

# SAUNA KNIGGE

## Anleitung für Sauna – Liebhaber

### + SAUNA EIN/AUS-SCHALTEN

einfach die Schlüsselkarte Ihres Studios an das Lesegerät in der Sauna halten

### + AUFHEIZ-ZEIT

Nach längstens 30 min. (je nach Außentemperatur) ist unsere Faßsauna bereits für Ihren Saunagang

### + TEMPARATUR

Genießen Sie eine angenehme „Schwitz-Temperatur“ zwischen 70-75°C

### + BEKLEIDUNG

Bitte tragen Sie keine Kleidung oder Schuhe in der Sauna

### + ABDUSCHEN

Vor jedem Saunagang bitte duschen und abtrocknen

– aus hygienischen Gründen und um Ihre Haut von Cremes und Ölen zu befreien. Gründlich abtrocknen, trockene Haut schwitzt nämlich schneller.

### + HANDTÜCHER

Achten Sie darauf, dass Sie in der Sauna komplett auf dem Handtuch sitzen bzw. liegen und Ihr Schweiß nicht auf das Holz tropft. Beim Saunagang reichen zwei Handtücher aus. Eines als Unterlage während des Saunabades und eines, um sich nachher abtrocknen zu können

### +AUFGUSS

Bitte mit wenig Wasser und langsam aufgießen

### + DUCHLÜFTEN

nach dem Saunagang ordentlich durchlüften

### + AUFSICHTSPFLICHT

minderjährige Kinder bitte nicht alleine in die Sauna gehen lassen

Wir bitten um rücksichtsvollen Umgang mit der Einrichtung und Ausstattung  
in unserer Fass-Sauna. – Vielen Dank!

Viel Spaß beim Schwitzen!

## Kurz & Kompakt: die wichtigsten Fragen

### SAUNATASCHE

Darin finden Sie ein Sauna-Tuch zum Liegen, ein Handtuch, einen Bademantel und Badelatschen.  
(Leihgebühr: € 50,00)

### SAUNA-GÄNGE

Wie viele Sauna Durchgänge sind sinnvoll?

Dabei kommt es darauf an, wie oft man die Sauna besucht. Prinzipiell gilt folgende Faustregel:

1 x pro Woche Sauna = 3 Sauna Durchgänge.

2 x die Woche Sauna = 2 Sauna Durchgänge.

Täglich in die Sauna = 1 Sauna Durchgang.

### BEI ERKÄLTUNG

Ist die Sauna bei Erkältung ratsam?

Prinzipiell kann die Sauna auch bei einer Erkältung Linderung verschaffen.

### FÜR DIE GESUNDHEIT

Ist die Sauna gut für die Gesundheit?

Diese Frage kann eindeutig mit JA beantwortet werden.

Die Sauna hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche.