saunacity
St. Pölten
BRANDHEISS &
SAU NAH

Vorwort

Mag. Matthias Stadler
Bürgermeister der
Stadt St. Pölten

Liebe Saunafreunde!

Brandheiß und sau na(h) – das ist die neue Sauna City. Die brandneue Wellness-Oase mitten in der St. Pöltner Innenstadt ist eine der modernsten Saunalandschaften Österreichs. Alle Saunen und Schwitzkammern sind auf dem neuesten Stand der Technik und bieten, neben Entspannung und Erholung in ansprechendem Ambiente, auch einzigartige Erlebnisse für alle Sinne. Darüber hinaus freut es mich, dass wir mit dem Ausbau des städtischen Hallenbads eine zielgerichtete Investition in die Gesundheit und die Lebensqualität unserer Stadt setzen konnten – und das mitten im Zentrum der Landeshauptstadt.

Freuen Sie sich auf erholsame Stunden in der St. Pöltner Sauna City! Ich wünsche Ihnen „Gut Schwitz"

Infos

Hier finden alle, die Entspannung und Erholung suchen, Wellness pur.

Ausstattung im Überblick:

Event-Sauna, Außensauna, Biosauna, Kräuterbad, Soledampfbad, Solarium, Saunabuffet, Dachterrasse, Chill-Out Terasse, 200-m²-Ruheraume, Kübel-Duschen und Schwallbrausen, Infrarotkabinen, Kaltwasser-Außenbecken, Warmwasser-Becken mit Massagedüsen

Öffnungszeiten Sauna:

Montag (Damentag)	14.00 - 21.00
Dienstag	13.00 - 21.00
Mittwoch	10.00 - 21.00
Donnerstag	13.00 - 21.00
Freitag	10.00 - 21.00
Samstag	09.00 - 21.00
Sonntag	09.00 - 20.00
Feiertag	09.00 - 21.00

aquacity St. Pölten

Schießstattring 15, 3100 St. Pölten

Tel.: +43 2742 333-2525

Aktuelle Tarife unter: www.aquacity.at

Impressum: Magistrat der Stadt St. Pölten, A-3100 St. Pölten, Rathausplatz 1, E-Mail: marketing@st-poelten.gv.at | www.st-poelten.gv.at, Grafische Gestaltung: Marketing St. Pölten GmbH

Event-Sauna (FINN)

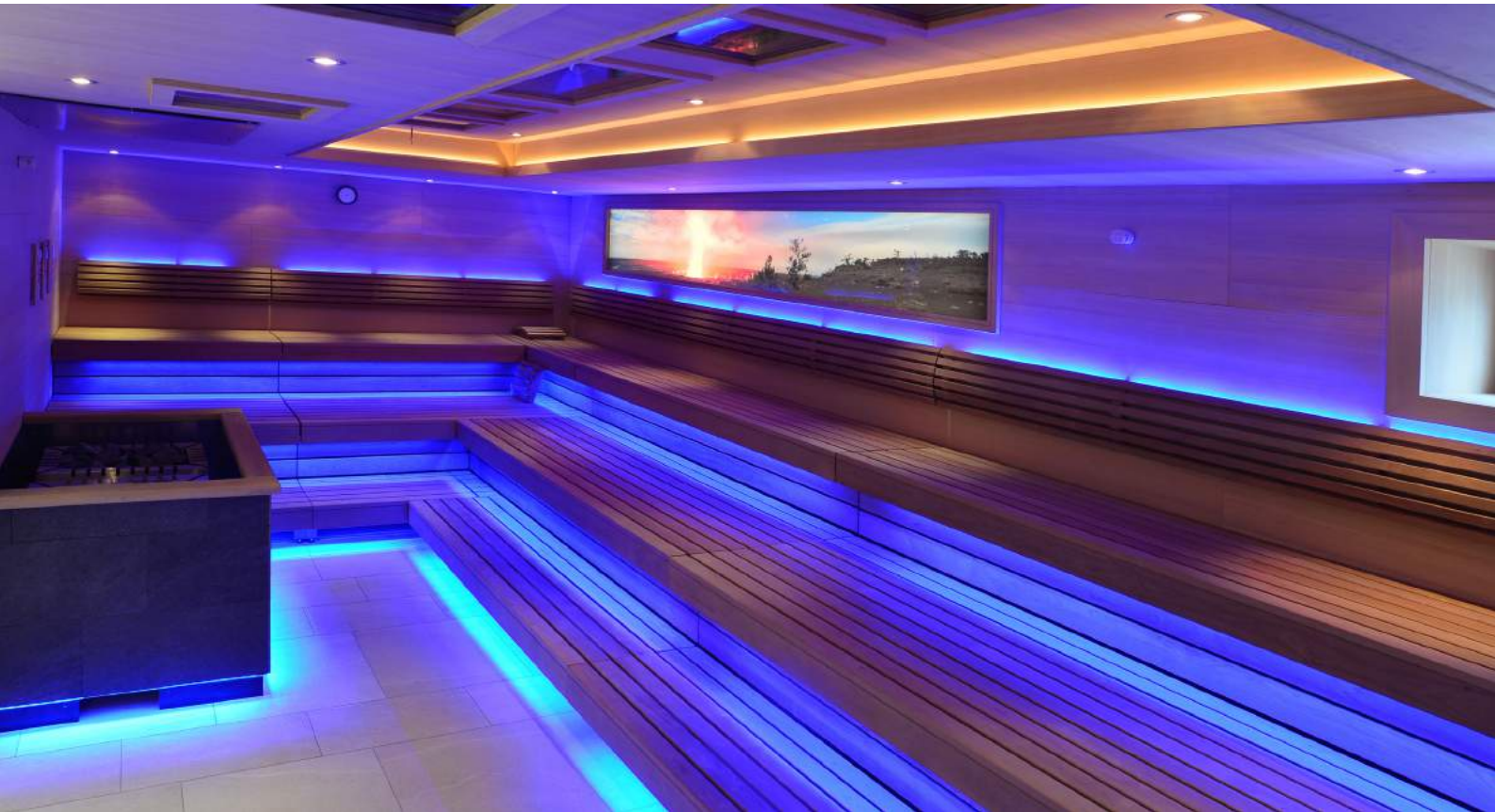
Temperatur: ca. 80–100 °C

Luftfeuchtigkeit: ca. 10–20 % reine Feuchtigkeit

Empfohlene Aufenthaltsdauer: ca. 8–10 min

Die Eventsauna bietet den Gästen zusätzlich zu der Funktion als Finnische Sauna besondere Erlebnisse: Verschiedene abgestimme Szenarien, beispielsweise eine Kombination aus Licht-, Sound- und Nebeleffekten bieten dem Gast ein einzigartiges Erlebnis.

Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Abhärtung, Steigerung der Abwehr gegen Infekte und nicht zuletzt die körperlich-seelische Entspannung.



Außensauna (FINN)

Temperatur: ca. 80–100 °C

Luftfeuchtigkeit: ca. 10–20 % reine Feuchtigkeit

Empfohlene Aufenthaltsdauer: ca. 8–10 min

Wer es rustikaler mag, ist in der finnischen Außensauna richtig aufgehoben. Neben dem ansprechenden Holz-Design rundet, die in Sitzbänke und Sauna-Ofen integrierte RGB-Beleuchtung, das Saunaerlebnis ab.

Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Abhärtung, Steigerung der Abwehrgegen Infekte und nicht zuletzt die körperlich-seelische Entspannung.

Biosauna

Temperatur: ca. 60–65 °C

Luftfeuchtigkeit: ca. 40–50 % reine Feuchtigkeit

Empfohlene Aufenthaltsdauer: ca. 10–18 min

Entspannung pur ist in der Biosauna angesagt. Beruhigende Lichteffekte sorgen für eine erholsame Atmosphäre bei geringeren Temperaturen. Der Biosaunaofen ermöglicht zusätzlich eine vollautomatisch gesteuerte Dampfabgabe zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit in der Kabine.

Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Kreislauftraining, Abhärtung, Steigerung der Abwehr gegen Infekte, Verbesserung von Atemwegserkrankungen und nicht zuletzt die körperlich-seelische Entspannung.

Infrarotkabine

Temperatur: ca. 45 °C

Raumklima: mild

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 10–15 min

Die Muskeln des Körpers werden mittels infraroter Vollspektrum-Strahlung gezielt überwärmt und damit tiefgehend gelockert. Ohne den Kreislauf zu belasten, sorgt die Strahlungswärme für bessere Hautdurchblutung und hilft gegen Verspannungen sowie chronische Leiden im Bewegungsapparat. Die Temperatur beträgt rund 45°C, da infrarote Wärme nur dort wirkt, wo sie auf den Körper auftrifft – und nicht im gesamten Raum.

Soledampfbad

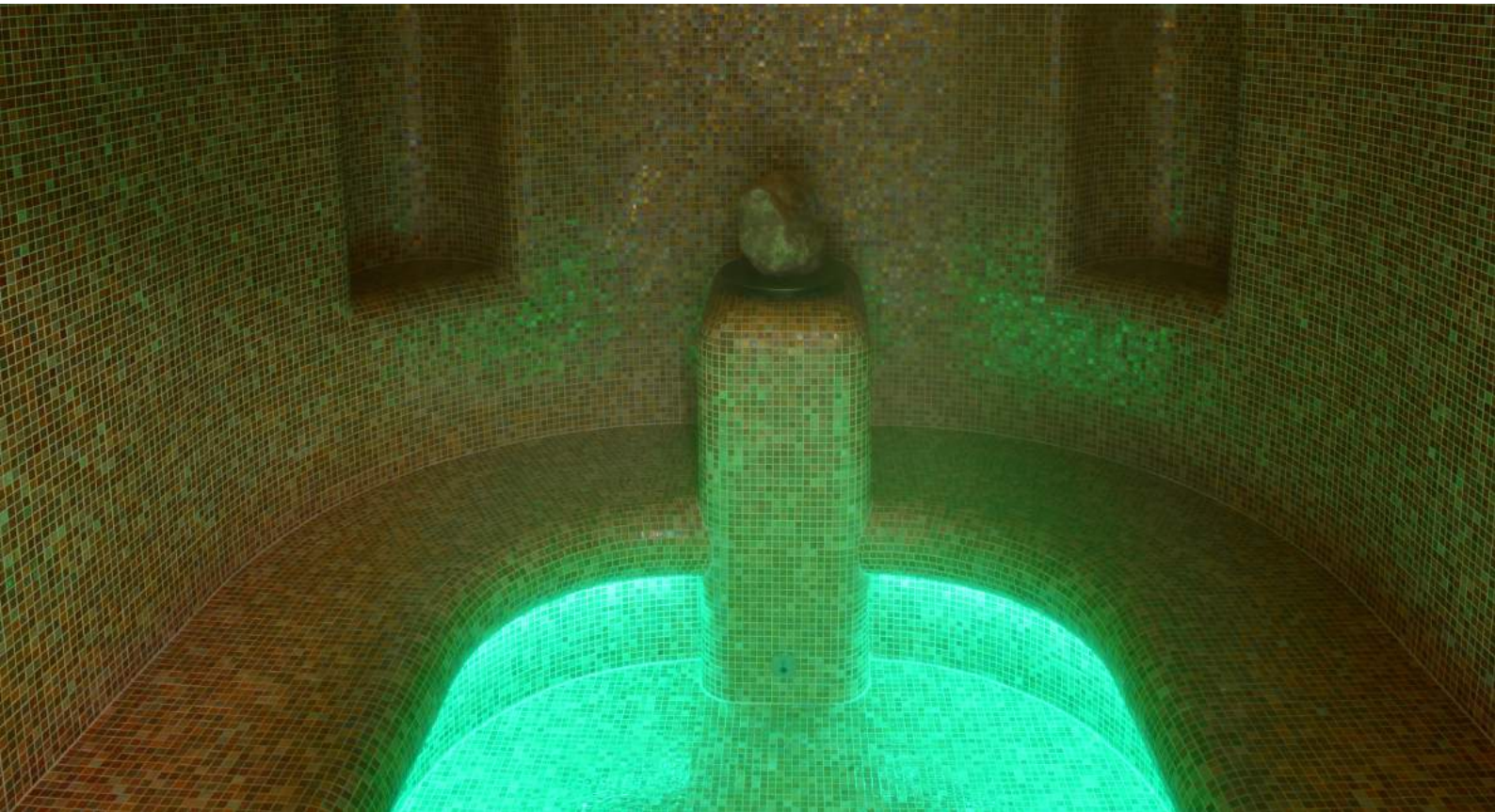
Temperatur: ca. 40–46 °C

Raumklima: 100 % reine Feuchtigkeit

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 15–20 min

Dampf lässt Sie das Element Wasser in seiner ganzen Vielfalt erfahren. Ruhiges, tiefes Atmen fördert die Entspannung, das auf der Haut kondensierende Wasser sorgt für die wohlige Erwärmung des Körpers.

Die Kombination aus Wärme und 100 %iger Luftfeuchtigkeit lockert Muskeln und Gelenke, fördert die Durchblutung und regt den Zellstoffwechsel an. Der Salz-Zusatz im Sole-Dampfbad wirkt positiv auf Atemwege und Haut.



Kräuterbad

Temperatur: ca. 38–40 °C,
Raumklima: trocken
Empfohlene Aufenthaltsdauer: 20–40 min

Wohltuende Wärme im Kräuterbad:
Das warme und trockene Raumklima ergibt sich über die beheizten Wände, Böden und Liegen. Da die Temperatur im Kräuterbad nur knapp über der Körpertemperatur liegt, wird auf sanfte Art ein „gesundes Fieber" erzeugt, das die Abwehrkräfte des Immunsystems stärkt. Zusätzlich wird mittels einer Kräuterschale über dem Saunaofen ein angenehmer und anregender Duft freigesetzt.

Gastronomie

Mokka – Café – Restaurant – Bar

verwöhnt Sie gekonnt und höchst qualitativ täglich frisch, gesund und ausgewogen. Nehmen Sie Platz bei herrlichem Kaffee und selbstgemachten Mehlspeisen, abwechslungsreichen Menüs aber auch Snacks für den Hunger zwischendurch. Im neuen Saunastüberl bieten wir darüber hinaus Erfrischungen zwischen den Aufgüssen in der top modernisierten Saunalandschaft.

Wir freuen uns über alle kleinen und großen Gäste und bieten viel Platz und Gemütlichkeit unter anderem auch für Feierlichkeiten.

Spaß

Babyschwimmen

Für Babys ab der 12. Lebenswoche: In zehn Einheiten lernt ihr Baby bzw. ihr Kind den spielerischen Umgang mit dem Element Wasser. Alle Instruktorinnen absolvierten eine Ausbildung beim österreichischen Babyschwimmverband und verfügen über große Erfahrung.

Infos: Simone Mayer, Tel.: +43 650 4622069
babyschwimmen.mayer@gmx.at

Familie

Ein besonderer Spaß ist die 72 m lange Wasserrutsche "Black Hole". Mit einer rasanten Rutschfahrt über zwei Stockwerke gelangt man ins Auslaufbecken.

Für die kleinsten Gäste steht der familienfreundliche Spielbereich mit Spielbach zur Verfügung. Für Entspannung sorgen außerdem Whirlpool, Strömungskarussel sowie die bequemen Massageliegen.

Aqua Zumba

Aqua Zumba kombiniert die Philosophie von Zumba-Fitness mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik. Bei einer Stunde Aquazumba verbrennt der Körper rund 400 Kalorien. Das Ergebnis ist ein forderndes Workout im Wasser, das die Ausdauer verbessert, die Fettverbrennung steigert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht. Fun und Fitness sind dabei garantiert.

Jede/r kann bei Aqua-Zumba mitmachen, Vorkenntnisse sind keine notwendig. Es ist zudem besonders gut für Senioren und Menschen mit Gelenksproblemen geeignet, da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke unterstützt und somit weniger belastet werden.

Aquagymnastik

Aquagymnastik erfreut sich in den letzten jahren zunehmender Beliebtheit, weil es den gesamten Körper beansprucht ohne Gelenke und Kreislauf zu belasten. Aquagymnastik stärkt die Muskulatur und Herz-Kreislauf-System, trainiert Kraft und Kondition und ist für jede Altersgruppe geeignet.

Im brusthohem Wasser des Lehrschwimmbeckens trainieren Sie in der Gruppe unter Anleitung von Dipl. Sportlehrerin Birgit Fürnkranz-Maglock. Aquagymnastik ist für Besucher der Aquacity gratis.

Sport

Sportbecken

Das 25 m lange Sportbecken bietet ideale Trainingsmöglichen für Sport- und Hobbyschwimmer. Zusätzlich gibt es ein 16,6 m langes Lehrschwimmbecken, wo Schwimmkurse für alle Altersklassen statfinden. Dieses Becken bietet körperwarmes Wasser und findet daher regen Zuspruch bei Eltern und ihren Babys. Informationen über Trainingsmöglichkeiten und Kurse erhalten Sie direkt bei der Badeinfo an der Hauptkassa.

Frühschwimmen

Dienstag	06.15 - 07.45
Donnerstag	06.15 - 07.45
Sonntag	07.30 - 09.00

Vorwort

Martin Fuchs
Bäderleiter

Als kommunales Bad ist unser oberstes Ziel die Sicherstellung eines preiswerten und attraktiven Freizeitangebots für alle Bevölkerungsgruppen, sowie auch für Schul- und Vereinsschwimmen, zu ermöglichen. Kommunale Bäder sind Teil der sozialen Daseinsvorsorge und erfüllen zunehmend gesundheitspolitische Gemeinwohlaufgaben. Jährlich besuchen über 150.000 Gäste unser Bad und wir versuchen unser Angebot laufend zu erweitern, wie auch die Neugstaltung unserer Saunacity belegt. Im Namen des gesamten Teams der St. Pöltner Bäderverwaltung wünschen wir Ihnen einen erholsamen und angenehmen Aufenthalt!

Infos

Hier findet jeder, wonach er sich am meisten sehnt: die Kleinen jede Menge Spaß und Action, die Großen die besten Voraussetzungen für sportliche Leistungen und alle, die Entspannung und Erholung suchen, Wellness pur. Auf drei Etagen mit über 6.000 m² bleiben keine Wünsche offen. In der aquacity sorgt Granderwasser, das „belebte Wasser", für besonderes Wohlbefinden im gesamten Bade- und Restaurantbereich.

Öffnungszeiten Schwimmhalle:

Montag	geschlossen
Dienstag bis Freitag	10.00 - 21.00
Samstag	09.00 - 21.00
Sonntag	09.00 - 20.00
Feiertag	09.00 - 21.00

aquacity St. Pölten

Schießstattring 15, 3100 St. Pölten
Tel.: +43 2742 333-2525

Aktuelle Tarife unter: www.aquacity.at

Fotocredits: Tanja Wagner, istockphoto.com/FatCamera, shutterstock.com/Tatyana Vyc, Adobe Stock/master1305, Ermolaev Alexandr, Photobank, vitaliy_melnik

SPORT, SPASS &
WELLNESS
aquacity
St. Pölten