

Unsere Saunaregeln

- Unsere Sauna ist ein Nacktbereich. Das bekleidete Saunieren ist daher untersagt.
- Der Saunabereich darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Der Zutritt ist erst ab 16 Jahren gestattet.
- Bevor Sie die Saunakabine betreten, duschen Sie bitte und trocknen Sie sich gut ab. (Trockene Haut schwitzt schneller.)
- Verlassen und betreten Sie die Saunakabine nicht während eines Aufgusses.
- Die Sauna ist eine Wellness-Ruhezone. Nehmen Sie auf die anderen Saunagäste Rücksicht und vermeiden Sie Lärm und Hektik.

Mit folgenden gesundheitlichen Problemen gehen Sie bitte nicht in die Sauna:

- Grippale Infekte
- Asthma-, Rheuma-, Nierenprobleme
- Diverse Entzündungen (innere Organe, Blutgefäße) oder offene Wunden
- Durchblutungsstörungen und Störungen des Nervensystems
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems

Saunatipps

- Gehen Sie niemals hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
- Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. (Achten Sie darauf, dass Sie in der Sauna komplett auf Ihrem Handtuch sitzen oder liegen und dass Ihr Schweiß nicht auf das Holz tropft.)
- Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, damit sich Ihr Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung gewöhnen kann.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab (Schwallbrause), nehmen Sie eventuell ein warmes Fußbad und gehen Sie an die frische Luft – Ihr Körper braucht Sauerstoff.
- In den Ruhephasen zwischen den Saunagängen und nach dem letzten Saunagang entspannen Sie sich – am besten eingewickelt in einen Bademantel.
- Trinken Sie erst ein paar Minuten nach dem letzten Saunagang (Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte).