



Die Saunalandschaft im Copa Ca Backum steht für Ruhe und Erholung. Auch für Edelgard, Ellen, Ingrid, Ilona, Mechthild und Doris (v.l.) gehört Entspannung zwischen den Saunagängen einfach dazu.



dann den Fahrdienst", berichtet Mechthild. Auch dass die Küche kalt bleibt, akzeptierten die Männer mittlerweile. „Wir kochen zu Hause das Essen vor und gönnen uns hier unseren Salat. Das gehört einfach dazu.“

In der Vergangenheit testete die Frauenrunde etliche Bäder und Saunalandschaften. „Wir kamen aber immer wieder zurück. Keines war so gut wie das Copa“, stellt Edelgard fest. Hier stimme einfach das Angebot. So haben sie sich ihr ganz persönliches Programm zusammengestellt: mehrere Saunagänge, Wassergymnastik und Entspannung im Solebecken gehören dazu. Neugierig ist die Runde auf den neuen Wellness-Bereich, der momentan gebaut wird: „Wir sind bereits gespannt, was da kommt“, so Ingrid. „Und dass die Saunabesucher einen separaten Eingang und eigene Umkleiden bekommen, ist wirklich super.“

Doch die Frauen aus Herten, Resse und Hassel treffen sich nicht nur im Copa Ca Backum. Wie es sich für einen richtigen Club gehört, steht jedes Jahr ein gemeinsamer Ausflug, das traditionelle „Wellness-Wochenende“ auf dem Programm. In diesem Jahr führte dieser Ausflug nach Bad Breisig am Rhein. Auch an Weiberfastnacht und an Geburtstagen gehört ein gemeinsames Frühstück dazu. Für Ilona steht aber fest: „Die Frühstücke finden stets an einem anderen Tag statt, wir wollen den Mittwoch in der Sauna nicht versäumen.“

Beim Blick auf die Uhr stellt Ellen erschrocken fest, dass bereits eine Stunde wie im Flug vergangen ist. Zeit für den nächsten Schwitzgang. Wie immer um diese Zeit in der 100°-Blockhaussauna. Entspannung pur prägt die nächsten Stunden, bevor sich der Saunaclub gegen 18 Uhr wieder auf den Heimweg begibt. Bis zum nächsten Mittwoch.

Pia Roth

infotipps

Gesundheits- und Familienbad COPA CA BACKUM
Teichstraße/Über den Knöchel
45699 Herten
www.copa-ca-backum.de
Tel.: 0 23 66 / 30 73 10
0 23 66 / 30 73 11

Öffnungszeiten der Saunalandschaft
Mo. 10 – 22 Uhr, Di. 8 – 22 Uhr
Mi., Do., Fr. 8 – 23 Uhr
Sa., So., 8 – 21 Uhr

Damensauna (nur in der Clubsauna)
Mo. 10 – 14 Uhr, Di. 8 – 14 Uhr
Mi. 8 – 23 Uhr

Zeiten der Spezialaufgüsse in der Galeriesauna:
Mo. – Fr.: 10 Uhr (außer montags),
13.30 Uhr, 18 Uhr, 21 Uhr
Sa. und So.: 10 Uhr, 13.30 Uhr, 18 Uhr

Ein Wohlfühl-Tag in der Sauna

Im Saunaclub gehören Gemeinschaft und Gesundheit zusammen

Wer mittwochs die Saunalandschaft im Copa Ca Backum besucht, der wird dieser Truppe garantiert über den Weg laufen. Schließlich sind Doris, Ingrid, Ilona, Edelgard, Mechthild, Ellen und Claudia jede Woche hier, gehören zu den treuesten Stammgästen.

Treffpunkt: Sauna-Restaurant. Hier findet man die Frauen stets um 13 Uhr. Der Salat in gemütlicher Runde ist obligatorisch. Nach anfänglicher Zurückhaltung ist das Eis gebrochen, die Frauen plaudern über ihr wöchentliches Sauna-Ritual. Die Runde hat sich nach und nach in der Saunalandschaft im Copa ken-

nen gelernt. Kamen die Frauen anfangs allein oder zu zweit, riefen sie vor fünf Jahren den „Saunaclub“ ins Leben. Seitdem sind die Sieben eine eingeschworene Gemeinschaft. „Wir sind auf keinen Fall mit einem Kegelclub zu verwechseln“, klärt Doris auf, um Missverständnisse zu vermeiden, „wir möchten etwas für unseren Körper tun und dabei steht die Gesundheit im Vordergrund.“

Der Saunatag im Copa beginnt für die Frauen von 48 bis 66 Jahren früh am Morgen: Pünktlich um acht Uhr ist Ilona als eine

der ersten im Bad. „Hier kann man für ein paar Stunden die Seele baumeln lassen und den Alltag mit all seinen Problemen und Sorgen vergessen. Was draußen ist, interessiert uns nicht.“ Auch Ellen möchte auf den wöchentlichen Feiertag nicht mehr verzichten: „Die Atmosphäre ist sehr familiär. Man trifft viele bekannte Gesichter, die beinahe jeden Mittwoch hier sind. Wenn einer fehlt, fällt das sofort auf.“

Auch die Ehemänner gewöhnten sich an die Sauna-Tradition ihrer Frauen. „Wenn ich spät dran bin, fragt mein Mann schon: ‚Willst Du heute nicht in die Sauna?‘ Und übernimmt

www.fondsweb.de

Die Website, wenn es um Fonds geht.

- Mehr als 6.000 Fonds im Überblick
- Detaillierte Depotanalyse
- Übersichtlicher Fondsvergleich für zwei oder mehr Fonds
- Individuell einstellbare Listen (Neuemissionen, gefragteste Fonds, Fondsnews, Fondsvolumina)
- Ausgezeichnete Fonds im **fondsmeter®** Ranking

