

TIPPS ZUM  
ENTSPANNTEN

# Saunieren

## NICHT MIT VOLLEM MAGEN

Verzichten Sie vor dem Saunagang auf schwere Mahlzeiten. Ganz leer sollte der Magen aber auch nicht sein, denn beim Saunieren benötigt der Körper viel Energie.

## SAUBER SAUNIEREN:

Eine Dusche gehört zum Saunagang dazu. Der Körper soll von Kosmetikrückständen oder Fettfilmen auf der Haut befreit werden.

## RUHIG BLEIBEN

Der Sauna-Besuch dient der Entspannung. Gegenseitige Rücksichtnahme und generelle Ruhe sind in der Saunalandschaft willkommen.



*Franken  
Therme*

BAD WINDSHEIM



TIPPS ZUM  
ENTSPANNTEN

# Saunieren



## HANDY-FREIE ZONE

Wahren Sie die Privatsphäre der anderen Gäste und lassen Sie Ihr Handy in der Badetasche im Spind.



## WASSER MARSCH

Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, ist besonders wichtig, da der Körper viel Wasser verliert.



## KEIN PLATZ FÜR ACCESSOIRES

Schmuck, Uhren oder Brillen unbedingt vor dem Saunagang ablegen. Das Metall kann sehr heiß werden. Es gibt entsprechende Brillenablagen und Wertschließfächer in unserer Sauna-Landschaft.



*Franken  
Therme*

BAD WINDSHEIM

TIPPS ZUM  
ENTSPANNTEN

# Saunieren

## NACKT HEISST NICHT GLEICH NACKT

Grundsätzlich sollte ein Saunagang aus hygienischen Gründen nackt erfolgen. Die Schwitzkabinen sind daher textilfreie Zone. Wer sich unwohl fühlt, kann selbstverständlich ein Saunatuch um den Körper wickeln.

**WICHTIG:** Zwischen Körper und Saunabank gehört immer ein Handtuch!



Bitte vermeiden Sie es, die Sauna während eines Aufgusses zu betreten oder zu verlassen.

Durch die offene Tür würden Dampf und ätherische Öle direkt aus der Sauna entweichen.



Franken  
Therme

BAD WINDSHEIM