

Regeln für unseren Saunabetrieb

Allgemeine Verhaltensregeln

Für einen entspannenden und sicheren Saunagang sollten folgende Regeln beachtet werden:

Kommen Sie nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen zum Saunieren, dies erhöht das Risiko für Kreislaufprobleme während Ihres Saunaufenthaltes.

Der Körper verliert beim Schwitzen in der Sauna viel Flüssigkeit, daher sollten Sie vor Ihrem Besuch ausreichend viel trinken.

Bringen Sie bitte ein eigenes großes Handtuch mit, welches Sie beim Saunieren unter sich auf die Bank legen können. Dies dient der Hygiene in unserer Sauna, damit der Schweiß nicht direkt auf die Bänke tropft.

Aus Sicherheits- und auch hygienischen Gründen, bringen Sie bitte Badelatschen mit und tragen diese im gesamten Saunabereich. Nur zum Saunieren können die Badelatschen vor der Kabine abgestellt werden. Somit wird die Rutschgefahr auf feuchten Böden sowie Verbreitung von eventuellen Keimen minimiert.

Badesachen sollten in der Sauna nicht getragen werden. Die Textilien auf dem Körper erschweren das Schwitzen. Schmuck sollte ebenfalls abgelegt werden, da sich dieser bei den herrschenden Temperaturen aufheizen kann.

Sie sollten sich nicht nur nach dem Schwitzen in der Sauna duschen, sondern auch davor um sich und Ihren Körper optimal auf die Temperaturen in der Sauna vorzubereiten. Außerdem fördert die saubere und abgetrocknete Haut das Schwitzen. Trocknen Sie sich also NACH dem duschen VOR der Sauna ab.

Die Tür der Saunakabine sollte bitte nur so kurz wie möglich geöffnet werden um möglichst wenig Wärme entweichen zu lassen. Zudem sollte während eines Aufgusses die Sauna nur verlassen oder betreten werden, wenn dies wirklich notwendig ist, so wird die Wirkung vom Aufguss nicht beeinträchtigt.

Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die anderen Besucher der Sauna. Sie dient der Entspannung und sollte somit ein ruhiger Ort sein.

Spezifische Regeln für unsere Sauna

Wollen Sie einen Aufguss machen, während Sie in unsere Sauna sind, fragen Sie vorne am Empfang nach.

Bitte bedenken Sie, dass wir eine Praxis für Physiotherapie sind und uns viele Patienten täglich aufsuchen. Kommen Sie also nicht unbekleidet aus dem Saunabereich/ der dazugehörigen Umkleidekabine.