



Gut zu wissen ...

- ...gehen Sie vor dem Saunagang duschen.
- ...nutzen Sie während dem Saunagang ein Handtuch als Unterlage.
- ...bleiben Sie so lange in der Sauna, wie es für Sie angenehm ist.
- ... gehen Sie nach dem Saunagang duschen.
- ...trinken Sie nach dem Saunagang ausreichend Wasser und ruhen Sie sich aus.

Bitte beachten Sie bitte...

- ... Ein langer Aufenthalt in einer heißen Sauna führt zum Ansteigen der Körpertemperatur, was gefährlich sein kann.
- ... Achtung vor den heißen Steinen. Die Steine und das Gehäuse des Ofens können sehr heiß werden und zu Hautverbrennungen führen.
- ... Lassen Sie Kinder niemals in der Sauna unbeaufsichtigt und halten Sie Kinder von Ofen fern.
- ... Bei gesundheitlichen Einschränkungen sprechen Sie einen Saunabesuch mit Ihrem Arzt ab.
- ... Schlafen Sie nie in einer erhitzten Sauna.
- ... Benutzen Sie die Sauna nicht zum Kleider- oder Wäschetrocknen.