

# Merkblatt Sauna

Gültig ab 04.03.2018

**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

<b>Einzeleintritt</b>	<b>Öffentliche Tage (s.o.)</b>	<b>Fr. 22.—</b>
<b>Saunaabonnement</b>	<b>12 Monate</b>	<b>Fr. 560.—</b>
<b>Saunaabonnement</b>	<b>6 Monate</b>	<b>Fr. 400.—</b>
<b>5er Abo</b>	<b>12 Monate gültig</b>	<b>Fr. 100.—</b>

**Private Reservation ab 2 Personen möglich Zeitbeschränkung 90 Min.**

**Saunaart: Frei wählbar**

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

<b>Pro Person</b>	<b>Fr. 22. —</b>
-------------------	------------------

## Reservation

Die Sauna kann maximal einmal pro Woche reserviert werden.

**Alle Preise inkl. MWST. Preisänderungen vorbehalten.**

## Saunaarten

Es stehen folgende Saunaarten zur Verfügung:

<b>Biosa Klima</b>	<b>Temperatur / Feuchte</b>	<b>55°C / 45%</b>
<b>Finnisch 1</b>	<b>Temperatur</b>	<b>70°C</b>
<b>Finnisch 2</b>	<b>Temperatur</b>	<b>78°C</b>
<b>Finnisch 3</b>	<b>Temperatur</b>	<b>90°C</b>

### 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.