

Schöner schwitzen für ALLE! CAMPING MAX 1 SAUNA- & BADEFÜHRER

Ruhe im Bade- & Saunabereich

Zum Ballspielen oder Herumtoben ist Freiraum überall - bitte nur nicht in und an den Pools und im Sauna- und Ruhebereich.

Sicherheit

Verlassen Sie das Hallenbad bitte TROCKEN. Sonst erhöhte Rutschgefahr im Sauna- und Umkleidebereich!

Etikette

Unsere Bade- und Saunalandschaft ist grundsätzlich KEIN Nacktbadebereich.

Bitte tragen Sie außerhalb der Sauna ein Badetuch um den Körper oder klassische Badekleidung.

In der Sauna selbst ist man nackt.

Respektieren Sie aber bitte auch Saunagänger, die sich nicht komplett unverhüllt zeigen wollen und lieber eingewickelt im Badetuch schwitzen möchten.

Gesunde Reinheit

Duschen Sie vor dem Saunagang gründlich. Das Duschen dient nicht nur der allgemeinen Hygiene, sondern es werden hierbei auch Kosmetika und Körperfett entfernt, die das Schwitzen behindern können. Trocknen Sie sich gut ab. Die trockene Haut schwitzt besser und schneller.

Duschen Sie bitte auch nach dem Saunen. Vor allem, wenn Sie anschließend die Ruheräume, das Thermalbad oder den Naturbadesee nutzen wollen!

Hygiene

Achten Sie darauf, dass Sie in den Saunen komplett auf Ihrem Handtuch sitzen oder liegen und dass Ihr Schweiß nicht auf das Holz tropft.

Temperaturen & Aufgüsse

In der klassischen Finnischen Sauna hat es Temperaturen von bis zu 90°C.

In manchen Saunen sind Aufgüsse üblich. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 bis 10 Minuten) folgt der Aufguss als Höhepunkt (6 bis 8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1 bis 2 Minuten. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während eines Aufgusses.

Die Biosauna ist mit 60°C deutlich milder, hier herrscht eine besonders hohe Luftfeuchtigkeit.

Liegen oder Sitzen?

Auf den oberen Bänken ist es heißer. Für Saunaaanfänger sind die Bänke der unteren oder mittleren Reihe empfehlenswert. Um Schwindel oder gar Ohnmachtsanfällen vorzubeugen, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus der Liegeposition und setzen Sie sich aufrecht senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, dann sackt das Blut nicht in den Unterkörper.

Unsere Bade- und Saunalandschaft ist eine gesunde Oase der Ruhe und Ausgeglichenheit. Geschaffen für entspannte Auszeiten. Zum Ausruhen. Zum „Runterkommen“.

Hier sollen sich Gäste von überall her so richtig wohlfühlen, auch wenn die Gemüter noch so unterschiedlich sind.

Es sind nur ein paar Kleinigkeiten, um die wir Sie bitten - dann passt es für alle Nationalitäten und dient der Hygiene, der Gesundheit und letztlich auch der Harmonie unter allen Gästen!

Zwischen den Saunagängen

Gehen Sie raus an die frische Luft, bewegen Sie sich, kurbeln Sie den Kreislauf an. Danach mit Crash-Ice abrubbeln - immer in Richtung des Herzens. Wer topfit ist, erfrischt unter der kalten Saunadusche.

Jetzt ist ausruhen wichtig:

Gut abtrocknen, sich warm einpacken und in den Bademantel gehüllt 15 Minuten lang entspannen.

Auch ein warmes Fußbad ist angenehm - Vor dem Saunieren zum Aklimatisieren - nach dem Abkühlen empfehlenswert als Vorbeugung gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fußbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.

Wechseln Sie nicht direkt von der Sauna in das Thermalbad oder ein Dampfbad. Nach jeder Wärmeanwendung hat der Körper eine Abkühlung nötig!

Ruhe in der Sauna

Saunieren dient der Entspannung - deshalb bitte ruhig verhalten.

Immer trocken in die Ruheräume

Bitte trocknen Sie sich nach dem Duschen, nach Thermalbad oder Sauna immer vollständig ab. Betreten der Ruheräume nur in trockenem Zustand.

Legen Sie stets ein großes Badetuch unter, bevor Sie sich auf die Ruheliegen kuscheln. Ist erstens viel angenehmer und zweitens eine Frage der Hygiene.

Dauer & Intervalle

Planen Sie mindestens 2 Stunden für vernünftiges Saunieren ein. Der erste Gang sollte 8 bis 12 Minuten dauern, der zweite bis zu 15 Minuten. Achten Sie auf Ihr eigenes Wohlfühlgefühl. Mehr als 3 Saunagänge sind nicht ratsam. Mehr bewirkt nicht mehr ...

Essen & Trinken

Gehen Sie nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna. Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang. Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Mindestens 1 Liter ist ratsam. Keinen Alkohol!



... und bitte dringend beachten:
KEINE LIEGEN RESERVIEREN!