

Tarieven

Entree Fit & Wellness <i>* Dit tarief is inclusief entree zwembad, aqua-activiteit, gebruik van scrubzout, gezond tussendoortje en Wellbeing thee & water. Als extra service krijg je gratis een muntje voor gebruik van het kruidenbad.</i>	€ 7,60
10 minuten hoofd-/schoudermassage, voetmassage of massagereis. <i>(alleen in combinatie met Entree Fit & Wellness)</i>	€ 11,40

Contactgegevens

Sport- en Recreatiecentrum De Brake
Oosteinderweg 19
8072 ZN Nunspeet



0341 - 25 69 54 (receptie zwembad)



info@sportbedrijfnunspeet.nl



www.sportbedrijfnunspeet.nl



Fit & Wellness 2022

Turks stoombad

Je kunt tijdens Fit & Wellness ook gebruik maken van het Turks stoombad.

Het Turks stoombad is een warme ruimte van 40 à 60 graden Celcius met een hoge luchtvochtigheid van ongeveer 98%. In het stoombad hangt een dichte nevel, die wordt verrijkt met een essentiële olie van mint en eucalyptus. De stoom zorgt ervoor dat je flink gaat transpireren, de poriën worden diep gereinigd en het stoombad heeft een positief effect op de luchtwegen. De huid wordt zacht en soepel door stimulering van de doorbloeding. Daarnaast werkt het heel ontspannend.

Hotwhirlpool kruidenbaden

Genieten van de therapeutische werking van de masserende jetstreams in je eigen hotwhirlpool kruidenbad. Dankzij aan de whirlpool toegevoegde heilzame kruidenoliën zijn je lichaam en geest na elk bad ontspannen!

De hotwhirlpool biedt plaats aan 1 of 2 personen. Je ligt heerlijk languit in het behaaglijke water en je wordt door de 40 jetstreams in de bodem gemasseerd.

Je krijgt als extra service een gratis muntje voor gebruik van het kruidenbad.

Advies: neem een extra handdoek of badjas en slippers mee. Zo blijf je op de kant ook lekker warm!

Fit & Wellness

Wil je werken aan je fitheid, de spierconditie verbeteren of je herstelproces versnellen en daarnaast ook nog eens genieten van een voetmassage, hoofd-/ schoudermassage of massage reis (zonder lichamenlijk contact), dit alles in en door het warme water? Kortom, je algehele welzijn bevorderen?

***Dat kan op maandagmiddag van
13.00 uur - 15.00 uur tijdens Fit & Wellness!***

De voordelen van (zelfstandig) sporten in het water:

- Niet deel te hoeven nemen aan een groep.
- Zelfstandig, naar eigen wens en invulling bewegen.
- Aqua-activiteiten (onder begeleiding) en spierversterkende oefeningen in warm water kunnen combineren. Variatie van watertemperatuur en inspanning bevorderen de bloedsomloop.
- Gewichtloos sporten is bevorderlijk voor eerder opgelopen blessures en het uitblijven daarvan.
- Energieverbruik ligt 40% hoger dan bij sporten op de kant.
- Daarnaast helpen onze medewerkers je graag op weg als daar vraag naar is.

Het recreatiebad is op maandagmiddag exclusief toegankelijk voor Wellness klanten.

Wat bieden we je aan?

- Aqua-activiteit
- Zelfstandig bewegen in warm water met behulp van diverse materialen, waarbij je spierversterkende oefeningen doet.
- Lopen in de stroomversnelling zonder dat het stromend water je van de wijs brengt. Met de stroming mee zwemmen of juist er tegenin lopen of zwemmen.

Voor, na of tussen de inspanningen door mag er ook hard gewerkt worden aan ontspanning, zoals:

- Heerlijk kopje gezonde thee of water en een gezond tussendoortje.
- Gebruik van het bubbelbad, kruidenbad en Turks stoombad.
- Vrij gebruik van scrubzouten bij de douches. Scrubben zorgt voor een heerlijke zachte huid, maar dat niet alleen. Door te scrubben verdwijnen de oude huidcellen en wordt de huid egalier en sneller bruin. Daarnaast zorgt de scrub voor een betere doorbloeding van de huid.

Voor een kleind bedrag kun je kiezen uit: hoofd-/ schoudermassage, voetmassage of een massage reis (zonder lichamenlijk contact), in en door het warme water. Duur 10 minuten. Massage graag van tevoren reserveren!