BITTE BEACHTET DIE REGELN FÜR UNSEREN SAUNABEREICH

BALNEON
SAUNA, HALLEN- & NATURFREIBAD AM RÜBENBERGE

ALLGEMEINES

1

Ihr müsst mindestens 16 Jahre alt sein, um bei uns zu saunieren.

2

Bitte tragt im gesamten Saunabereich keine Badebekleidung. Legt euch zwischen den Saunagängen aber gerne einen Bademantel oder ein großes Badetuch um und zieht Badesandalen an. In unserer Saunagastronomie ist das sogar Pflicht.

3

Bitte nehmt keine eigenen Speisen oder Getränke mit in den Saunabereich. In unserer Saunagastronomie erwartet euch ein vielfältiges Angebot. Bitte genießt es auch nur dort und in der Kaminlounge. Euren Durst könnt ihr außerdem an unserem Trinkbrunnen stillen.

4

Nutzt zum Rauchen bitte die dafür gekennzeichneten Bereiche in unserem Saunagarten.

5

Bitte seid im gesamten Saunabereich möglichst ruhig und rücksichtsvoll. Im Schlafraum bitten wir sogar um absolute Ruhe.

VORM SAUNIEREN

6

Bitte wascht euch gründlich, bevor ihr unseren Saunabereich betretet. Um richtig zu schwitzen trocknet ihr euch danach am besten wieder ab.

7

Verzichtet in unserem gesamten Bad bitte auf jede weitere Körperpflege (Nagelpflege, Rasieren etc.).

8

Nutzt unsere Fußwärmebecken bitte nur, um vorm Saunieren, das Schwitzen oder danach die Abkühlphase zu unterstützen. Nutzt es bitte keinesfalls zur Fußreinigung!

BITTE BEACHTET DIE REGELN FÜR UNSEREN SAUNABEREICH

BALNEON
SAUNA, HALLEN- & NATURFREIBAD AM RÜBENBERGE

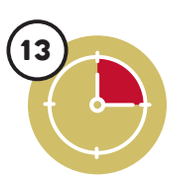
BEIM SAUNIEREN

Bitte nehmt keine Gegenstände außer euren Handtüchern und ggf. Saunahüten mit in unsere Saunen.

Setzt oder legt euch in den Saunen bitte auf Badetücher, damit kein Schweiß auf das Holz kommt. Das Dampfbad ist davon natürlich ausgeschlossen. Dort solltet ihr die Sitzfläche aber abspülen, nachdem ihr sie benutzt habt.

Aufgüsse darf nur unser Personal vornehmen. Wann und wo welche Aufgüsse stattfinden erfahrt ihr im Aufgussplan. Während eines Aufgusses solltet ihr die jeweilige Sauna nicht betreten.
Verlassen dürft ihr sie natürlich jederzeit.

Bitte fasst in den Saunen nichts außer den Saunabänken an (z. B. Fenster, Ofen, Dampfauslässe, Thermostate).



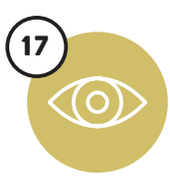
Übernehmt euch nicht! Ein Saunagang dauert in der Regel 8–15 min – entscheidet aber bitte nach eurem eigenen Wohlbefinden, wann ihr die Sauna verlasst. Am besten steht ihr außerdem nicht direkt aus dem Liegen auf, sondern setzt euch zwischendurch kurz hin.

NACH DEM SAUNIEREN

Um die Atemwege abzukühlen, solltet ihr zuerst einen kurzen Spaziergang in unserem Saunagarten machen.

Duscht euch bitte ab, bevor ihr eines der Badebecken nutzt.

Verwendet auf unseren Liege- und Sitzmöbeln bitte Bademäntel oder Handtücher, um direkten Körperkontakt zu vermeiden. Versucht aber bitte nicht, Möbel auf diese Art für euch zu reservieren.



Achtung: Teilbereiche des Saunagartens sind von außen einzusehen!