

## Anfahrt



### Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln im Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR):

Per Bahn (VRR-Linie RB 47) bis Remscheid-Lennep, dann mit den Buslinien 655, 659 oder 669 Richtung Hackenberg bis zur Haltestelle Badeparadies H2O

### Weitere Anfahrtsmöglichkeiten per Bus:

Linie 655 aus Richtung Remscheid Mitte, Linie 659 aus Richtung Radevormwald-Dahlerau und Linie 669 aus Richtung Wuppertal-Beyenburg

## Öffnungszeiten

Montag*	12.00 - 23.00 Uhr*
Dienstag	9.00 - 23.00 Uhr
Mittwoch**	9.00 - 23.00 Uhr (Damensaua)
Donnerstag	9.00 - 23.00 Uhr
Freitag	9.00 - 24.00 Uhr
Samstag	9.00 - 23.00 Uhr
Sonntag	9.00 - 23.00 Uhr
Feiertage	9.00 - 23.00 Uhr

Pfingstmontag, 24. Mai ab 9.00 Uhr

- \* In den Schulferien ist die Wasserlandschaft montags bereits ab 9.00 Uhr geöffnet.
- \*\* Jeden Mittwoch (außer feiertags) ist unsere Saunalandschaft nur für Damen geöffnet.

Bitte haben Sie Verständnis, dass die Bade- und Saunazeit eine halbe Stunde vor den Schließzeiten endet.

## Kontakt

H2O GmbH  
Hackenberger Straße 109  
42897 Remscheid

Telefon Empfang:	0 21 91-16 41 42
Fax:	0 21 91-16 52 05
Telefon Beauty:	0 21 91-16 41 47
Telefon Massage:	0 21 91-16 49 69
Telefon Gastronomie-Saunalandschaft:	0 21 91-16 49 55
Telefon Gastronomie-Wasserlandschaft:	0 21 91-16 49 53

E-Mail: [info@h2o-badeparadies.de](mailto:info@h2o-badeparadies.de)  
[www.h2o-badeparadies.de](http://www.h2o-badeparadies.de)

## Preise für Wasser- und Saunalandschaft

Wasserlandschaft		2 Std.	4 Std.	Tag
Kinder	unter 110 cm	€ 1,00	€ 1,00	€ 1,00
	unter 14 Jahren*	€ 3,80	€ 4,80	€ 5,80
Erwachsene		€ 5,40	€ 6,90	€ 8,90
Sa, So, Feiertag		€ + 1,50	€ + 1,50	€ + 1,50
Familienkarte (4 Pers.)** jedes weitere Kind			€ 18,00 € 4,00	€ 24,00 € 5,00
Sa, So, Feiertag (je Erw.)			€ + 1,50	€ + 1,50
Silber 11er Karte (11 Besuche)***	Kinder	€ 38,00	€ 48,00	€ 58,00
	Erwachsene	€ 54,00	€ 69,00	€ 89,00
Gold 20er Karte (20 Besuche)***	Kinder	€ 65,00	€ 80,00	€ 98,00
	Erwachsene	€ 90,00	€ 117,00	€ 150,00
Kombi-Tickets (VRR) ****	Kinder	€ 6,30	€ 7,30	
	Erwachsene	€ 9,90	€ 11,90	
Sa, So, Feiertag			€ + 1,50	€ + 1,50
Saunalandschaft (inkl. Wasserlandschaft)		2 Std.	4 Std.	Tag
Kinder/Erwachsene		€ 14,00	€ 18,00	€ 22,00
	Sa, So, Feiertag	€ + 1,50	€ + 1,50	€ + 1,50
Silber 11er Karte (11 Besuche)***	Kinder/Erwachsene	€ 140,00	€ 180,00	€ 220,00
	Eintritt pro Besuch	€ 12,73	€ 16,36	€ 20,00
Gold 20er Karte (20 Besuche)***	Kinder/Erwachsene	€ 235,00	€ 300,00	€ 370,00
	Eintritt pro Besuch	€ 11,75	€ 15,00	€ 18,50

\* Spezialtarif für Kinder: € 3,80 für 4 Std. am Montag, nicht gültig an Feiertagen und in den NRW-Schulferien

\*\* Mind. 1 Erwachsener, max. 2 Erwachsene

\*\*\* Silber 11er und Gold 20er Karten sind von montags bis sonntags gültig.

Für den Ersatz verlorener Karten berechnen wir € 10,00.

\*\*\*\* Zum Badespaß holen und bringen Sie die Stadtwerke Remscheid kostengünstig und pünktlich mit ihren Buslinien 655, 659 und 669. Die Kombi-Tickets H2O sind gültig für die VRR-Preisstufen 1 und 2 und beinhalten den Eintrittspreis sowie die Hin- und Rückfahrt.

EW-PlusCard-Tarif: 4 Stunden Wasserlandschaft (Mo. - Fr) für Erwachsene € 5,90 und für Kinder € 3,80. Bei Zeitüberschreitung: Wasserlandschaft € 0,50 / halbe Stunde & Saunalandschaft € 1,00 / halbe Stunde

## Kurse und Aktionen

### Hoch im Kurs

Ob Sie ein paar Gramm abnehmen wollen, Ihre Muskulatur und Gelenke kräftigen oder sich einfach nur in Form halten wollen – das vielseitige Kursangebot im H2O ist wie geschaffen dafür. Auch für werdende und frisch gebackene Mütter und ihre Babys bieten wir im H2O regelmäßig Kurse an. Sie haben die Wahl:

- Babyschwimmen
- Aquafitness
- Aquapower
- Aqua-Jogging
- Aquarobics
- Schwimmkurse für Kinder ab 6 Jahren

Der Preis pro Kurs (10 Stunden à 45 Min.) beträgt € 84,00 und beinhaltet einen Aufenthalt in der H2O-Wasserlandschaft von 4 Stunden.

- Schwangeren-Schwimmen  
Preis pro Kurs € 8,40 (4 Stunden Aufenthalt, davon 60 Minuten Kurs)

### Schnuppertauchen kostenlos!

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat.  
18 - 20 Uhr für Kinder ab 12 (nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten)  
19 - 21 Uhr für Erwachsene

Einzelheiten zu unseren Angeboten erfahren Sie am H2O-Empfang und unter Tel. 0 21 91-16 41 42.

Das H2O wurde zur Traumsauna gewählt.  
Platz 5 in Europa von 1.181 getesteten Wohlfühlanlagen!

**H2O**  
Momente  
für die Sinne

## Gastronomie (kleine Auswahl)

### Potatoes

Gefüllte Kartoffeltaschen mit Kräuterquark und bunten Blattsalaten € 7,50

„Unsere Gourmetkartoffel“ Gebackene Ofenkartoffel mit Sauerrahm, Radieschen, Gurkenstreifen und gebratener Garnelenspieß € 8,80

### Well-Food

Marinierter Fetakäse mit frischen Kräutern und getrockneten Tomaten dazu geröstetes Bauernbrot € 6,50

### Alles Pasta, basta!

Pasta in Gorgonzolarahm mit Frühlingzwiebeln, Kirschtomaten und Ruccola € 8,50

Spaghetti „Gamberetti“ in Knoblauch-Olivenöl gebraten mit Paprika, Lauch und Zucchini dazu Ruccola und frischer Parmesan € 11,00

### Salate

Bunte Frühlingssalate in Housedressing mit Mais, Tomaten, Gurken dazu gebratene Rinderhüftstreifen € 9,50

### Fleisches Lust

Zarte Hähnchenbrust mit Tomate und Käse gratiniert auf Pfeffersauce dazu Kartoffel-rösti und knackige Salate € 12,00

### Süße Sünde

Frisches Obstsalat mit Vanilleeis und Sahne € 5,00



## Massage\* (kleine Auswahl)

NEU

Wir freuen uns über unser neues Massage-Team, Elke und Volker Kausch! Beide sind staatl. geprüfte Masseure und waren gemeinsam in mehreren 4-Sterne-hotels im Allgäu als Leiter für physikalische Therapie verantwortlich. „Wir freuen uns über die Rückkehr in unsere alte Heimat Remscheid und unsere Arbeit für die Gäste im H2O!“

Elke und Volker Kausch  
Herzlich willkommen!



### Massage mit dem Kräuterwärmauflage-Zappsack

Der Zapp-Sack ist eine Naturkompressen deren Rezeptur auf einem traditionellen, asiatischen Hausrezept in Kombination mit modernem Wissen beruht. Erstrangig ist jedoch der bedeutende Anteil an ausgesuchtem Ingwer, einer Wurzel Asiens, die eine durchdringende Wärme freisetzt und wohltuende ätherische Öle produziert.

**Teilkörpermassage inkl. Zapp-Sack**  
Rücken, Schulter, Nacken.  
Behandlungszeit: 40 Min. € 28,00

**Vollmassage inkl. Zapp-Sack**  
Rücken, Schulter, Nacken plus Arme oder Beine.  
Behandlungszeit: 50 Min. € 34,00

**Ganzkörpermassage inkl. Zapp-Sack**  
Entspannung pur für den ganzen Körper.  
Behandlungszeit: 60 Min. € 44,00

Alle Massagen werden zur Prophylaxe oder als Entspannungsmassagen angeboten. Infos, Kontakt, Anmeldung unter Tel. 021 91-16 49 69.

\*täglich von 10-22 Uhr, montags ab 12 Uhr

## Beauty\* (kleine Auswahl)

**Partner-Verwöhnbehandlung**  
Reinigung, Peeling, massage, Maske, Abschlusspflege.  
Die 2. Person zahlt die Hälfte.  
Verwöhnzeit: 40 Min. € 36,00

**Mann oh Mann**  
Gesichtsbehandlung für den Herrn.  
Verwöhnzeit: 50 Min. € 34,00

**Beauty-Tag**

- Gesichtsbehandlung mit Reinigung, Tiefenreinigung, Peeling, Packung, Massage, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Maske und Massage (inkl. Hals/Dekolleté).
- Körperpeeling
- Körperpackung nach Hauttyp
- Aroma-Ganzkörper-Streichmassage
- Inklusive Tageskarte Sauna- und Wasserlandschaft € 123,50

Sie möchten einen Termin außerhalb unserer Öffnungszeiten? Rufen Sie uns bitte an! Infos, Kontakt, Anmeldung unter Tel. 021 91-16 41 47.

\*täglich von 11 - 19 Uhr, montags ab 12 Uhr

## Solarien

### Saunalandschaft

Im Untergeschoss des Ruhehauses

Ergoline Affinity 500  
Super Power Moonlight Blue  
1 Einheit: 7 Min. € 3,00

Ergoline Affinity 500  
Super Power Moonlight Magenta  
1 Einheit: 8 Min. € 3,00

### Wasserlandschaft

Ergoline Avantgarde 600  
Turbo Power  
1 Einheit: 8 Min. € 3,00

Ergoline Classic 500 Turbo Power  
1 Einheit: 9 Min. € 3,00

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das aus Dehn- und Kräftigungsübungen besteht. Körperhaltung, Koordination, Beweglichkeit und Atmung werden verbessert und geschult.

### Durch Pilates-Training können Sie ...

- Rückenbeschwerden vorbeugen
- Ihre Atmung bewusst einsetzen
- beweglicher werden
- leichter entspannen
- eine aufrechte Haltung genießen
- Selbstbewusstsein erhöhen
- Ihre Lebensfreude steigern
- Ihre Konzentration und Koordination verbessern
- die Proportionen Ihres Körpers positiv verändern
- lernen, „im Moment zu sein“
- Ihre Lendenwirbelsäule stabilisieren
- die Schultern entspannen
- verkürzte Muskulatur dehnen

Uns liegt am Herzen, dass Sie nicht nur Ihre Muskulatur kräftigen und dehnen, sondern auch einen Blick für das für Sie Wesentliche im Leben entwickeln. Unser Wunsch ist es, dass Sie nach der Stunde energiereich in den Alltag zurückkehren können.

Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Infos erhalten Sie an unserem H2O-Empfang, unter Tel. 0 21 91-16 41 42 und unter [www.h2o-badeparadies.de](http://www.h2o-badeparadies.de).

## Newsletter

### Tipp

Lassen Sie sich doch einfach alle 14 Tage per E-Mail über unsere neuesten Aktionen informieren!



Im Internet unter [www.h2o-badeparadies.de](http://www.h2o-badeparadies.de) können Sie sich zu unserem Mail-Newsletter anmelden und sind so immer auf dem Laufenden.

## Aktionen



**Wippe und Saturn im Wasser**  
Samstag, 08. Mai  
15.00 bis 19.00 Uhr  
Lust auf jede Menge Fun & Aktion?

**Fingerfarben**  
Dienstag, 25. Mai  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Kinder verschönen die Fenster!

**Wasserspieltag**  
Mittwoch, 09. Juni  
15.30 bis 18.00 Uhr  
toben! toben! toben!

**Wettrutschen**  
Donnerstag, 24. Juni  
15.30 bis 18.00 Uhr  
Stellen Sie sich der Herausforderung!

**Schnuppertauchen/Schnorcheln**  
Montag, 19. Juli  
12.00 bis 16.00 Uhr  
Abtauchen und Spaß haben...!

**Nacht der Pirateninsel**  
Montag, 07./08. August  
Auch in diesem Jahr bitten wir allen Abendteuerlustigen Inselfeeling pur!!! Zeltcamp, Abendteuer, Aktion!

**„Bergische Sommernachtsauna“**  
Samstag, 21. August  
Kartenvorverkauf:  
Samstag, 3. Juli ab 9.00 Uhr

# H2O

Momente  
für die Sinne