Kallbadsveckan 2025

Program onsdag 29 januari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Kallis | 09.00–17.00 | Drop-in |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–20.00 | Drop-in |
| **Nybörjarbad**  Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något? | Kallis | 11.00–12.15 | Bokning, 10 platser per sida |
| **Lakritsens historia och smakprovning**  Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet. | Lakritsfabriken | 17.00–17.30 | Bokning, 25 platser. |

Program torsdag 30 januari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Yinyoga**  Börja dagen med yinyoga i bastun, en väldigt lugn och återhämtande yoga med utsikt över Öresund. Därefter finns möjlighet till dopp i havet. Detta avslutas med en kort aufguss. Tänk på att ta med lättare träningskläder eller badkläder, samt en stor handduk. | Kallis | 07.00–09.00 | Bokning, 10 platser per sida |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–17.30 | Drop-in |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Kallis | 10.00–20.00 | Drop-in |
| **Bastuextrem för herrar**  Efter en lättare förtäring vid ankomst följer en riktigt varm och härlig spa kväll för er herrar! Här höjer vi temperaturen i bastun genom aufguss med härliga dofter. | Pålsjöbaden | 18.00–20.00 | Bokning, 15 platser per sida |
| **Bastuchill för damer**  Efter en lättare förtäring vid ankomst väntar en härlig saltskrubb och ansiktsmask. Därefter blir det bastubad med aufguss och välgörande dofter. Ta med dig en väninna och upplev en härlig spakväll tillsammans. | Pålsjöbaden | 18.00–20.00 | Bokning, 15 platser |
| **Lakritsens historia och smakprovning**  Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet. | Lakritsfabriken | 17.00–17.30 | Bokning, 25 platser. |
| **Panelsamtal**  Tidigare i år blev kallbad utnämnt till ett immateriellt kulturarv i Sverige, tack vare eldsjälar som brinner för denna tradition. I ett panelsamtal kommer några av dessa eldsjälar att diskutera hur kulturarvet har format vår befolkning och skapat en varm gemenskap oavsett bakgrund. | Kommer senare | 18.00–19.30 | Bokning, 50 platser |

Program fredag 31 januari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Before work**  Upplev den bästa starten på dagen! Njut av en saltskrubb och en varm bastu med en uppiggande aufguss. Se när solen går upp samtidigt som du tar ett dopp i Öresund. Efteråt njuter du av nybryggt kaffe och god fralla. | Kallis | 07.00–09.00 | Bokning, 15 platser |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–13.00 | Drop-in |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Kallis | 09.30–20.00 | Drop-in |
| **Nybörjarbad**  Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något? | Kallis | 10.00–11.15 | Bokning, 10 platser per sida |
| **Aufgusshow med mästarna Pang & Cristian**  Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund. | Kallis | 15.30–17.30  18.00–20.00 | Bokning, 23 platser per sida. |
| **Afternoon tea på Sofiero slott**  Besöket på Sofiero inleds med en mysig fackelvandring genom parken ner till den kungliga badplatsen där vi får uppleva var och hur kungligheterna badade. Vi njuter av te med tilltugg samtidigt som vi serveras historier från kungens Sofiero. Kläder efter väder. | Sofiero slott och slottsträdgård | 16.00–18.00 | 30 platser |
| **Lakritsens historia och smakprovning**  Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet. | Lakritsfabriken | 17.00–17.30 | Bokning, 25 platser. |

Program lördag 1 februari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–20.00 | Drop-in |
| **Lakritsens historia och smakprovning**  Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet. | Lakritsfabriken | 11.00–11.30 | Bokning, 25 platser. |
| **Historisk utflykt till Ramlösa brunnspark**  Följ med på en guidad busstur ut till Ramlösa brunnspark och ta del av den tidsepok, då Brunnshotellet var en välkänd kurort och där man drack det hälsofrämjande vattnet från järnkällan och började bada kallt. Här får du möta karaktärer från kurortens storhetstid som berättar mer om denna plats och dess helande brunnshistoria. | Buss avgår från Dunkers Kulturhus | 11.00–14.00 | Bokning, 46 platser. |
| **Aufgusshow med mästarna Pang & Cristian**  Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund. | Kallis | 09.00–11.00  11.30–13.30  14.00–16.00 | Bokning, 25 platser per sida och tillfälle. |
| **Föreläsning med Caroline Säfstrand**  Caroline bjuder in oss att utforska temat "Hemligheter, härligheter och ett budskap mellan raderna" och delar med sig av sin författarresa samt havets betydelse i sina berättelser. Hon betonar hur romaner kan inspirera till förändring och skapa lycka, vilket gör att man vill dyka djupare in i hennes värld av ord och känslor.  Läs mer på [kallbadsveckan.se/forelasare](https://kallbadsveckan.se/forelasare/) | Sofiero gård | 15.00–16.00 | Bokning, 50 platser |

Program söndag 2 februari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Avskalat kallbad järnvägsmännens brygga**  Tidigt på morgonen samlas vi vidxxx. Tillsammans med badande helsingborgare gör vi ett avskalat kallbad från bryggan. Efteråt njuter vi av en varm kopp choklad och apelsiner. Tänk på att ta med badkläder. | Järnvägsmännen brygga, på Gröningen | 09.00–10.00 | Bokning |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Kallis | 09.00–15.00 | Drop-in |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–18.00 | Drop-in |
| **Två tvätterskor i badtagen**  Följ med på en historisk vandring i Fredriksdals stadskvarter. Kulturhistorikerna Anna Jönsson och Åsa Hässlekvist varvar sin vandring med kulturhistoria, drama och sång för att avsluta med ett spännande smakprov från det förflutna. Läs mer på [kallbadsveckan.se/faq](file:///\\A002144.hbgadm.hbgstad.se\Gemensam\Skol-%20och%20fritidsförvaltningen\Kommunikation_&_Marknad\01%20UPPDRAG\07%20Fritid%20Hbg\2.%20ANLÄGGNINGAR\Kallbadhusen\Kallbadsveckan\2025\Produktion\kallbadsveckan.se\faq) | Fredriksdal museer och trädgårdar | 11.00–12.00 14.00–15.00 | Bokning, 20 platser |

Program måndag 3 februari

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Plats och aktivitet** | **Plats** | **Tid** | **Drop-in/boka plats** |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Pålsjöbaden | 09.00–15.00 | Drop-in |
| **Traditionellt kallbad**  Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp! | Kallis | 11.00–20.00 | Drop-in |
| **Björkrisbastu**  Njut av aufguss med björkristema. När björklöven daskas på huden stimuleras blodcirkulationen, saponinerna i björken fungerar som en naturlig tvål, och huden blir av med döda hudceller. Doften av björk förhöjer dessutom aufgussupplevelsen ytterligare. | Pålsjöbaden | 16.00–17.30  18.00–19.30 | 15 platser per sida och tillfälle |