SAUNABADEN ABER RICHTIG

HERZLICH WILLKOMMEN IM HEIZ:WERK

VERHALTENSREGELN

KEIN FOTOAPPARAT
kein Handy

HANDTÜCHER
Mindestens 2 große

BADEMANTEL
wünschenswert

BEKLEIDET / VERDECKT
durch die Sauna

TEE TRINKEN
bitte nur im Lounge-Bereich

ALKOHOL
das Mitbringen alkoholischer Getränke ist nicht gestattet

DAMPFBAD
bitte den Sitzplatz vor und nach dem Benutzen reinigen

PEELING-HANDSCHUHE
nur im Dampfbad gestattet

ABLAUFPLAN

START

Bitte hören Sie bei jedem Sauna Aufenthalt auf Ihren Körper! Machen Sie maximal 4 Saunagänge, da der Körper sonst zu stark dehydriert.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

DUSCHEN UND ABTROCKNEN

Trockene Haut schwitzt besser.

WARMES FUSSBAD

Bei ca. 40°C weiten sich die Blutgefäße, dies begünstigt das Schwitzen in der Sauna.

1. SAUNAGANG

Saunieren Sie bei eigener Wohlfühl-temperatur.

AUFHEIZEN

SAUNABAD
8 – 12 Min.

oder

BIO-SAUNA
10 – 15 Min.

BADEPOSITION

Je höher die Badeposition in der Saunakabine, desto intensiver ist das Saunabad.

Liegend empfinden Sie die Wärme gleichmäßig.

AUFSITZEN

Die letzten 2 Min. sollten Sie sitzend genießen um vor dem Aufstehen den Kreislauf vor-zubereiten.

BEWEGEN AN DER FRISCHEN LUFT

Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff.

KALTER SCHLAUCHGUSS

Eine Möglichkeit der Abkühlung ist der Kneipp Schlauch. Mit diesem wird der Körper mit ca. 18°C kaltem Wasser von der herzfernen Seite abgeduscht.

ABKÜHLEN

10-15 Min.

REINIGEN

Besuchen Sie vor der Nutzung kalter Tauch-becken eine Reini-gungsdusche auf.

WARMES FUSSBAD

Bei ca. 40°C weiten sich die Blutgefäße. Dies kühlt die Kör-perkerntemperatur ab und ver-mindert so effektiv das Nach-schwitzen.

ENTSPANNEN

Ruhen Sie sich ausgiebig aus, dies fördert zusätzlich Ihren Erholungseffekt.

Oder nutzen sie die Pause für eine entspannende Massage.

TRINKEN

Trinken Sie etwas. Sie be-nötigen durch den Sauna-besuch viel Flüssigkeit.

STÄRKEN

Essen Sie eine Kleinigkeit. Ge-hen Sie nicht mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna. Bei leerem Magen sinkt der Blut-zuckerspiegel zu schnell, bei zu vollem Magen benötigt dieser das Blut zur Verdauung.

2 + 3. SAUNAGANG

- Duschen und Abtrocknen
- Warmes Fußbad
- Saunabad (8 – 12 Min.) oder Bio Sauna (10 – 15 Min.)
- Saunieren Sie bei eigener Wohlfühltemperatur.
- Bewegen an der frischen Luft
- Kalter Schlauchguss
- Abkühlen und Reinigen
- Warmes Fußbad
- Entspannen
- Trinken und Stärken

AUF WIEDERSEHEN

IHR HALLENBAD
IN WALDSHUT-TIENGEN

vital:werk

IHRE ST STADTWERKE WALDSHUT-TIENGEN GMBH

stadtwerke-wt.de