

Sauna Knigge

Stilvoll schwitzen - gerade in der Sauna ist rücksichtsvolles Verhalten geboten.

Nur ein friedliches und respektvolles Miteinander unter allen Saunagästen gewährleistet eine angenehme Atmosphäre der Entspannung.

Beim Saunabaden sollte die Befolgung von ein paar Umgangsformen eine Selbstverständlichkeit sein. Nachfolgend ein paar Regeln und Gebote für richtiges Verhalten in der Sauna.

Nackt in die Sauna

In die Sauna geht es (hierzulande) stets unbekleidet. Die Sauna und der Saunabereich gelten gerne generell als textilfreie Zone. Dies bedeutet, Badebekleidung in jeder Form ist hier deplatziert. Außerhalb der Sauna ist es üblich, sich leicht bedeckt mit Handtuch oder Band Bademantel zu bewegen.

Hygiene

Bitte duschen Sie sich vor jedem Saunagang gründlich ab. Danach bitte gut abtrocknen.

Badeschuhe außen vor die Sauna

Üblicherweise werden Badeschuhe vor der Sauna ausgezogen. Dann seitlich neben die Tür gestellt und nicht in die Sauna mitgenommen.

Umgangsformen

Wie überall, gehört auch in der Sauna Höflichkeit dazu. Ein freundlicher Gruß beim Betreten der Kabine und rasches Schließen der Tür sollten selbstverständlich sein.

Breit machen

Wenn wenig Betrieb ist können Sie sich gerne legen und eine ganze Saunabank für sich beanspruchen. Wenn allerdings das Besucheraufkommen hoch ist, ist Rücksicht gefragt.

Trocken in die Sauna

Die Sauna grundsätzlich trocken betreten. Bitte keine Creme, Gesichtsmasken, Honig oder Salze in der Saunakabine verwenden.

Großes Handtuch/Kein Schweiß auf das Holz

Das eigene Handtuch muss ausreichend groß sein, um vollständig darauf liegen oder sitzen zu können. Es wird ausgebreitet, damit der eigene Schweiß ausschließlich auf das eigene Handtuch tropfen kann und selbstverständlich nicht auf das Holz oder andere Sauna Besucher.

Ruhe in der Sauna

Nur Ruhe fördert die Entspannung, daher bitte auf Stille im Ruheraum und in den Saunen achten.

Bitte unterlassen die Maniküre, Pediküre, Rasieren, Epilieren, Haare färben usw. Bitte keine Gesichtsmasken, Honig oder Salze im Sauna-Bereich verwenden. Creme (Gesichtscreme und Bodylotion usw.) bitte nur in den Umkleidekabinen.

Der gesamte Saunabereich ist Nichtraucherzone, alkoholische Getränke sind verboten.

Da der Saunabereich ein Ort der Ruhe und Entspannung ist, möchten wir unsere Gäste bitten, möglichst ihre Handys auszuschalten.

Sauna ist Gesundheit

Sauna ist Entspannung

Sauna ist Körperpflege

Sauna ist Geselligkeit und Kommunikation

Sauna ist einfach schön!