



LINUS LINGEN
AUSZEIT NEHMEN



WILLKOMMEN IM LINUS LINGEN

Gesundheit, Erholung und Erlebnis unter einem Dach



LINUS LINGEN - AB HIER BEGINNT IHRE AUSZEIT

Für jeden Anlass etwas dabei

Entspannung für die Großen, Wasserspaß für Familien und ein vielseitiges Kursangebot für die sportlich aktiven Badegäste - das Linus Lingen lässt keine Wünsche offen. Hier tauchen die Besucher in die unterschiedlichen Erlebniswelten ein.

Wer sich eine Auszeit nehmen und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, erlebt in der über 6.000 m² großen Saunawelt einen entspannten Urlaubstag. Das Wohlfühl-Areal mit sechs verschiedenen Saunaangeboten, einem Dampfbad und einem Solehaus erstreckt sich über zwei Ebenen im Innen- und Außenbereich.

Der Saunapark mit Wasserfall, Naturteich und Solehaus lädt zum Verweilen ein. Im Wellnessbereich können sich die Gäste bei Kosmetikanwendungen und Massagen verwöhnen lassen.

Wer es aktiver mag, der findet im Freizeit- und Freibad das passende Angebot. Die 100 Meter lange Black-Hole-Rutsche, die über 1.000 m² große Wasserfläche und die vielen weiteren Attraktionen garantieren Spaß und Abwechslung. Für die Entspannung zwischendurch sorgen der Strömungskanal, das Spaßbecken und die Massagedüsen.

Unser vielfältiges Freizeitangebot

- exquisite Saunawelt auf 6.000 m²
- Kosmetik- und Massageangebote zur Entspannung
- Sport-, Freizeit- und Freibad
- große Auswahl an Aquakursen
- Schwimmkurse und Babyschwimmen für die Kleinsten



Weitere Infos unter:
www.linus-lingen.de





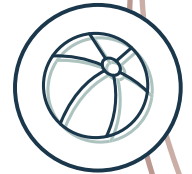
UNSERE BÄDER

Action und Entspannung

Das Schönste ist, zum ersten Mal ins Linus Lingen zu gehen. Wenn Sie sich die Black-Hole-Rutsche vorgestellt haben, aber noch nie die vollen 100 Meter durchs Wasser gesaust sind. Aber auch beim zweiten, dritten und x-ten Mal kann man das Linus Lingen immer wieder neu entdecken. Ob als Kind ins Schwimmbecken zu springen oder sich als Erwachsener auf einen der Aqua-Kurse zu freuen: Es ist einfach jedes Mal ein fantastisches Gefühl, ins Wasser einzutauchen und mit dem kühlen Nass eins zu werden.

Unsere Bäder

Das Linus-Team freut sich darauf, Sie als Gast zu begrüßen.



Freizeitbad

- 1-Meter-Brett & 3-Meter-Turm
- Schwimmbecken - 5 Bahnen - 25 Meter
- Lehrschwimmbecken mit Wasserkanonen
- Spaßbecken mit Massagedüsen, Nackenduschen, Brodelberg, Strömungskanal
- Planschbecken mit Minirutsche und kleiner Wasserattraktion
- Außenschwimmbecken mit Wasserpilz, 5 Luftsprudelliegen

Sportbad

- 25-Meter-Sportbecken
- wettkampftauglicher Schwimmbereich
- Tribüne mit 100 Sitzplätzen
- Öffnung der Schwimmhalle zum Freibad möglich

Freibad

- 25-Meter-Becken
- 10-Meter-Sprungturm
- 2 Rutschen, Nackenduschen, Breitspeier im Erlebnisbecken
- Beachvolleyballfeld
- Fußballfeld
- Rasenhügel mit Balancierbalken
- Wasserspiel und Wasserorgel
- Planschbeckenbereich mit Minirutsche, Spielplatz und Matschpumpe





Unser Tipp

Kinder, die an ihrem Geburtstag das Schwimmbad besuchen, erhalten freien Eintritt und ein kleines Geschenk vom Linus.

Kindergeburtstag im Linus

Unsere kleinen Badegäste haben die Möglichkeit, einen unvergesslichen Geburtstag bei uns zu feiern. Unser Arrangement umfasst vier Stunden Badevergnügen inklusive Kindermenü mit Getränken nach Wahl. Ein bunter Kindertisch in unserem Eventraum und eine kleine Überraschung für das Geburtstagskind und seine Gäste stehen bereit.



Die beliebtesten Events

- Ostereier-Suche
- Halloween-Party im Freizeitbad
- Piratentag
- Nikolaustag
- Rutschen-Olympiade (ab 10 Jahren)

Bistro BES•SER genießen

Hier können unsere Badegäste verschnauften und sich für die nächsten Bahnen oder Rutschpartien stärken. Das Schwimmbad-Bistro BES•SER genießen bietet verschiedene Snacks für den großen und kleinen Hunger an.

UNSERE SAUNAWELT

Auszeit nehmen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag - Finden Sie Ruhe und genießen Sie Wärme, Wasser, Feuer und Eis. Tauchen Sie ein in unsere 6.000 m² große exquisite Saunawelt. Unser Wohlfühl-Areal erstreckt sich über zwei Ebenen im Innen- und Außenbereich und verfügt über eine große Vielfalt an Saunen.

Der idyllische Saunapark mit großer Rasenfläche, Wasserfall und Zierteich sowie einer großen Anzahl an bequemen Außen-Liegen lädt zum Verweilen ein - die Ruheräume mit prasselndem Kaminfeuer, bequemen Sesseln, unterschiedlichen Liegen und Wasserbetten bieten Erholung und Entspannung vom Alltagsstress.

Saunabereich innen

- Eventsauna - 86 °C Aufgussauna
- Sanarium - 50 bis 55 °C, Luftfeuchtigkeit von ca. 50 %
- Dampfbad - 45 bis 49 °C
- Infrarotkabine - 35 bis 40 °C
- Eisbrunnen
- Fußwärmebecken

Saunabereich außen

- Panoramasauna - 80 bis 85 °C
- Erlebnissauna - 85 bis 90 °C, spektakuläre Aufgüsse
- Erdsauna - 92 bis 97 °C
- Solehaus - Salzinhalationsraum mit Salzwänden

Aufgussplan

Den aktuellen Aufgussplan finden Sie online unter:

www.linus-lingen.de/sauna









Saunarestaurant BES•SER genießen

Zu einem entspannten Wellnessstag gehört auch eine frische und gesunde Mahlzeit zwischen oder nach den Saunagängen. Deswegen beliefert der Bioland-Hof Vaal das Saunabistro mit regionalem Obst und Gemüse. So gibt es ein abwechslungsreiches Angebot an Gerichten auf der Speisekarte, was für kulinarische Abwechslung sorgt.





UNSERE WELLNESSANGEBOTE

Lassen Sie sich verwöhnen

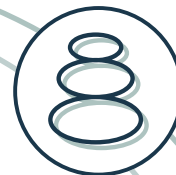
Stress ist Teil unseres alltäglichen Lebens. Arbeit, Familie, Haushalt - es gibt viele Dinge, die uns gut tun, uns aber auch überfordern und stressen können. Gerät der Stresshormon-Spiegel dauerhaft auf ein zu hohes Level, kostet das unseren Körper viel Energie und laugt ihn aus. Das kann negative Folgen für das Immunsystem und damit für unsere Gesundheit haben. Darum sind Pausen und regelmäßige Entspannung wichtig für unser Wohlbefinden.

Im Linus Lingen bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm an Wellness-Massagen, Hot-Stone-Massagen und Ayurvedischen Ölmassagen.

In unserem Kosmetikbereich können Sie aus verschiedenen Gesichtsbearbeitungen, Ultraschallanwendungen, Pediküre, Maniküre und kosmetischen Augenbearbeitungen das für Sie passende Angebot wählen. Alle Angebote sind auch unabhängig vom Saunabesuch buchbar.

Dem Alltag entkommen

Sie wollen mal wieder richtig abschalten und runterkommen? Buchen Sie sich online einen Kosmetik- oder Massagetermin.





Unsere Wellness-Angebote

Kosmetik

- Verschiedene Gesichtsbehandlungen
- Kosmetische Augenbehandlung
- Waxing
- Body Peelings
- Pediküre
- Maniküre

Massagen

- Rücken-/Nacken-Massage
- Ganzkörper-Massage
- Ayurvedische Ölmassage
- Hot-Stone-Massage
- Fußreflexzonen-Massage

Wohlfühl-Pakete

Lust sich einen ganzen Tag lang verwöhnen zu lassen und im Linus alles „inklusive“ zu genießen? Dazu bieten wir Ihnen verschiedene Kombi-Pakete und Ganztagsangebote. Diese können Sie auch als Gutschein verschenken.



Terminvereinbarung

Termine sind online über unsere Homepage buchbar.



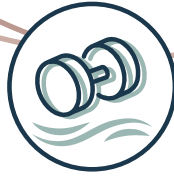
Was bedeutet Entspannung?

„Entspannung bedeutet für mich, den Kopf ausschalten, Gedanken und den Alltag von mir wegschieben und mich voll und ganz dem Moment hinzugeben. Das kann ich im Linus!“

Gast im Linus Lingen







UNSERE KURSE

Bewegungsspass im Wasser

Beim Aqua Fitness Training ermöglicht der Bewegungsraum Wasser verschiedene Spaß- und Gesundheitsaspekte, die an Land in dieser Form nicht realisierbar sind. Es ermöglicht den Teilnehmenden mit verschiedenen Voraussetzungen zusammen zu trainieren, gemeinsam Spaß zu haben und dabei kann jeder für sich individuell seine Gesundheit fördern.

Das Training im Wasser ist äußerst effizient. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden die Gelenke, die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlastet, die Muskulatur ist entspannt. Das Gleichgewicht, die Koordination, die Ausdauer und die Kraft werden im Wasser optimal trainiert.

Als ganzheitliches Training fördert es die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und natürlich den Spaß an der Bewegung. Unter Einsatz von Musik wird somit ein motivierendes und forderndes, aber auch förderndes Training durchgeführt. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislaufsystem verbessert und das Gewicht reduziert.

Neben den Aqua-Kursen für Erwachsene haben wir tolle Angebote für Kinder jeden Alters - vom Babyschwimmen für unsere jüngsten Badegäste über das Seepferdchen bis hin zu den verschiedenen Schwimmabzeichen.

Die altersspezifische Ausrichtung der Kursangebote ermöglicht unseren Trainern noch spezieller auf die Entwicklungsphasen einzugehen. Selbstverständlich ist das Wasser in den Becken für unsere kleinsten Badegäste auf 31 - 32°C erwärmt.

Kursangebote

Aktuelle Informationen :
www.linus-lingen.de/kurse





Unser Tipp

Ob Seepferdchen, Bronze, Silber oder Gold - egal welches Abzeichen erschwommen werden soll, unsere qualifizierten Schwimmlehrerinnen und -lehrer bieten Unterstützung.



Für unsere kleinen Wasserratten

- **Babyschwimmen:** Im Vordergrund des Babyschwimmens steht die Freude für das Baby, sich frei zu bewegen, die Gewöhnung an das Element Wasser, Körperkontakt mit den Eltern, Kommunikation mit den anderen Kindern zu haben und eigene Erfahrungen zu sammeln.
- **Seepferdchen:** Der Seepferdchen- oder auch Frühschwimmkurs ist eine vorbereitende Qualifikation im Schwimmen. In diesen Kursen erlernen die Kinder das Schwimmen beginnend bei Brustschwimmen und Rückenschwimmen, Springen und Tauchen.

Unsere Aqua-Kurse

- **Aqua-Jogging:** Laufen, wo andere Bahnen ziehen? Die optimale Sportart für ein regelmäßiges Ausdauertraining - mit den speziellen Vorteilen von Aqua-Kursen: Beim Joggen im Wasser bewegt man sich nahezu schwerelos.
- **Aqua-Power:** Aqua-Power ist ein Kurs mit hohem Intensitätslevel. Mit den intensiven Ausdauereinheiten und Kraftübungen verlangt Aqua-Power ganzen Einsatz. Dabei wird der gesamte Körper trainiert.
- **Aqua-Fitness:** Aqua-Fitness ist ein Beweglichkeitstraining im Wasser und dient der Förderung der Gesundheit, speziell der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gewichtsreduktion.
- **Aqua-Fitness für Schwangere:** Ziel des Aqua-Fitness-Kurses für Schwangere ist die Unterstützung des Wohlbefindens für Mutter und Kind. Durch gezielte Übungen im Wasser wird der Beckenboden gekräftigt und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Zudem ist dieser Aqua-Kurs besonders gelenk- und wirbelsäuleschonend.



Unser Tipp

Machen Sie jemanden
eine Freude und
verschenken Sie einen
Gutschein.



LINUS LINGEN AUSZEIT NEHMEN

Teichstraße 18 | 49808 Lingen (Ems)

Tel. 0591 91650-0

Fax 0591 91650-25

info@linus-lingen.de

www.linus-lingen.de



Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!