

Wohlfühl Landschaft

Spüren Sie die wohltuende Wärme des TiefenwärmeSauerstoffBads oder den warmen Wasserdampf im Sinnes-DampfBad. Atmen Sie den Duft der ätherischen Öle bei Aroma-Aufgüssen im BadeHaus ein und schmecken Sie die saline Luft im SalzRelaxHaus. Lassen Sie sich in eine Welt der Ruhe und Entspannung entführen.

Ruhe und Erholung

Zwischen den einzelnen Anwendungen lassen Sie sich im dübRelax einfach fallen. Im RuheHaus lodert das Feuer in der KaminLounge, von den Entspannungsliegen und den Wasserbetten zieht es Ihren Blick direkt in die Natur.

dübKneipp

Natur pur bietet der große dübKneippGarten mit Salinenturm. Begeben Sie sich auf eine wohltuende Reise mit Watbrunnen, Stein- und Kiesgarten, Tretwiese, Kräuter- und Duftgarten sowie Barfußpfad. Erfrischen Sie sich im Jungbrunnen und kneipen Sie mit warmen und kalten Bädern. Gönnen Sie Körper und Geist eine Frischekur im dübRelax.



NEU! BabyRelax Wellness mit Mama und Papa.

Öffnungszeiten

Montag geschlossen*

Dienstag, Mittwoch & Donnerstag 09 – 21 Uhr

Freitag & Samstag 09 – 23 Uhr

Sonntag & Feiertage 09 – 21 Uhr

*In den Ferien & an Feiertagen von 09 bis 21 Uhr geöffnet.
Weitere Informationen zu Öffnungszeiten auf www.dueb.de.

 Geschlossen: Neujahr, Rosenmontag, Ostersonntag, 1. Weihnachtsfeiertag.



Gutscheine sichern unter www.shop.dueb.de



Newsletter-Anmeldung unter www.dueb.de/dueb/anmeldung/



Kursanmeldungen unter www.shop.dueb.de

Während der Freibadsaison stehen Ihnen zusätzlich das beheizte Sportbecken und die Angebote des düb-Freibades zur Verfügung.

 **Freizeitbad düb**
Nordlandwehr 99
48249 Dülmen

 02594 9149-0
 02594 9149-20
 info@dueb.de



www.dueb.de

Stand 03.06.2021

düb
FREIZEITBAD DÜLMEN

 **relax**

Relax Guide



Erleben und genießen Sie
Wellness im dübRelax

www.dueb.de



Besuchen Sie unsere neue Relax Gastronomie AusZeit & die PanoramaSchwitzStube

düb RelaxGuide

Ratgeber zum „Richtigen entspannen“

Im dübRelax mit seinen vielfältigen Angeboten können Sie besonders gut entspannen und Kraft für die Herausforderungen des täglichen Lebens schöpfen. Mit dem düb RelaxGuide empfehlen wir Ihnen die vielfältigen Angebote zu nutzen und aufeinander abzustimmen. Unsere Relax-Highlights laden Sie ein, mal so richtig abzuschalten und Ihre innere Mitte wiederzufinden. Darüber hinaus können Sie die Angebote in der dübSole und der dübGastronomie für Ihre Entschleunigung und Vitalisierung nutzen.

START

Erst mal runterkommen

- 1 Muskellockerung mit Tiefenwärme zur Entspannung & frischer Sauerstoff zur Aktivierung des Stoffwechsels im **TiefenWärmeSauerstoffBad** → ca. 10 Minuten
- 2 **Kneippsche Arm-Fußbäder** zur Anregung des Kreislaufs & Stärkung der Widerstandskraft → ca. 15 Minuten
- 3 Dann ins **SinnesDampfBad** – heißer Dampf – angenehme Wärme – anregendes Licht → ca. 15 Minuten

Danach das Wohlbefinden stärken

- 4 Ausruhen im **RuheHaus** & ein frischer Snack mit einem Getränk in der neuen Relax Gastronomie AusZeit → ca. 20 Minuten



RATGEBER ZUM RICHTIGEN ENTSPANNEN

Der Abschluss zum Genießen

- 11 Das **SalzRelaxHaus** mit den Heilkräften des TotenMeerSalzes und einem außergewöhnlichen Ambiente mit nachhaltigen visuellen Eindrücken genießen → ca. 20 Minuten

Empfehlung



Nehmen Sie sich noch ein bisschen mehr Zeit. Gönnen Sie sich weitere zwei Stunden und schwitzen Sie ruhig noch einmal in den Schwitzbädern. Lesen Sie für die geistige Fitness ein gutes Buch, genießen Sie die Ruhe und Erholung – einfach dübRelax Körper und Geist sagen Danke.

- 5 Pure Entspannung bei 60 Grad Wärme und 40 % Luftfeuchtigkeit in der **PanoramaSchwitzStube** & der **KräuterSchwitzStube** genießen.
- 7 Danach Gang durch den **KneippGarten** mit dem Fußerlebnispfad, frische Luft an der Saline tanken & die Natur auf sich wirken lassen
- 8 Wassermassage im Duscherlebnisbereich genießen → ca. 15 Minuten
- 9 TiefenEntspannung im **RuheHaus** oder in der KaminLounge, je nach Geschmack → ca. 30 Minuten
- 10 Bewegen in der warmen Sole (drinnen oder draußen) → ca. 15 Minuten