

# Saunatipps

## für Gemischte Sauna

1. Nach nordischer Sauna-Tradition betreiben wir unsere Saunalandschaft als Freikörper Bereich. Aus hygienischen Gründen ist das Tragen von Badekleidung in den einzelnen Saunakabinen nicht gestattet.
2. Zum Saunieren benötigen Sie:
  - 1 Badetuch in ausreichender Größe als Unterlage zum Sitzen und Liegen in der Saunakabine (nicht jedoch im Dampfbad)
  - 1 Badetuch zum Abtrocknen
  - 1 Badetuch oder Bademantel als Unterlage in den Ruheräumen
3. Vor dem ersten Saunagang ist eine gründliche Vorreinigung durchzuführen. Das Betreten der Saunakammer sollte nur in vollkommen abgetrocknetem Zustand und mit Badesandalen erfolgen. Das Betreten der Saunabänke mit Badesandalen ist nicht gestattet.
4. Bei Gesundheitsgefährdung und im Notfall können Sie auch während des Aufgusses die Kabine verlassen!
5. In der gesamten Saunalandschaft ist auf Ruhe und Erhaltung einer entspannenden Atmosphäre zu achten.
6. Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Saunagängen ausreichend Ruhezeit. Benützen Sie die Liegen oder Ruhebetten nur mit einer Unterlage.
7. Entspannende Massagen runden einen Saunagang idealer Weise ab.