

# Sauna-Regeln

Gerade in der Sauna ist rücksichtsvolles Verhalten geboten. Nur ein friedliches Miteinander unter allen Saunagästen gewährleistet eine angenehme Atmosphäre der Entspannung. Beim Saunabaden sollte die Befolgung von ein paar Umgangsformen eine Selbstverständlichkeit sein. Missachtung der nachfolgenden Regeln kann zum Ausschluss aus dem Saunabereich führen.

## Hygiene

Vor einem Saunabesuch sollte geduscht werden. Denn auf unserer Haut sitzen Keime. Danach bitte gut abtrocknen.

## Trocken in die Sauna

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

## Badeschuhe außen vor die Sauna

Üblicherweise werden Badeschuhe vor der Sauna ausgezogen, seitlich neben die Tür gestellt und nicht in die Sauna mitgenommen. Außerhalb der Sauna sind stets Badeschuhe zu tragen!

## Ruhe in der Sauna

Nur Ruhe fördert die Entspannung, daher ruhig sitzen oder liegen, nicht unnötig den Platz wechseln, nicht laut sprechen, Gespräche möglichst vollständig vermeiden, vermeidbare Geräusche unterlassen, kein Kaugummi kauen, kein kurzes Verlassen der Sauna (z. B. „Zwischen-Duschen“).

Verlasse die Sauna bitte **ruhig und schweigend**.

## 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, kannst Du Dich gerne hinlegen und eine ganze Saunabank für Dich beanspruchen. Wenn allerdings das Besucheraufkommen hoch ist, ist Rücksicht geboten. Es ist unhöflich, wenn Du den Platz für drei Personen beanspruchst, während andere Gäste sich zusammenkauern müssen.

## 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 Saunabesucher. Heftiges Abstreifen und Abschütteln von Schweiß oder Abbürsten ist zu vermeiden.

## Andere Handtücher respektieren

Sauna-Handtücher anderer Saunabesucher sind zu respektieren. Beim „hochklettern“ auf eine höhere Saunabank sind fremde Saunahandtücher nicht zu verwenden.

## Zärtlichkeiten zurückhalten

Intensive Zärtlichkeiten gehören nicht in eine öffentliche Sauna.

**Bitte unterlasse Maniküre, Pediküre, Rasieren, Epilieren, Haare färben usw.**

Der gesamte Saunabereich ist **Nichtraucherzone, alkoholische Getränke sind verboten**. Im gesamten Saunabereich gilt ein grundsätzliches **Handyverbot!**

**Wir bitten alle Besucher der Sauna diesen „kleinen Knigge“ zu beherzigen. Vielen Dank und viel Spaß in unserer Sauna!**