

# **SAUNAREGELN**

- *Vor dem Betreten der Sauna IMMER duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fett – und Schweißfilm der Haut zu entfernen*
- *Gut abtrocknen – eine trockene Haut schwitzt besser*
- *Badeschlappen vor der Sauna deponieren*
- *Die Sauna unbekleidet mit großem Bade- oder Saunatuch betreten*
- *Saunatür rasch schließen – so geht keine Hitze verloren*
- *Großes, trockenes Saunatuch unter den ganzen Körper legen – so gelangt kein Schweiß aufs Holz*
- *Die Sauna dient der Entspannung – daher bitte ruhig verhalten*
- *Aufgüsse werden ausschließlich von Mitarbeitern durchgeführt*
- *Gesundheit geht vor! – Bei Unwohlsein Sauna frühzeitig verlassen*
- *Nach dem Saunagang immer duschen*
- *Genügend trinken!*
- *Im Ruheraum gilt absolute Stille!*
- *Das Fotografieren im Saunabereich ist nicht gestattet!*