



Nutzungszeiten Sauna

Gemischte Sauna

Montag – Freitag 15:30 – 21:30 Uhr

Damensauna

Dienstag 16:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag 15:30 – 21:30 Uhr



Allgemeine Saunaregeln

1. Vorbereitung vor dem Saunagang

- Eine Anleitung zur korrekten Inbetriebnahme der Sauna befindet sich im Steuerungsraum der Sauna.
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna. Es ist ratsam, vorher etwas Leichtes zu essen.
- Duschen Sie immer vor dem ersten Saunagang. Dies dient der Hygiene und entfernt auch den störenden Fettfilm von der Haut.
- Trocknen Sie sich gut ab, bevor Sie die Sauna betreten. Trockene Haut schwitzt besser.



2. Verhalten in der Sauna

- Gehen Sie nicht in Badebekleidung in die Sauna. Bitte ziehen Sie sich vorher aus.
- Verhalten Sie sich ruhig. Die Sauna dient der Entspannung.
- Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank. Auf den oberen Bänken ist es heißer, da warme Luft nach oben steigt. Sauna-Anfänger*innen sollten die unteren oder mittleren Bänke bevorzugen.
- Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht länger als 15 Minuten.
- Für einen positiven gesundheitlichen Effekt wird empfohlen, maximal 3 Saunagänge pro Besuch durchzuführen: Dabei verlassen Sie die Sauna, kühlen Sie sich unter der kalten Dusche ab, entspannen Sie sich und gehen Sie wieder in die Sauna zurück.
- Wenn ein Aufguss gewünscht ist, bitten wir die Saunadüfte sparsam zu dosieren. Es sind nur wenige Tropfen nötig.
- Verlassen oder betreten Sie die Sauna möglichst nicht während des Aufgusses.
- Verbringen Sie die letzten 2 Minuten des Durchgangs in einer aufrechten Sitzposition. Dies verhindert Schwindel und fördert die Durchblutung.
- Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohlfühlen. Ihre Gesundheit steht an erster Stelle.



3. Nach dem Saunagang

- Duschen Sie immer nach dem Verlassen der Sauna. Dies gilt auch vor der Nutzung des Tauchbeckens.



4. Entspannung und Erholung

- Ziehen Sie sich in einen Ruheraum zurück, wenn Sie sich entspannen möchten.
- Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang etwas. Alkohol ist nicht empfehlenswert. Calcium- und magnesiumreiches Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte sind gute Durstlöscher.

Wir hoffen, dass diese Regeln dazu beitragen, dass Sie die Sauna in vollen Zügen genießen können.



Gesundheitliche Vorteile

Gestärktes Immunsystem

Durch wiederholte Saunabesuche gewöhnt sich der Körper an die Hitze und den Wechsel zwischen warm und kalt, was zu einer verbesserten thermischen Toleranz führt. Zudem wird das autonome Nervensystem aktiviert, die Anpassung an Temperaturschwankungen beschleunigt und der Körper gestärkt.



Gesteigerte Regeneration

Die Hitze in der Sauna erweitert die Blutgefäße, verbessert die Durchblutung und unterstützt die Muskelregeneration nach dem Sport. Die erhöhte Körpertemperatur fördert die Ausschüttung von Wachstumshormonen, die für Zellwachstum und Regeneration wichtig sind. Saunabesuche können sich auch positiv auf den Hormonhaushalt und die körperliche Regeneration auswirken, indem man sich entspannt und den Körper achtsam wahrnimmt.



Verbessertes Hautbild

Die Hitze in der Sauna öffnet die Poren, hilft beim Ausschwemmen von Abfallstoffen und Toxinen durch Schwitzen.

Erhöhter Stoffwechsel

Die Stoffwechselrate kann während des Saunierens vorübergehend steigen, wodurch der Sauerstoff im Körper besser genutzt und somit ein Gewichtsverlust unterstützt wird.