

Merkblatt Sauna

Gültig ab 29.07.2011

Öffentlich (ohne Reservation)

keine Zeitbeschränkung

Saunaart: Biosa-Klima

Damen: Montag 8.00 – 20.45 Uhr
Donnerstag 8.00 – 11.15 Uhr / 14.00 – 20.45 Uhr
Herren: Dienstag 8.00 – 11.15 Uhr / 14.00 – 20.45 Uhr
Freitag 8.00 – 20.45 Uhr

Einzeleintritt	Öffentliche Tage (s.o.)	Fr. 16.—
Saunaabonnement	12 Monate	Fr. 560.—
Saunaabonnement	6 Monate	Fr. 400.—
5er Abo + 1 Gratiseintritt	12 Monate gültig	Fr. 80.—

Privat (nur auf Reservation ab 2 Personen)

Zeitbeschränkung 90 Min.

Saunaart: Frei wählbar (s.u.)

Mittwoch 8.00 – 11.15 Uhr / 14.00 – 20.45 Uhr
Samstag und Sonntag 9.30 – 12.45 Uhr

Pro Person	Fr. 21.50
Familie ohne Abonnement	Fr. 54.—
Familie mit 1 Abonnement	Fr. 32.—
Familie mit 2 Abonnements	Fr. 11.—

Saunazusatzabonnement

Mitglieder mit dem Abonnementszusatz „Sauna“ haben während den öffentlichen und privaten Zeiten Zutritt. Während den privaten Reservationszeiten kann die Sauna ein Mal pro Woche kostenlos reserviert werden. Weitere Reservationen sind kostenpflichtig.

Alle Preise inkl. 8.0 % MWST. Preisänderungen vorbehalten.

Saunaarten

Es stehen folgende Saunaarten zur Verfügung:

Finnische Sauna	Temperatur	82°C
Biosa Klima	Temperatur / Feuchte	55°C / 45%
Tepidarium	Temperatur / Feuchte	37°C / 60%
Caldarium	Temperatur / Feuchte	45°C / 55%

Biosa Sauna

Sauna in Ruhe geniessen

Für das Saunabad genügend Zeit einplanen, sich entspannen, dann ist der Erholungseffekt am grössten.

Gründlich duschen und abtrocknen

Vor dem Saunabad gründlich duschen und anschliessen gut abtrocknen. Trockene Haut schwitzt schneller.

Nackt schwitzen

Kleidung kann die Haut reizen und ihre Atmung behindern. Man sitzt oder liegt mit dem ganzen Körper (auch den Füssen) auf einem genügend grossen Badetuch.

Saunagang – Abkühlung – Ruhephase

Ein Saunagang dauert ca. 20 Minuten. Nachher duschen und auf den Ruhebänken entspannen. Allenfalls einen zweiten Saunagang anhängen.

In jedem Fall sollte man auf die Signale des Körpers achten und nichts übertreiben.

Trinken

Während dem Saunabesuch nicht trinken, damit die Schadstoffausscheidung und der Reinigungseffekt nicht verringert werden. Nachher jedoch viel trinken – keinen Alkohol, sondern Wasser, Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte.

Schwangerschaft

Schwangere sollten erst nach Rücksprache mit dem Arzt in die Sauna gehen.

Erkältungen

Regelmässige Saunabesuche stärken das Immunsystem und können Erkältungen vorbeugen. Wer aber bereits erkältet ist, sollte auf die Sauna verzichten und warten, bis die Symptome abklingen, da sich die Erkältung sonst noch verschlimmern kann.

Verletzungen und Erkrankungen

Ein Saunabesuch ist Tabu bei offenen Wunden; einem starken Bluterguss; Erkrankungen mit Fieber; Entzündungen, besonders wenn Organe und Blutgefässe betroffen sind; nicht ausgeglichenen Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs; Epilepsie- und Krebserkrankungen; Leber und Nierenveränderungen; Durchblutungsstörungen des Gehirns und Regulationsstörungen des Nervensystems. Bei Unsicherheiten ist der Arzt zu konsultieren.

Finnische Sauna

Zusätzlich zu den obigen Regeln ist folgendes zu beachten:

Kein Sport vor dem Saunabesuch

Körperliche Anstrengung unmittelbar vor dem Saunabesuch ist nicht ratsam, ebenso nach dem Saunabad.

Saunagang

Ein Saunagang in der Finnischen Sauna dauert zwischen acht und 15 Minuten. Geübte absolvieren bis zu drei Saunagänge. Nach den Saunagängen folgen jeweils die Abkühlungs- und Ruhephasen. Auch hier gilt: auf die Signale des Körpers achten.