

Nyhetsbrev Oktober

Nu är hösten här! Som tur är så händer det en hel del på Streteredsbadet. Vi vill välkomna er till en spännande höst!

Våra olika verksamheter är nu i full gång och det är roligt att träffa er alla igen efter ett långt sommaruppehåll. Det mesta är sig likt på badet förutom att vi har fått lite ny personal som ni säkert har träffat eller kommer få träffa snart. Vi har även genomgått en renovering och fått en uppfräschning av våra lokaler som både vi i personalen och våra besökare är glada över.



Bild från google

Höstlov:

Under vecka 44 är det höstlov. Då kommer vi ha lite andra öppettider. Vi kommer ha fler tider för allmänhetens bad samt tider till att boka kalas. Håll utkik på vår hemsida för mer information.

Under Höstlovet kommer vi ha 2 olika erbjudanden:

- Ta med en kompis (som inte besökt oss tidigare) och få var sin kopp kaffe/te gratis.
- Checka in på Streteredsbadet på Facebook och tävla om att vinna ett gratis bad för dig och din familj. (Vi lottar ut en vinnare efter höstlovsveckan).

Nyheter till Hösten:

- Vad sägs om att komma in i värmen en ruskig höstdag och få en bastuupplevelse utöver det vanliga? Eteriska oljor hälls på bastuaggregatet och doftande värmevågor viftas runt på deltagarna. De olika eteriska oljorna kan ha egenskaper såsom lugnande, upplyftande eller terapeutiska.

Denna bastuupplevelse kommer från Tyskland och kallas "Aufguss" som betyder "att hälla på".

Välkomna att göra en intresseanmälan så ser vi om vi får in tillräckligt många intresseanmälningar.



- Vi har som de flesta känner till en hel del vattengympa på badet. Vattengympa är en populär aktivitet på Streteredsbadet. Vi vill nu se hur intresset är för att starta en lugn, meditativ vattengympagrupp på dagtid. Passets fokus kommer vara lugna rörelser sammankopplat till djupa andetag.



Passar de som är stressade, skadade eller bara vill gå på ett lugnt vattenpass.

Gör en intresseanmälan så vi ser om intresse finns.

Ordinarie verksamheter:

- **Kalas** är populärt att ha hos oss på Streteredsbadet. Vi erbjuder tider på fredagskvällar samt lördagskvällar.

Första tiden på fredagar är kl. 17:00 ojämna veckor och kl. 18:00 jämna veckor.

Första tiden på lördagar är kl. 17:00.

Fler tider kommer finnas under höstlovet. Hör av er till oss för mer information.

- **Allmänhetens bad** har vi som vanligt på torsdagar kl. 18:00 och söndagar klockan 14:00, 15:00 och 16:00. Mejla eller ring för att boka er plats.

- Vi erbjuder tider för **Rehabbad**. Rehabbad passar er som vill träna eget pass i vattnet. Rehabbad riktar sig främst mot er som behöver rehabilitering, pensionärer eller funktionsnedsatta. Det krävs ingen remiss.

Anläggningen är handikappanpassad och vi har 2 separata rum för er som kommer med assistent av motsatt kön. Det finns tillgång till duschstol och brits.

Hör av er för mer information. För att komma på någon av våra tider så behöver man boka in sig. Antingen för hela terminen eller någon enstaka tid.

- Vi erbjuder **massagetider**. För tillfället har vi en massör som jobbar ca 50 %.

Om ni vill boka in en massage eller få mer information så mejla eller ring oss för att se lediga tider.



- Mölndals allmänna simsällskap bedriver simskola, parasim och baby-minisim hos oss. Om ni är intresserade av att anmäla ert barn till detta så ber vi er höra av er till kansliet@mass.se eller läsa på deras hemsida www.mass.se Höstterminen är nu i fullgång och fullbokad men nästa simskolekurs är till jullovet vilket då är en intensivkurs. Hör av er till kansliet för mer information gällande deras kurser.

Varmt välkomna in i värmen!