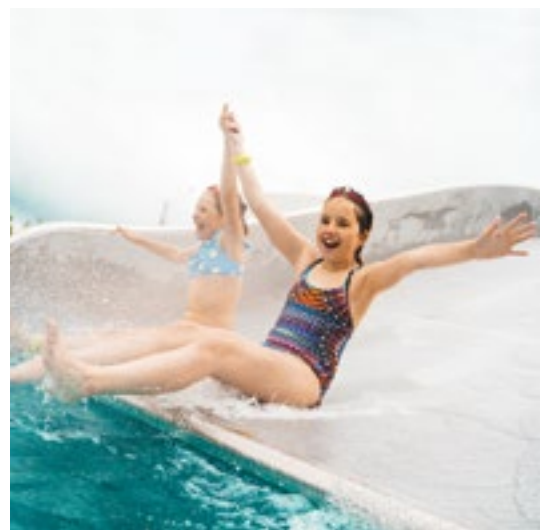




Åpningstider

Hele året med unntakene nedenfor

Mandag	15.00 – 21.00
Tirsdag	06.00 – 21.00
Onsdag	10.00 – 21.00
Torsdag	06.00 – 21.00
Fredag	10.00 – 22.00
Lørdag	10.00 – 19.00
Søndag	10.00 – 19.00

Påsken – fra palmesøndag:

Alle dager	10.00 – 19.00
------------	---------------

Sommerferien

fra St. Hans til skolestart

Hverdager	10.00 - 19.00
Lørdager	10.00 – 18.00
søndager	10.00 – 18.00
Morgenbad:	
Tirsdager	06.00 – 19.00

Spesielle dager

1. jan	12.00 – 19.00
Uke 50 Lørdag	10.00 – 16.00
26. des.	12.00 – 19.00
27. – 30. des	10.00 – 19.00
31. des	10.00 – 16.00

Bevegelige helligdager = søndag

Vinterferien uke 8: Mandag fra kl 10.00

Høstferien uke 40: Mandag fra kl 10.00

STENGT:

17. mai

23. – 25. desember

Babysvømming og svømmekurs:

Starter i uke 9, 36 og 47

Trim tirsdag og torsdag 10.30 – 11.15





Innhold

Unn deg sydentur	s 4
Vi bygde Østfoldbadet	s 6
Nyanlegget vårt	s 10
Yoga i speilsalen	s 12
Røffe tak.....	s 14
Treningstilbudene	s 16
Avhengig av badet	s 18
To fysioterapeuter	s 20
Wow, her blir kuult	s 22
Mmm mye god mat.....	s 24
Butikken vår.....	s 26
Kurstilbud.....	s 28
Bursdag på badet	s 29
El-ladere og veien hit	s 30
Sikkerhet for deg.....	s 31
Våre naboer	s 32
Prøve bad & trening	s 36

Priser – se

www.ostfoldbadet.no/priser
Klippekort gyldig i 2 år

Foto: Fotograf Jonas Ingstad

Utgiver: Østfoldbadet Friskhetssenter,
PM Røwdesgate 8, 1811 Askim
www.ostfoldbadet.no

Unn deg sydentur i Indre Østfold!

Som hverdagsfilosof og snart gamlis har jeg blitt stadig mer opptatt av om vi mennesker burde bruke mer av vår tid til å nyte, til rekreasjon og til å leve gode, rolige liv. De fleste av oss her til lands har jo egentlig muligheten til det. Og vi i Indre Østfold er heldige. Vi har lett tilgang til herlig friluftsliv i skog og mark. Spesielt Fjellaområdene som nå heldigvis er reddet fra unødvendige inngrep.

På toppen av dette har vi Østfoldbadet. Dette unike anlegget som er skapt utelukkende for god helse med trening og trim, for mestring og læring, for sosialt samvær, for rekreasjon og glede. Det eneste du forbruker her er din egen tid til å ha det bra! Så ta deg god tid når du er her.

Her finnes Friskhetssenteret, flere varme velværebassenger, badstuer, bølgebasseng, vannkarusell, svømmebaner, plaskebasseng for de minste og flere vannsklier. Min personlige rekord i storskliia er på 9,24 sek, ganske bra synes jeg, og det gir et akkurat passe bittelite adrenalinkikk. I boblebadet oppe på taket, har jeg opplevd å dra opp vått hår i kuldegrader vinterstid, og fått pønkersveis i løpet av få minutter. Tøft! På badet finner du også en fin kafè med bra mat og rosa softis.

Blid, behjelpelig betjening finnes over hele anlegget.

På Østfoldbadet treffer jeg også masse hyggelige mennesker fra mange forskjellige nasjoner. For et par år siden satt jeg i boblebadet og lærte å telle til fem på farsi (persisk) av en vennlig, afgansk ungdom. Lynkurs i språk altså!



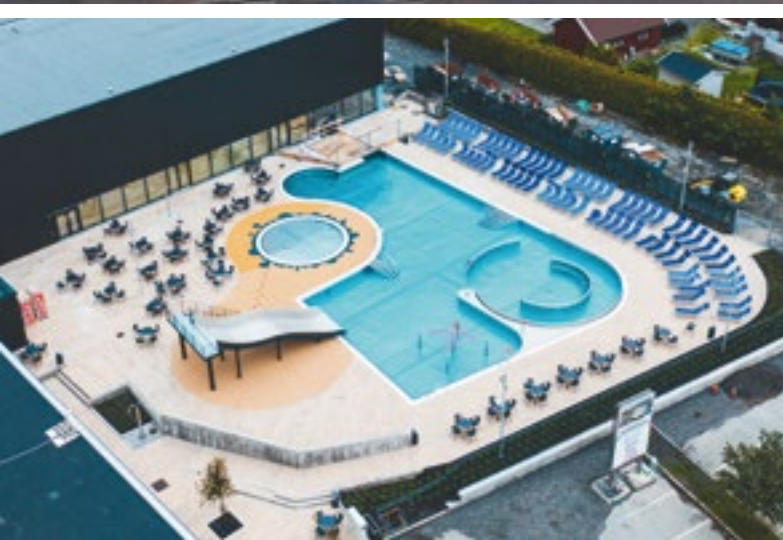
Det nye utebadet innfrir så absolutt! Akkurat passe behagelig vanntemperatur, fine solsenger, vannkarusell, stor familiesklier, boblebad og plaskebasseng for de minste. Når hele det nye store tilbygget nå står ferdig, eier Indre Østfold det komplette bade- og velværeanlegg med gode

treningsmuligheter. Det blir vår felles nye "storstue" - det beste i Skandinavia!

Jeg utfordrer innbyggerne i hele regionen til å utforske og gjøre seg godt kjent med Østfoldbadet. Mange vil helt sikkert få seg en skikkelig a-ha- opplevelse. For vi er virkelig heldige. Jeg tar i alle fall imot med åpne armer og sier som Ole Brum i skogen; "Ja, takk, begge deler."

Knut Riseng







VI BYGDE NYE ØSTFOLDBADET

Hovedentreprenør



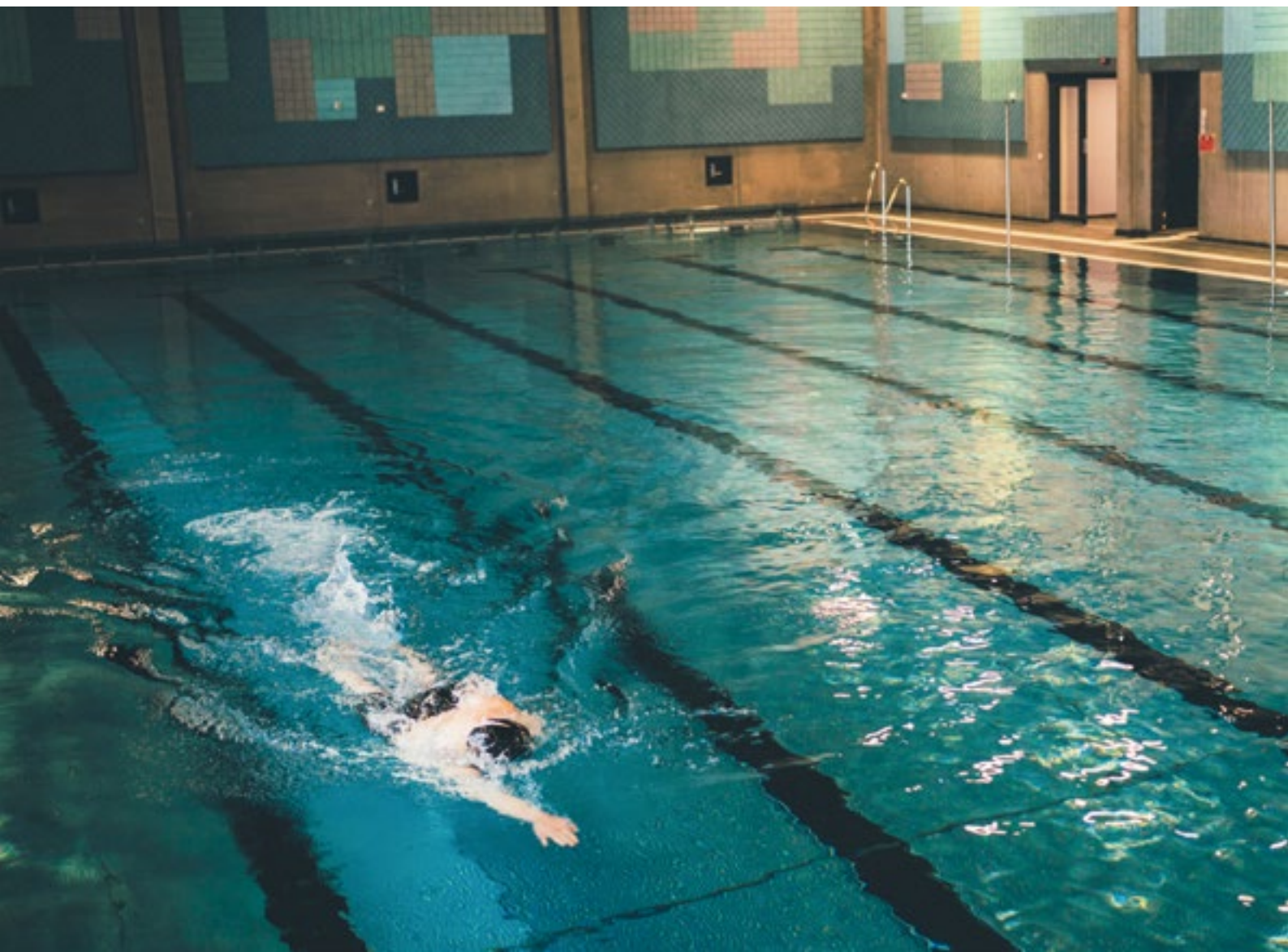
Artitekt



HALVORSEN & REINE AS
SIVILARKITEKTER MNAL

Prosjekt- og
byggeledelse







Basseng, vannbehandling og sikkerhetssystem

processing

BATH AND SPA SOLUTIONS

Vann og avløp



RØR
COMPANIET

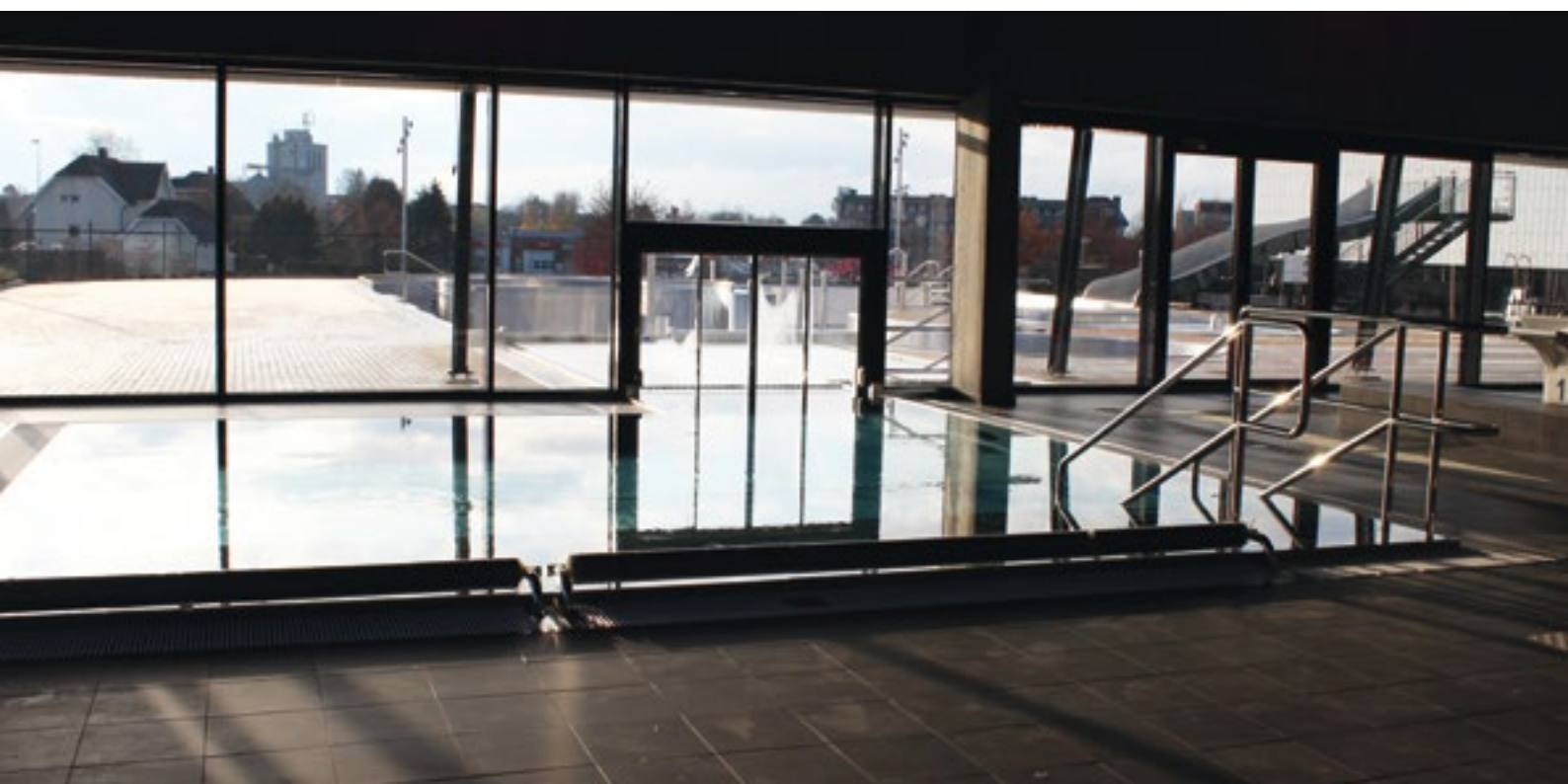
Automatikk og digitalisering

GUARD

Kassasystem, adgangskontroll og garderober

DATA  NOVA









YOGA I SPEILSALEN OG

Nye muligheter åpner seg med to nye saler for trening. I speilsalen vil yoga og forskjellige gruppetimer dominere, mens den røffe salen (se neste side) innbyr til tøffe økter i monkeybaren i taket, TRX, kettle bells og annet.



RØFT I TRENINGSSALEN

Østfoldbadet Friskhetssenter har nå et mer allsidig gruppe-treningstilbud i tillegg sin komplette, velutstyrte treningssal og spinningssal. Og ikke minst økt kapasitet for mosjonssvømming hele tiden.

Speilsalen har flere funksjoner som sosialrom for Østfoldbadet. Her blir det stevnekontor for

svømmestevne, møter, konferanser og vrimleareal når det trengs.

Valgene av treningsopplegg for deg uansett alder og treningsambisjoner, er mer allsidig. Vi har fokus på helse og kan tilby personlig trener og behov fysikalsk behandling.



Her er noen av det vi tilbyr:

Slynetrening/TRX

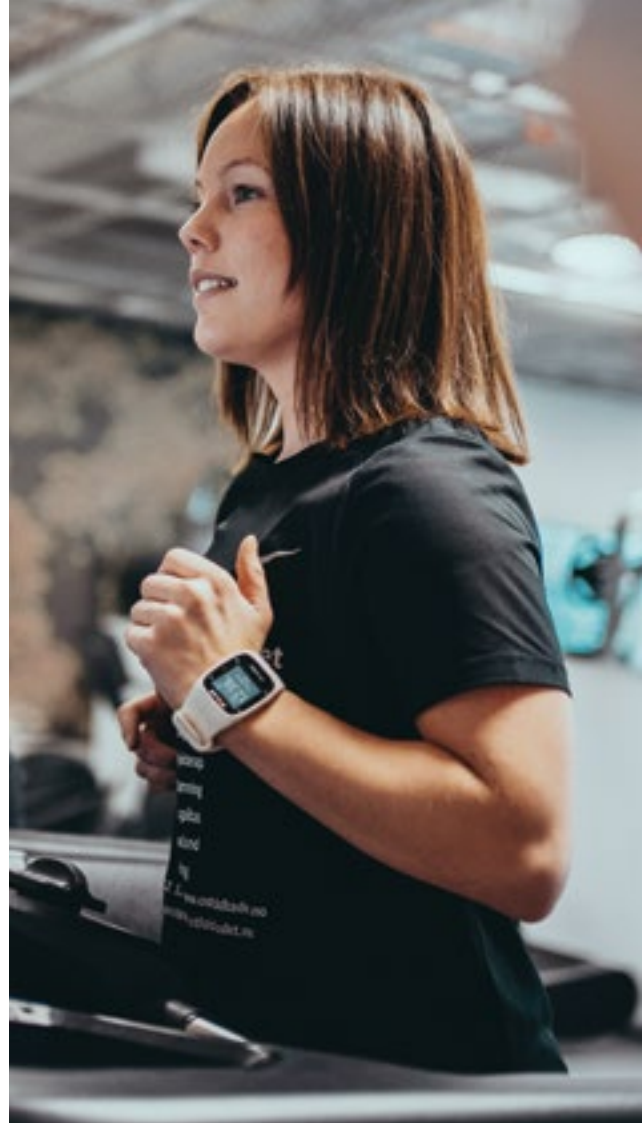
En supereffektiv styrketrening for hele kroppen, og spesielt for kjernemuskulatur, ved bruk av slynger og egen kroppsvekt. Passer for alle!

Bassengtrening

Her får du kondisjonstrening, lett styrketrening og økt bevegelse til inspirerende musikk. Vannets oppdrift og motstand gjør at du kan trene hardt med minimal skaderisiko. Passer for alle.

Funksjonell trening - Styrke I/II, Stasjonstrening, Mage/Rygg

I disse timene kombineres ulike styrkeøvelser og treningsformer ved bruk av ulikt utstyr og egen kroppsvekt. Du får også opp pulsen. Timer for alle nivåer.



Yoga

Vi tilbyr yoga-timer hvor du får en grunnleggende innføring i denne populære treningsformen. Her øker du din kroppsbevissthet, styrke, bevegelighet og indre ro. Passer for alle. Vi setter opp egne kurs med jevne mellomrom.

SUP

Effektiv og morsom trening på SUP-brett (StandUpPaddle). Her får du utfordret styrke og stabilitet, fokus og tilstedeværelse. Timen kjøres i opplæringsbassenget med 34 grader i vannet.

Kondisjonstimer – Spinning/ Aerobic/Step/Løpetimer

Effektiv kondisjonstrening enten på sykkel, mølle eller i sal. Prøv deg frem, her har vi noe for enhver smak!



Treningsveiledning

Vi tilbyr treningsveiledning til deg som er helt ny eller trenger litt hjelp til å komme i gang.

PT-timer

Ta kontakt med en av våre velutdannede Personlige trenere for ekstra oppfølging

og et skreddersydd, variert opplegg. Enten du trener mye eller lite kan en personlig trener hjelpe deg å nå målene dine. Kondisjon, styrke, opptrening/ rehabilitering, teknikk, helsemessige endringer av kroppen – du bestiller.

Kosthold

Vi tilbyr kostholdsveiledning. Vi kan blant annet hjelpe deg med å kartlegge spisemønster og sette sammen et sunt og balansert kosthold. I tillegg gis det råd om ernæring i ulike livsfaser og råd om kosthold tilpasset trening og fysisk aktivitet.



Helseprofil

En gjennomgang og vurdering av din helse i et helhetlig perspektiv. Her ser vi på hele deg, kosthold, fysisk aktivitet, arbeid, fritid og søvn. Denne timen vil hjelpe deg med å få til livsstilsendringer.

Kroppsmassemåling

En spesialvekt som måler sammensetningen av ulike vev i kroppen din. Denne målingen kan si noe om muskelmasse og fettvev, og om du er i risikozonen i forhold til overvekt/undervekt.

Svømming

Bad & trening blir først komplett når ulike treningsøkter kombineres med svømming. De ulike svømmeøvelsene påvirke både styrke og kondisjon. Svømming byr i seg selv på allsidig trening av mange forskjellige muskler.

Takket være bruken av friskhetssenteret er jeg i full aktivitet

- Uten Østfoldbadet hadde jeg ikke fungert i hverdagen og kunnet fortsette som lærer, sier Anka Løken (60).

Helseplagene toppet seg etter en bilulykke for mange år siden. Impulsive og aktive Ann-Karin Løken slet med å komme tilbake i arbeid. Så åpnet Østfoldbadet før juli 2000. Revmatiske problemer slapp taket med mulighetene for trening flere ganger i uken i terapibassenget med 34 oC.

- Jeg ble så inspirert og tilfreds med å kunne komme tilbake i 70 % lærerstilling på ungdomsskolen, at jeg ble med som trener for andre revmatikere i 3 år, minnes hun.

Anka er engasjert. I den nye storkommunen skal hun være nestleder i planutvalget. Gleder seg til å bli kjent i hele den nye kommunen, og være med å bidra til både utvikling og aktivt jordvern. Selvsagt fortsetter hun i styret for frivillighetssentralen og vil delta aktivt i frivilligheten når hun ikke er vikarlærer på Korsgård skole.

- Jeg må bli flinkere til å trene, innrømmer hun og legger ikke skjul på at hun trives best i bassengene. Hvis hun ikke hopper fra 5 meteren. Roingen er fin trening som passer henne godt.

- Her får vi god veiledning og tilrettelegging. Du blir, som bruker, sett av dyktige folk på badet. Jeg trives i det inkluderende miljøet hvor det er

plass til alle. Ikke antallet, men hver enkelt av oss som er her. Vi føler oss trygge, godt ivaretatt og som en del av noe større selv om jeg kommer alene. Det som overrasker meg mest er hvor mange i Askim som ennå ikke har vært innom badet. Utrolig. Her har vi et kjempeflott tilbud med lav terskel for å bli en del av et flott miljø, påpeker Anka.

Det gjelder like mye hodet som resten av kroppen. Etter en tur på badet blir resten av dagen noe helt annet. Og ikke minst gleden over å komme hit. Det gjør noe med deg. Og når vi er i bassengene er plass til alle uansett kroppsfasong, smiler hun.

Hun er imponert over det nye uteanlegget, og hvor rent og ordentlig badet er etter mange års bruk. – jeg sier i fra hvis noe ikke ser helt bra ut, ler hun.

- Å kunne svømme og være trygg i vann er viktig. Derfor har jeg gitt både barn og barnebarn babysvømmingskurs i dåpsgave. Og senere svømmekurs. Hele familien har vært ivrige brukere av Østfoldbadet, og det kommer vi til å fortsette med. Kan jo ikke få det bedre enn i det deilige klimaet med aktiviteter for alle – uansett vær ute, understreker bestemor Anka.



Åpningstider i treningssenteret

GULLkort

Bemannet

Mandag	07.00 – 20.00
Tirsdag	06.00 – 20.00
Onsdag	10.00 – 20.00
Torsdag	06.00 – 20.00
Fredag	10.00 – 20.00
Lørdag	10.00 – 19.00
Søndag	10.00 – 19.00

PLATINAKort

Tilgjengelige

Mandag	07.00 – 21.30
Tirsdag	06.00 – 21.30
Onsdag	08.00 – 21.30
Torsdag	06.00 – 21.30
Fredag	08.00 – 21.30
Lørdag	08.00 – 19.00
Søndag	08.00 – 19.00

Medlemskap

Vi tilbyr to typer medlemskap med 12 måneder bindetid for voksne (18 årsgrense) og honnør/studenter, samt familiemedlemskap med bad for barna.

Gullkort

GULL-medlemskap gir adgang til badeland i åpningstiden og til friskhetssenteret mens det er bemannet fra kl 10.00 på hverdager og kl 10.00 – 17.00 på lørdag. Gruppetreninger inngår i prisen.

Platinakort

PLATINA-medlemmer tilbys adgang i friskhetssenteret åpningstid helt til badet stenger. Gruppetreninger inngår i prisen.





To fysioterapeuter klare for oppdrag

Vi tilbyr fysioterapitimer med kort ventetid, også i helgene.

Våre to fysioterapeuter har erfaring og kompetanse innenfor mange ulike områder (idrettsfysioterapi, toppidrett, muskel-/skjelettlager, langvarige smerter, bekkenbunnsproblematikk, kreft, nevrologi) og fokuserer på aktive tiltak for å bedre din helse og funksjon.

Terese Brustad tilhører behandlingsnettverket for idrettsskader (IHS) som dekkes av forsikring.

For mer informasjon om trening:

www.ostfoldbadet.no

Kontakt oss på

tlf 982 22 122 og

friskhetssenteret@ostfoldbadet.no



WOW!

Tid for utfordringer og moro. Endelig kan det hoppes, stupes og gjøre masse moro i den gamle 25 meteren – hele tiden. Ny svømmehall frigjør bassenget til aktiviteter.

Test vår nye Rhodesplash som er på plass i helgene og ferieukene.

Her er rom for store og små i bølger, klatrevegg, sklier og hopp fra 1, 3 og 5 m.







Mmmm for enhver smak

Vi har et allsidig menyvalg.

Vårt olivenbrød med kyllingfilet og chiabatta med brieost og bacon er det godt alternativ hele dagen.

Prøv våre salater og grove baguetter med ost og skinke, kylling eller egg og reker.

Blant våre favoritter er hjemmebakst pizza etter ditt eget ønske, ulike menyløsninger med hamburger, pølser og kylling.

Vi har gluten- og laktosefrie menyer

BARNEMENYER

Pannekaker

Nuggets

Hamburger

Kyllingburger

Pølser

Pommes frites

STOR ISBAR

Rosa softis

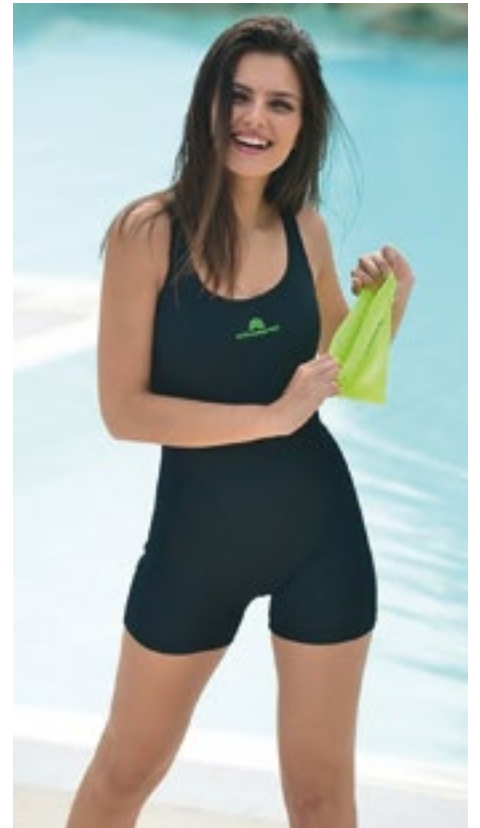
Hvit softis

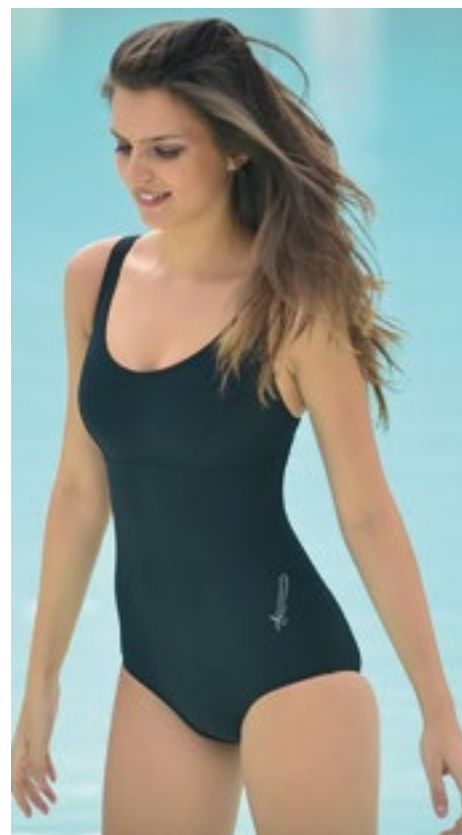
Kuleis

Stykkis

Milkshake







Største badebutikken i regionen

- ✓ Høy kvalitet – tåler klor
- ✓ Størrelser for store og små
- ✓ For barn, junior og voksen
- ✓ Dame/jente og herre/gutt
- ✓ For trening, hverdag, velvære og ferie
- ✓ Badeshorts og badebukser
- ✓ Badedrakter og burkini
- ✓ Badebleier og flytevester
- ✓ Badesko til barn/voksen
- ✓ Stort utvalg av svømmebriller
- ✓ Vannleker og dykkeleker
- ✓ Flytehjelpemidler
- ✓ Svømmetilbehør
- ✓ Diverse hygieneartikler

Åpent alle dager – www.ostfoldbadet.no





Babysvømming og svømmekurs

Østfoldbadet setter i gang nye kurs over 10 uker i babysvømming og svømmekurs for barn tre ganger i året:

- I uke 9 etter vinterferien
- I uke 35 etter skolestart
- I uke 47 som deles opp av jule- og nyttårshelgen

Babysvømming for barn fra 10 uker og opp til 4 år går over flere ganger med trinnvis utvikling ut fra alder og deltakelse.

På svømmekurs for barn deler vi deltakerne ut fra det nivået de vil ha mest glede av å være med på. Det er viktig at en blir trygg i vann

før en begynner med øvelsene på de ulike kurstrinnene.

Svømmekurs for voksne har vi når det melder seg nok deltakere, som regel 1 – 2 ganger i året på høsten eller etter jul.

Les mer om kursene på hjemmesidene våre – www.ostfoldbadet.no/kursaktiviteter

Klikk deg deretter inn på påmelding og registrer påmeldingen.

Morgenbad tirsdag og torsdag fra kl 06.00

Unn deg en frisk start på dagen med svømming og velvære, og avslutt økta med en deilig frokostbuffet fram til kl 10.00. I sommerferien er det morgenbad kun på tirsdag.



Kuuult med bursda'n på badet

Bad hvor lenge dere vil og kos dere med alle fasiliteter. Avtal tid for servering, og maten settes på bordet. Bursdagsselskap må forhåndbestilles for å sikre dere bord og mat til rett tid. Minimum fem personer inkludert en vokse.

Velg mellom fem menyer:

1. Pannekaker
2. Pølse med pommes frites
3. Pølse med potetmos

4. Pizza
5. Hamburger med pommes frites

Vi har glutenfrie retter. Til alle menyene følger mineralvann og soft-is.

For bestilling og mer informasjon bruk vår hjemmeside: www.ostfoldbadet.no/barnungdom/bursdag eller ring 966 26 118 e-post til: [kafe@ostfoldbadet](mailto:kafe@ostfoldbadet.no)



Østfoldbadet – midt i Askim

Veibeskrivelse:

Følg E18 mot Askim og skilting til sentrum. I rundkjøringen ved mølla er det skiltet til Østfoldbadet. Sving mot sentrum, kjør 100 m forbi Cirkel K og sving inn på p-plassene ved AskimTorget kjøpesenter.

GPS-adresse: PM Røwdesgate 8, 1811 Askim

Tog og buss:

Holdeplass for tog og buss på Askim stasjon 5 minutters gange fra badet. Kryss jernbanen og ta til høyre i Rådhusgata og gå forbi kjøpesenteret. Badet ligger på venstre side ovenfor p-plassene.

8 el-ladestasjoner ved badet

På vår felles p-plasser for Østfoldbadet og AskimTorget kjøpesenter er det 8 ladestasjoner for elbiler opp mot uteanlegget til badet. Her kan du lade med brikken eller appen til Grønn kontakt samt SMS. Følg anvisningen på ladestasjonen.



VI ER HER FOR DEG

Sikkerhet for deg, som bruker av badet og treningssenteret, har hovedfokus i vår hverdag. Vi har over 30 kameraer plassert strategisk for at vi skal kunne se om det oppstår kritiske situasjoner. Fra vaktbua vår har badevakten kontroll over alle vannflatene og det dypeste på 3,8 m i idrettsbasseng og lengst inn i bølgebassenget.

Det nye bassenget ute og etter hvert alle andre basseng har digital drukningsovervåking. Armbåndet du bruker i adgangskontrollen og til å låse og åpne garderobeskapene, er utstyrt med en brikke som kommuniserer med følere i bassengene. Kommer du i drukningsmodus og blir liggende livløs på bunnen går alarmen. Alle badevaktene er utstyrt med radiosamband som gir melding om alarm.

Badevaktene våre må to ganger i året vise at de er i god fysisk form med svømming og livredningsøvelser ned til det dypeste. Hjertelungeredning og førstehjelpsrutiner gjennomgås jevnlig.

Du bader på egen ansvar. Ingen kan garantere mot drukningssituasjoner, men vi er her for å gi kvalifisert førstehjelp hvis noe skjer.

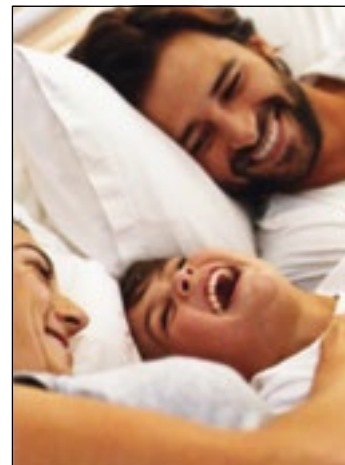


A swimmer wearing a black swim cap with 'arena' and a small flag, and red-tinted goggles, is captured mid-stroke in a swimming pool. Water is splashing around their head and arms. The background is slightly blurred, showing the pool's edge and other swimmers in the distance.

**Spesialavtale for alle med årskort
og medlemskap:
25 m-bassenget tilgjengelig
fra kl 08.00 alle dager***

Bad siste timen hver dag for kun kr 95,-

**Gjelder ikke mandag. Morgenbad tirs og tors fra kl 6.00.*



FORLENG DEN GODE FØLELSEN MED EN NATT PÅ VÅRT HOTELL

Skal du med familien til
Østfoldbadet?

Bo godt på vårt helt nye hotell
på Brennemoen. Du finner oss
langs E 18 mellom Askim og
Mysen, kun 10 min. med bil fra
Østfoldbadet.

Velkomstgave til alle barn.
Barn under 13 år bor gratis,
sammen med voksne.
Barnekanaler på rommene.
Barnemeny / 50% for barn på
halv à la carte meny.
Gratis wifi og parkering.

Velkommen til
nye Scandic Brennemoen

Scandic

Bestill opphold på:
brennemoen@scandichotels.com
[www.scandichotels.no/
brennemoen](http://www.scandichotels.no/brennemoen)

Brosjyrer hefter og giroer

med variable data i store og små opplag. Supplér med en **flyer** du kan dele ut til "alle". Del den ut personlig eller send den i posten.

Vi har kort leveringstid på **Rollup**

Vi kan trykke og bytte ut for deg, dersom du allerede har en rollup-kassett.

Vi kan tilby enkelte profileringsartikler. Ønsker du lekre **papirposer**

(finnes i ulike farger) med din logo på? Da får du **gratis reklame** når kundene går handlerunden sin.

Eller din egen **emballasje?**

ØSTFOLD
**TRYK
KERI**



Vi
hjelper
deg!

TELEFON 69 81 88 99

post@ostfold-trykkeri.no

www.ostfold-trykkeri.no



SPINK

Mobilbank for barn og unge

SPINK er appen som gir barn og unge under 15 år oversikt over hvor mye penger de har på bankkortet, og hva pengene har vært brukt til. Lær barn mer om penger. Gi barnet eget kort og last ned SPINK.

Les mer på sparebank1.no/ostfold-akershus

SpareBank 1
ØSTFOLD•AKERSHUS

Jacobs Utvalgte er en kvalitetserie hos MENY som gjør det enklere for deg å finne de beste produktene når du er i butikken. Et litt bedre måltid trenger ikke å være vanskelig, selv i en hektisk hverdag.

**Nå finner du hele
54 Jacobs Utvalgte-nyheter
i butikken.**



Haugomgata 17 • Tlf 69 81 69 50
Mandag- fredag 7-22 • Lørdag 8-20

Kvalitet og stort utvalg
- alt på et sted!



HANDEL OG OPPLEVELSE

Askimbyen er i utvikling, med flotte handelsområder i sentrum.

Midt i byen har vi Askim Storhandel, Askimtorget og vår koselige gågate.

Opplev også Askim Kino, Askim Kulturhus, Østfoldbadet, Romsåsen gruveopplevelser og Sprett trampolinepark m.m.



**HANDEL / KULTUR /
OPPLEVELSE / TRENING**



Følg Askimbyen:
facebook.com/askimbyen



Størst på sport og fritid!



VELKOMMEN TIL INDRE ØSTFOLD'S STØRSTE SPORTSBUTIKK.

Vi ligger vegg i vegg med Østfoldbadet. Stikk innom oss hvis du har glemt badetøy eller treningstøy.

Eller bare for å se vårt store utvalg innen sport- og friluftsportartikler.

G SPORT | Askim

Åpningstider:
10-20 (Fre 10-18/Lør 10-16)

M I D T I B Y N

54

butikker, caféer
og spisesteder

Gratis parkering
i 3 timer

Shopping i Askim!

ASKIM TORGET

Askimtorget Kjøpesenter • Rådhusgata 6, Askim • 69 88 14 50
facebook.com/askimtorget • Instagram: @askimtorget • www.askimtorget.no

Mandag - fredag: 10 - 20
Lørdag: 10 - 18

*Last ned
vår App!*

Få de beste tilbudene og
invitasjoner til aktiviteter
rett på din mobil!

Dalsgrøn designbyrå Foto: Fotograf Jonas Ingstad

Kom og prøv
tilbudet vårt.

**Ring:
982 22 122
og avtal tid**

Fysisk aktivitet gjør godt for kropp og sjel!

**Østfoldbadet Friskhetssenter, PM Røwdesgate 8, 1811 Askim
www.ostfoldbadet.no**

