00 Uhr

### Schwimmkurs für Kinder\*

Dienstag 15.00 | 16.00 Uhr  
Mittwoch | Freitag 16.00 Uhr

### Aqua-Fitness für Senioren\*

Mittwoch 12.00 | 14.00 | 15.00 Uhr

### Aqua-Aerobic\*

Dienstag 18.00 | 19.00 Uhr

### Aqua-Cycling\*

Dienstag 18.00 | 19.00 | 20.00 Uhr  
Donnerstag 18.00 | 19.00 | 20.00 Uhr

### Aqua-Jogging\*

Montag 18.00 | 19.00 | 20.00 Uhr  
Mittwoch 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 Uhr

### Aqua-Mix\*

Mittwoch 13.00 Uhr



## Wellnessbereich

Montag-Samstag 12.00-20.00 Uhr  
Sonntag 10.30-18.00 Uhr

# ERLEBNISSE

## JANUAR BIS APRIL 2018

[www.bulabana-naumburg.de](http://www.bulabana-naumburg.de)

**ACHTUNG – Aktion Großwasserspielzeug im Januar an den Wochenenden ab 11.00 Uhr im Sportbecken!**

## Sauna-Thementag »Neujahrsgruß«

**Montag, 08. Januar**

- 3 Stunden zahlen – 4 Stunden genießen!
- Lassen Sie sich mehrmals täglich passend zum Thema überraschen!
- Zur Stärkung empfehlen wir unser heutiges Tagesangebot: gemischter Salat mit Räucherlachs und Ei.

## Saunieren für Anfänger



**Samstag, 20. Januar**

9.00–13.00 Uhr: Das erste Mal saunieren? Wir zeigen wie es geht bei einem kurzen Info-Vortrag mit unserer Saunameisterin Katrin Ruhnnow. Anschließend erfolgt ein sanfter Aufguss in der Kaminsaua. Interessenten melden sich bitte an der Kasse an.

## Winterhighlight in der Sauna

**Freitag, 26. Januar**

18.00–23.00 Uhr: Entfliehen Sie dem tristen Schmuddelwetter und entspannen Sie in unserer gemütlichen Saunalandschaft. Gehen Sie während der Aufgüsse – mit besonderen Zugaben wie japanisches Saunasalz oder Sauna-Honig-Creme – auf eine Duftreise. In der Saunahalle erwartet Sie feine Musik der Band »2 Plus«.

Ab 20.00 Uhr: Lassen Sie sich besondere Köstlichkeiten schmecken.  
Ab 21.00 Uhr: Im Erlebnis- und Sportbecken ist textilfreies Baden möglich.

**ACHTUNG!** Ab 17.30 Uhr wird ein Veranstaltungszuschlag von 9,90 € pro Person fällig – keine Nachzahlung!

## Senioren-Fitness »Glückspilz«

**Montag, 29. Januar**

Ab 10.00 Uhr: Jeder Glückspilz, der am Eingang eine 6 oder eine 1 würfelt, bekommt heute die Wassergymnastik (Wert 1,- €) gratis. Sonst Senioren-Tarif: 2 Stunden inkl. Wassergymnastik für nur 6,50 €.

11.00 Uhr: Wassergymnastik



**ACHTUNG – Aktion Großwasserspielzeug im Februar an den Wochenenden und in den Ferien ab 11.00 Uhr im Sportbecken!**

## Ferien-Spezial – freier Eintritt »2 für 1«

**Mittwoch, 07. Februar**

Ferienkinder aufgepasst: Jedes Kind, welches einen Erwachsenen mitbringt, bekommt **heute** freien Eintritt – nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, z. B. Familientarif!

10.00–18.00 Uhr: Großwasserspielzeug im Sportbecken

## Senioren-Fitness »Karneval«

**Rosenmontag, 12. Februar**

Ab 10.00 Uhr: Jeder Jecke, der eine karnevalistische Kopfbedeckung trägt, bekommt heute freien Eintritt. Für die übrigen gilt der Senioren-Tarif: 2 Stunden inkl. Wassergymnastik für nur 6,50 €.

11.00 Uhr: Wassergymnastik unter dem Motto »Da simmer dabei!«

## Saunieren für Anfänger



**Samstag, 17. Februar**

9.00–13.00 Uhr: Das erste Mal saunieren? Wir zeigen wie es geht bei einem kurzen Info-Vortrag mit unserer Saunameisterin Katrin Ruhnnow. Anschließend erfolgt ein sanfter Aufguss in der Kaminsaua. Interessenten melden sich bitte an der Kasse an.

## Sauna-Thementag »Klangerlebnis«

**Dienstag, 20. Februar**

**ACHTUNG! Damen-Sauna**

- 3 Stunden zahlen – 4 Stunden genießen!
- Mehrmals täglich können Sie den Saunagang mit Klangschalen erleben. Der durch die Wärme der Sauna sensibilisierte Körper kann die Schwingungen besonders gut aufnehmen. Sie werden erstaunt und fasziniert sein!



**ACHTUNG – Aktion Großwasserspielzeug im März an den Wochenenden ab 11.00 Uhr im Sportbecken!**

## Sauna-Thementag »Waldspaziergang«

**Mittwoch, 07. März**

- 3 Stunden zahlen – 4 Stunden genießen!
- Mehrmals täglich zelebrieren wir den Aufguss mit Birkensud. Dazu können Sie sich mit einem Birkenzweig abklopfen.
- Probieren Sie heute an der Saunafitbar Penne mit Pilz-Gemüse-Soße.

## Saunieren für Anfänger



**Samstag, 17. März**

9.00–13.00 Uhr: Das erste Mal saunieren? Wir zeigen wie es geht bei einem kurzen Info-Vortrag mit unserer Saunameisterin Katrin Ruhnnow. Anschließend erfolgt ein sanfter Aufguss in der Kaminsaua. Interessenten melden sich bitte an der Kasse an.

## Senioren-Fitness »Oster-Bingo«

**Montag, 19. März**

Ab 10.00 Uhr: Eintritt ins Sport- und Freizeitbad zum Senioren-Tarif: 2 Stunden inkl. Wassergymnastik für nur 6,50 €  
10.15–10.45 Uhr: Wir spielen auf der Galerie Oster-Bingo mit Begriffen – Gewinner bekommen ein kleines Wellness-Set vom bulabana geschenkt.  
11.00 Uhr: Wassergymnastik



**Noch kein Ostergeschenk?**

*Verwöhnen Sie Ihre Liebsten!*

Verschenken Sie Wohlbefinden, Erholung, Gesundheit, Fitness und Spaß in Form eines Wertgutscheins.

Großer Vorteil Wertgutschein:

**Ihre Liebsten entscheiden individuell, was Sie mit dem Gutschein nutzen möchten – Sauna, Bad, Wellness oder Kurse!**

**ACHTUNG – Aktion Großwasserspielzeug im April an den Wochenenden ab 11.00 Uhr im Sportbecken!**

## 17. bulabana Schwimmwettkampf

**Samstag, 07. April**

9.00–15.00 Uhr: Einzeldisziplinen

*Achtung! Das Sport- und Freizeitbad bleibt bis 15.00 Uhr geschlossen. Die Sauna ist (ohne Badbenutzung) normal ab 9.00 Uhr geöffnet. Zuschauer sind herzlich willkommen.*

## Sauna-Thementag »Blumenzauber«

**Dienstag, 10. April**

- 3 Stunden zahlen – 4 Stunden genießen!
- Lassen Sie sich mehrmals täglich passend zum Thema überraschen!
- Probieren Sie heute an der Saunafitbar Wildkräuterrisotto und gebratenes Maishähnchen

## Senioren-Fitness »Fit – Fitter – Seniorenfitness!«

**Montag, 23. April**

Ab 10.00 Uhr: Ziehen Sie ein Los! Wir verlosen heute einen Platz im Aquafitness-Kurs für Senioren (mittwochs 15.00 Uhr) im Wert von 80,- €! Eintritt ins Sport- und Freizeitbad zum Senioren-Tarif: 2 Stunden inkl. Wassergymnastik für nur 6,50 €

11.00 Uhr: Wassergymnastik

**kosalina**  
Kurmittelzentrum Bad Kösen

**Wir freuen uns auf Sie und möchten, dass Sie gesund werden und bleiben!**  
– Ihr Team des Kurmittelzentrums Bad Kösen –

**Unser breites Angebot rund um Rehabilitation, Prävention und Wellness:**

- Sole-Thermal-Bewegungsbecken
- Gymnastik-, Entspannungs- und Fitnessraum
- Salzgrotte und Salzabreibungen
- Soledampfbad
- Finnische Sauna, Bio-Sauna