

Kleiner Saunaknigge

Damit Sie sich in unserer Saunalandchaft rundum wohlfühlen, möchten wir Ihnen für Ihren Aufenthalt einige Anregungen geben.

Damit jeder Gast in den Genuss einer freien Liege kommt, bitten wir Sie, keine Liegen zu reservieren. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Liegen bei Bedarf frei zu räumen. Bitte nutzen Sie unsere zahlreichen Ablagefächer für Ihre Taschen.

Genießen Sie unsere zahlreichen und entspannenden Aufgüsse! Suchen Sie die jeweilige Sauna rechtzeitig auf, um Unterbrechungen im Zeitablauf zu vermeiden. Nach Beginn des Aufgusses ist kein Eintritt mehr möglich.

Reduzieren Sie den Austausch von Zärtlichkeiten auf ein Minimum.

Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Badebekleidung, sondern einen Bademantel oder ein Saunatuch. In unserem Sauna Restaurant ist das Tragen eines Bademantels Pflicht.



Das Verzehren von mitgebrachten Speisen und Getränken

(Ausnahme: Wasser in PET-Flaschen) ist nicht gestattet. Diese erhalten Sie in unserem Sauna Restaurant.

Bitte rauchen Sie nur in den dafür vorgesehenen Raucherzonen im Saunagarten. Auf unserem Lageplan sind alle Raucherbereiche ausgezeichnet.

Verzichten Sie auf den Gebrauch von Mobiltelefonen und Fotoapparaten.

Unsere Saunaanlage ist für Sie und für die anderen Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie dies mit Ihrem Verhalten. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

Saunieren - aber richtig!

Die positive Wirkung des Saunabesuches ist kein Geheimnis. Er regt den Stoffwechsel an, entschlackt den Körper, durchblutet die Haut, steigert die Abwehrkräfte und entspannt Körper und Geist. Damit ein Saunagang wohltuend wirkt, haben wir ein paar Tipps zum Ablauf für Sie.

Gesundes Saunabaden umfasst vier Phasen:

1. Duschen

Duschen Sie vor einem Saunagang gründlich mit Seife und trocknen Sie sich ab.

2. Hitzephase

Machen Sie die Länge Ihres Aufenthaltes in der Sauna von Ihrem per-

sönlichen Befinden abhängig. Bitte stellen Sie Ihre Gespräche ein, damit die Sauna ein Ort der Ruhe bleibt. Legen Sie in der Sauna ein ausreichend großes Handtuch unter Ihren Körper (inkl. der Füße).

3. Abkühlung

Gehen Sie nach dem Saunagang ein paar Minuten an die frische Luft. Erfrischen Sie sich mit unse-rem Scherbeneis oder mit kaltem Wasser (herzfern beginnen). Duschen Sie anschließend.

4. Ruhephase

Jetzt wird der Erholungseffekt des Saunaganges wirksam. Gönnen Sie sich mindestens so viel Zeit in Ruhe auf einer Liege, wie Sie in der Hitze verbracht haben.

Allgemein gilt

Da der Körper beim Saunieren viel Flüssigkeit verliert, raten wir Ihnen, vor und nach jedem Saunagang viel zu trinken. Hören Sie auf Ihren Körper! Konsultieren Sie ihren Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen.

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

