

# kallis



[helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis)



HELSINGBORG



**Unna dig en stunds avkoppling  
i vår oas. Här upplever du frihet  
tillsammans med naturens element.**



# Kallis

## Ett nakenbad i Öresund

På Gröningen i Helsingborg hittar du ett av stadens äldsta kallbadhus, Kallis. Med anor från år 1865 är Kallis ett populärt besöksmål med gäster från hela Skåne, och det är inte många helsingborgare som kan tänka sig Helsingborg utan sitt Kallis. En familjär och gemytlig stämning med personlig service gör att många väljer att komma hit regelbundet. Kallis finns till för dig!

Till Kallis kommer du för avkoppling i bastun varvat med ett uppfriskande dopp i Öresund. Besök oss på vinterhalvåret för en maximal skiftning i kroppstemperatur när du stiger ur en hettande bastu i 80 grader och kliver ner i ett nollgradigt Öresund. Njut i stillhet i bastun när vågorna slår vilt utanför panoramafönstret, eller besök oss en solig dag när vattnet är spegelblankt och glimmande. Upplevelsen på Kallis skiftar med årstiderna och inget besök är det andra likt!

Kallis nuvarande form designades av arkitekten Jeppe Hagaard Andersen år 2012.

**Varmt välkommen!**

# Familjebastu

På Kallis bastar och badar du utan badkläder.  
Vi har en avdelning för män och en för kvinnor.  
Vid familjebastu öppnar vi väggen mellan de två  
basturummen för ett gemensamt bastubad. Som  
familj betraktas ett sällskap. Vi hänvisar dig som är  
singelbesökare till Kallis övriga öppettider.

Tider för vår familjebastu hittar du på  
[helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis)

# Aufguss

Aufguss är en tio minuter lång mindfulness i bastun.  
Njut av ett värmande bastubad och utsikt över  
sundet med väldoftande eteriska oljor över bastuns  
heta stenar. Doft och värme fläktas sedan mjukt  
ner på dig som bastar, med hjälp av en handduk.

Tider för vår aufguss hittar du på  
[helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis)





# Kallbadets goda effekter



- Att bada bastu och kallbad är den bästa friskvården du kan ge dig själv. Det är en avkopplande upplevelse som reducerar stress och lindrar smärta och stelhet i muskler och leder.
- I bastun producerar din kropp rikligt med svett på kort tid och på så sätt blir kroppen av med avfallsämnen så som salter, kväve, bly, nickel och kadmium.
- När du utsätter din kropp för växelvis kyla och värme får ditt hjärta pumpa snabbare. Din syreupptagning ökar och likaså din blodcirkulation.
- Värmeväxlingen främjar din ämnesomsättning och stärker ditt immunförsvar. Det ger dig mer energi.
- Värmen stimulerar tre av kroppens viktiga hormoner: serotonin som bidrar till välbefinnande och god självkänsla, oxytociner för lugn och ro, samt endorfiner för lyckokänsla och smärtlindring.

## **Viktigt att tänka på!**

Undvik bastu och kallbad vid sjukdomskänsla, om du har akut migrän eller haft en hjärtinfarkt. Rådgör med din läkare om du har en hjärtsjukdom, högt blodtryck, svaga nerver eller överaktiv sköldkörtel. Är du äldre och har lågt blodtryck ska du vara försiktig vid kylning av kroppen.

# Trivsel på Kallis



- På Kallis är dusch obligatoriskt innan bastubad.
- Bastun och relaxen är en plats för lugn och ro.
- På Kallis är vi utan badkläder i bastun och använder handduk att sitta på.
- Använd gärna badskor då golven är hala, inomhus såväl som utomhus på trädäcket.
- Pedikyr och manikyr gör vi hemma.
- Glasförpackningar av olika slag lämnar vi hemma.
- På Kallis dricker vi inte alkohol och vi röker inte, varken inomhus eller utomhus.
- Solstolar finns att låna under sommaren och lämnas tillbaka efter lånet.
- På Kallis visar vi varandra hänsyn. Telefonen ska vara på ljudlöst och fotografering är inte tillåten bland andra gäster.

# Kallis för en kväll!

En kväll på Kallis är perfekt för en annorlunda möhippa eller svensexa, ett företagsevent med kollegorna eller varför inte ett uppfriskande födelsedagsfirande! Boka vår bastuchill och få en upplevelse med kallbad, bastu och aufguss. Till detta får alla i sällskapet vår hemgjorda skrubb, en fruktshot och fruktbricka.

Du kan hyra Kallis utanför ordinarie öppettider. Kontakta oss så berättar vi mer.





## Priser

|                          |                                                                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dagskort.....            | Vuxen 60 kronor<br>13-15 år 30 kronor<br>Barn under 13 år går in gratis<br>tillsammans med målsman. |
| Klippkort 10 gånger..... | 500 kronor                                                                                          |
| Halvårskort.....         | 1200 kronor                                                                                         |
| Årskort.....             | 2000 kronor                                                                                         |

## Kontakt

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| Telefon | 042-10 61 95                            |
| Mejl    | kallis@helsingborg.se                   |
| Adress  | Gröningen Norra 1<br>254 33 Helsingborg |



facebook.com/kallishbg



instagram.com/kallishbg

[helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis)

## Öppettider

### 1 maj-31 augusti:

|               |             |
|---------------|-------------|
| Måndag        | 10:00–20:00 |
| Tisdag        | 09:00–15:00 |
| Familjebastu* | 16:00–20:00 |
| Onsdag        | 09:00–20:00 |
| Torsdag       | 10:00–20:00 |
| Fredag        | 09:00–20:00 |
| Lördag        | 09:00–18:00 |
| Söndag        | 09:00–18:00 |

### 1 september-30 april:

|               |             |
|---------------|-------------|
| Måndag        | 11:00–20:00 |
| Tisdag        | 09:00–15:00 |
| Familjebastu* | 16:00–20:00 |
| Onsdag        | 09:00–20:00 |
| Torsdag       | 10:00–20:00 |
| Fredag        | 09:00–20:00 |
| Lördag        | 09:00–18:00 |
| Söndag        | 09:00–15:00 |
| Familjebastu* | 16:00–20:00 |

\* Familjebastun är gemensam för dam och herr.  
Observera att kassan stänger en timme innan stängningsdags.

### Avvikande öppettider

Avvikande öppettider gäller under aftnar och röda dagar. Kallis har stängt långfredag, midsommarafton, juldagen och annandag jul. Besök [helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis) eller Kallis sociala medier för att se öppettider för särskilda dagar.



HELSINGBORG

# [helsingborg.se/kallis](https://helsingborg.se/kallis)