

Unsere goldenen Saunaregeln

10

Bergdorf-Sauna Pforzheim-Büchenbronn e.V.

Bitte halten Sie sich an unsere Regeln:

- 1. Das Duschen vor dem Saunagang ist oberste Pflicht!**
Eventueller Schmutz, alter Schweiß und ähnlich Unangenehmes darf nicht in die Sauna gelangen. Nach dem Duschen unbedingt abtrocknen.
- 2. Die Verweildauer in der Saunakabine sollte zwischen 8 und 15 Minuten dauern und etwa genau so lang sein wie die anschließende Abkühldauer an frischer Luft und im kalten Wasser.**
- 3. Die Sauna in Deutschland/ in unserem Verein ist eine textilfreie Sauna**
- 4. zu einem Saunabesuch ein großes Handtuch und einen Bademantel mitbringen und niemals ohne (oder mit einem zu kleinen) Handtuch auf den Sitzbänken in den Kabinen sitzen. Keinen Schweiß auf das Holz bringen!**
- 5. Das Essen und Trinken in der Saunakabine ist zu unterlassen. Ebenso das Lesen von Zeitungen / Zeitschriften.**
- 6. Liegestühle im Ruheraum grundsätzlich nur mit vollständig untergelegtem Handtuch benutzen.**
- 7. Das Rasieren bitte zuhause und nicht im Duschbereich der Sauna durchführen. Ebenso das Schneiden von Zehennägeln und die Beseitigungen von Hornhautresten der Füße.**
- 8. Vor und nach dem Saunabesuch ausreichend trinken.**
- 9. den Hygienebereich nicht mit Straßenschuhen betreten.**
- 10. das Rauchen ist im gesamten Saunabereich zu unterlassen.**

Vielen Dank für die Beachtung dieser Regeln!

Wir wünschen allen Gästen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Sauna!