



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-Ruheräume, 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 abgestimmte Szenarien, beispielsweise eine Kombination aus Licht-, Sound- und Nebel-effekten 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 Abwehr gegen 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

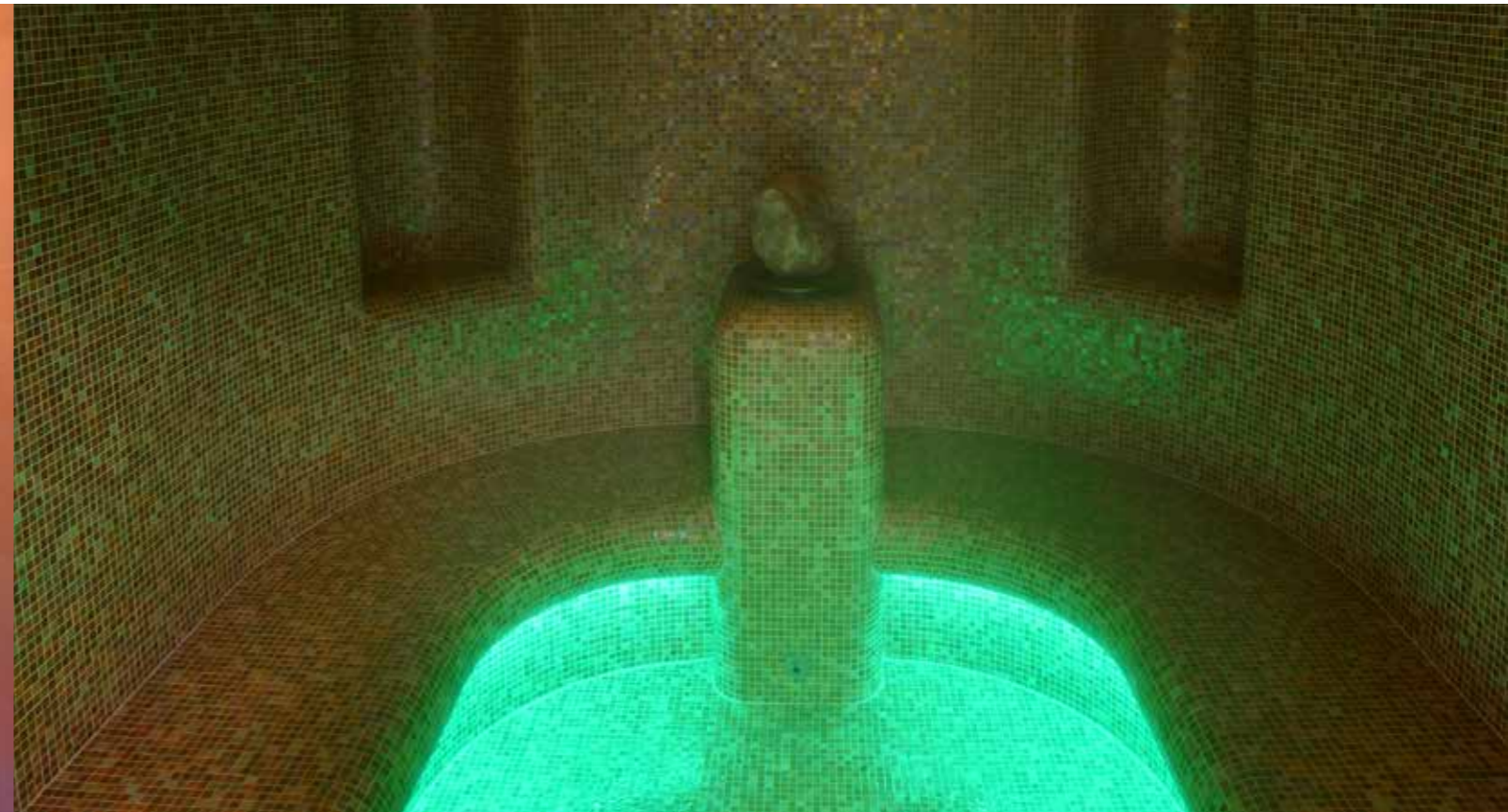
Temperatur: ca. 40–46 °C

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.



MOJKA
cafe • restaurant • bar

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.