

# RICHTIG SAUNABADEN



## 1. VOR DEM SAUNAGANG:

- Gang zur Toilette
- ABDUSCHEN mit Seife oder Duschgel, ABTROCKNEN

## 2. KLEIDUNG und SCHMUCK ablegen + SCHUHE ausziehen

→ Badehose (wenn möglich) anlassen

## 3. GROSSES SAUNAHANDTUCH unterlegen

→ Kein Schweiß aufs Holz (Gesäß, Rücken, Füße sollten auf dem Handtuch sein!)

## 4. SAUNAGANG, ca. 8 – 12 Minuten

## 5. FRISCHE LUFT, ein paar Minuten laufen oder sitzen

## 6. KALTE DUSCHE

- An den Füßen, Beinen beginnen
- Arme und Körper von beiden Seiten
- Kopf zum Schluss
- Abtrocknen

## 7. AUSRUHEN / PAUSE MACHEN

- 2. Trockenes Handtuch über die Schultern oder
- Trockene Oberbekleidung anziehen
- Hinsetzen oder Hinlegen, ca. 20 Min.

## 8. SAUNAGANG, max. 2 – 3 Mal wiederholen

- In der Sauna 8 – 12 Min.
- Abkühlen / Pausieren 15 – 20 Min.

## 9. NACH DER SAUNA:

- Eincremen (Leichte Lotion)
  - Nicht mehr mit Seife oder Duschgel duschen
- Viel TRINKEN + LEICHTE KOST
  - Alkoholfreie Getränke
  - Salat / Obst

### VOR DEM SAUNABESUCH

- ✓ IN UNSERE LISTE IN DER VERWALTUNG EINTRAGEN.
- ✓ KAUTION HINTERLEGEN.

### NACH DEM SAUNABESUCH

- ✓ IN DER VERWALTUNG ABMELDEN.

DANKE!!

