TIPPS ZUM ENTSPANNTEN

Saunieren

Franken Therme
BAD WINDSHEIM

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 Sauna-Landschaft willkommen.

TIPPS ZUM ENTSPANNTEN

Saunieren

Franken Therme
BAD WINDSHEIM

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 Brillen-ablagen und Wertschließ-fächer in unserer Sauna-Landschaft.

TIPPS ZUM ENTSPANNTEN

Saunieren

Franken Therme
BAD WINDSHEIM

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. Vielen Dank.