

Sauna

gültig ab 16. Oktober 2023

Allgemeines

Die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna ist seit langem bekannt. Ein regelmässiger Saunabesuch verbessert die Durchblutung der Haut und steigert das Wohlbefinden.

Ein Saunabesuch sollte keine Anstrengung sein und nie unter Zeitdruck erfolgen. Nehmen Sie sich also für einen erholsamen Saunabesuch genügend Zeit.

Wann nicht

Auf einen Saunabesuch sollten Sie verzichten, wenn Sie unter einer akuten fieberhaften Erkältung, einem Infekt oder einer Entzündung leiden.

Nach grosser Anstrengung oder Aufregung sollten Sie vor dem Saunabesuch eine halbe Stunde ruhen.

Während 2 Stunden vor dem Saunabesuch sollten Sie auf Alkohol- und Nikotinkonsum verzichten und auch keine Mahlzeit zu sich nehmen.

Wer hat Zutritt

Die Sauna darf von Kunden über 18 Jahren benutzt werden, sofern sie ein gültiges Trainingsabo besitzen.

Bei Punkteabos ist die Saunabenützung nicht inbegriffen!

Die Besucherzahl ist limitiert.

Umziehen

Zum Umziehen stehen Ihnen die Garderoben zur Verfügung. Strassenkleider, Schuhe und grosse Taschen sind in der Saunaanlage nicht erlaubt

Saunaregeln

Lesen Sie unbedingt die Saunaregeln auf der Rückseite dieses Blattes. Wir legen grössten Wert darauf, dass diese von allen Saunabenützern eingehalten werden und sind diesbezüglich zu keinerlei Kompromissen bereit.

Bei Fragen

Lassen Sie sich an der Reception beraten!

Wochenprogramm

			Sauna 1	Sauna 2
Montag	08 ⁰⁰ – 21 ⁴⁵	gemischt	Finnisch	Bio
Dienstag	08 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Frauen	Bio	Finnisch
	15 ⁰⁰ – 21 ⁴⁵	gemischt	Bio	Finnisch
Mittwoch	08 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	gemischt	Finnisch	Bio
	15 ⁰⁰ – 21 ⁴⁵	Männer	Finnisch	Bio
Donnerstag	08 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	gemischt	Finnisch	Bio
	15 ⁰⁰ – 21 ⁴⁵	Frauen	Finnisch	Bio
Freitag	08 ⁰⁰ – 21 ⁴⁵	gemischt	Finnisch	Bio
Samstag	09 ⁰⁰ – 16 ⁴⁵	gemischt	Bio	Finnisch
Sonntag	09 ⁰⁰ – 16 ⁴⁵	gemischt	Finnisch	Bio

Saunaregeln

Sicherheit	Es ist wichtig, dass wir jederzeit wissen, wer sich in der Sauna befindet; deshalb ist der Zutritt zur Sauna nur mit Schlüssel möglich. Diesen erhalten Sie an der Reception gegen Abgabe des Clubausweises. Der Alarmknopf darf nur bei Notfällen benutzt werden.
Sie brauchen	1 grosses Badetuch, 1 Frottiertuch, 1 Paar Badeschuhe sowie 1 Bademantel für den Aufenthalt im Ruheraum und ausserhalb der Sauna. Bitte beachten Sie, dass wir den Zutritt zur Sauna ohne diese Artikel aus hygienischen Gründen nicht erlauben! Es ist Ihnen freigestellt, diese Artikel selbst mitzubringen, oder bei uns an der Reception zu mieten oder zu kaufen.
Vor der Sauna	Reinigen und trocknen Sie Ihren Körper vor dem Betreten der Sauna gründlich. Nehmen Sie bei Bedarf (wenn Sie kalte Füsse haben) vor dem ersten Saunagang ein warmes Fussbad.
In der Sauna	Die Sauna ist ein Ort der Ruhe. Die Mitbenutzer sind Ihnen dankbar, wenn Sie sich dementsprechend verhalten. Setzen Sie sich mit angezogenen Beinen hin, oder legen Sie sich auf die mittlere oder obere Bank, nachdem Sie diese mit Ihrem grossen Badetuch abgedeckt haben. (Oder tragen Sie ein Badetuch um die Hüften – Idealposition ist sitzend) Ein Saunagang dauert in der finnischen Sauna etwa 8 - 12 Minuten, in der Biosauna kann dies 20 - 30 Minuten dauern. Sitzen Sie während der letzten 2 Minuten eines Saunaganges aufrecht. Machen Sie nie mehr als 3 Saunagänge.
Nach der Sauna	Nehmen Sie eine kalte Dusche oder einen Kneippguss. Kühlen Sie sich von der Peripherie zum Zentrum hin ab, also zuerst Beine und Arme, dann Rumpf. Vermeiden Sie während und auch nach der Sauna jede körperliche Anstrengungen (also kein Training nach der Sauna!).
Im Ruheraum	Ruhen Sie während 15-30 Minuten. Der Aufenthalt im Ruheraum ist nur im Bademantel oder mit grossem Badetuch erlaubt – Nacktheit ist im Ruheraum nicht erlaubt. Der Ruheraum hat kühl zu sein. Benutzen Sie bei Bedarf die aufliegenden Decken - aber nicht zum Trocknen! Besetzen Sie während des Saunagangs keine Liegen im Ruheraum (mit Tuch o.ä.) – danke!
Ausserhalb der Sauna	darf nur im Bademantel und mit Badeschuhen zirkuliert werden.
Generell	sind laute und/oder ausgedehnte Gespräche in der ganzen Saunaanlage unerwünscht. Zur Aufrechterhaltung von Sauberkeit, Sicherheit und Ordnung (Saunaregeln) führt das Personal regelmässig Kontrollgänge durch. Die Regulierung der Heizung und das Öffnen resp. Schliessen der Fenster wird durch das Personal erledigt. ist die Benutzung von Mobiltelefonen nicht gestattet.