

Liebe Gäste

Herzlich willkommen!

Bitte beachten Sie die **Sauna- und Massageordnung**. Wenn Sie Massage und Sauna verbinden, bitten wir Sie den **Eintritt** zur Sauna an der Badkasse vorgängig zu bezahlen.

Hier die wichtigsten Informationen für Sie:

Duschen, Kaltwasserbecken und Schwitzkabinen sind Nacktbereiche, verzichten Sie daher bitte auf Badekleider.

Bitte duschen Sie jeweils, bevor Sie die Schwitzkabine oder das Kaltwasserbecken benutzen.

Kontrollgänge: Für Ihre Sicherheit und für Reinigungsarbeiten hat unsere Badeaufsicht den Auftrag mind. alle 1.5 Stunden Kontrollgänge im Sauna-Bereich durchzuführen. Sie melden sich mit einem **Signalton** an (während 30 Sek. blinkt dann ein Licht in der Sauna). Die Kontrollgänge werden in einer Visumliste im Ruheraum eingetragen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und entspannenden Aufenthalt.

Ihr Schluefweg-Team



Ihr wohltuendes Sauna-Erlebnis

Wenn Sie in die Sauna gehen...

- ...lassen Sie die Eile draussen und nehmen Sie sich Zeit.
- ...legen Sie Gedanken und Sorgen ab und lassen Sie Ihr Gemüt ruhig werden.
- ...verhalten Sie sich ruhig und gesittet.
- ...schauen Sie, dass Sie nicht gerade vom Essen kommen.
- ...vermeiden Sie zu starke Hitze, wenn Sie einen Herzfehler oder zu hohen Blutdruck haben.

Die Phasen des Saunabades

- Duschen und mit trockenem und nacktem Körper die Sauna betreten.
- In der Sauna am besten flach hinlegen, damit sich Ihr gesamter Körper in einer Temperaturzone befindet. Etwa zwei Minuten vor Ende des Saunagangs sollten Sie sich hinsetzen, damit sich der Kreislauf regulieren kann und beim Aufstehen nicht überfordert wird.
- Für Ihre Gesundheit ist es empfohlen nach jedem Saunagang direkt kalt abzduschen. Am besten kühlen Sie sich von den Armen und Beinen hin zur Körpermitte ab. Danach können Sie sich evtl. im Tauchbecken erfrischen. Wenn Sie beginnen zu frösteln, sollten Sie Ihren Körper nicht weiter abkühlen.
- Optimal sind zwei bis drei Saunagänge à 8 bis 15 Minuten. Mehr Gänge erhöhen die gesundheitliche Wirkung nicht.
- Zwischen den Saunagängen 10 bis 15 Minuten ruhen, dafür gibt es Liegen und Stühle in den separaten Ruheräumen. Angenehm und wohltuend für die Blutgefäße sind auch warme Fussbäder.
- Hygiene: Achten Sie darauf, dass Sie in der Sauna und im Ruheraum komplett auf dem Handtuch sitzen bzw. liegen. Badetücher dürfen nicht in der Schwitzkabine getrocknet werden. Badeschuhe bitte vor der Schwitzkabine ausziehen.
- Stille: Vermeiden Sie bitte laute Gespräche oder Telefongespräche und seien Sie achtsam gegenüber den anderen Gästen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und entspannenden Aufenthalt.

