

# Hausordnung

Damit der Besuch unseres Badehauses für Sie und Ihre Mitgäste (**18+**) so angenehm wie möglich wird, bitten wir Sie freundlich, die folgenden Hausregeln zu beachten. Gegenseitige Rücksichtnahme sorgt für einen entspannten Aufenthalt.

## Hygiene

Das Tragen von Badekleidung ist nicht erlaubt, außer zu den speziellen Badekleidungs- und Handtuch-Zeiten. Es ist wünschenswert, dass Sie – aus Gründen der Sicherheit und Hygiene – Badelatschen tragen. Das Duschen vor dem Sauna-Besuch ist immer Pflicht, auch nach jedem Toilettengang.

## Sicherheit

Persönliche Wertgegenstände können Sie in Ihrem Schließfach einschließen. Ihre Kleidung können Sie an den Kleiderhaken aufhängen. Die Geschäftsführung ist für den Verlust von (Wert-)Gegenständen nicht verantwortlich/haftbar.

Ihr Sauna-Besuch geschieht immer auf eigene Gefahr. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, bitten wir Sie, zuerst einen Arzt zu konsultieren oder sich bei einem unserer Mitarbeiter zu erkundigen.

## Ruhe und Stille

Ein Sauna-Besuch ist für viele Menschen ein Moment der Entspannung, daher sind die Sauna-Räume Ruhezeiten. Auch in den anderen Räumen von De Wastobbe wird Wert auf Ruhe gelegt. Die Nutzung von Mobiltelefonen, Laptops und Kameras ist nicht gestattet.

## Verhaltensregeln

Störendes Verhalten, wozu auch – erwünschte oder unerwünschte – Intimitäten zählen, ist nicht erlaubt. Das Reservieren von Sitzplätzen ist nicht gestattet. Selbst mitgebrachte Glaswaren und Lebensmittel sind, bis auf Wasserflaschen, nicht gestattet. De Wastobbe ist rauchfrei.

# Sauna-Besuch

## Duschen

Bei einem Sauna-Besuch sollte der Magen weder zu leer noch zu voll sein. Überdies ist es sinnvoll, vorab noch einmal zur Toilette zu gehen, damit man das Saunieren unbeschwert genießen kann. Nach dem Toilettengang folgt eine warme Dusche, und anschließend kann man sauber und vorgewärmt mit dem Saunieren beginnen.

## Abtrocknen

Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut gerät schneller ins Schwitzen.

## Warmes Fußbad

Auch ein warmes Fußbad vor dem Sauna-Besuch regt die Transpiration an.

## Sauna

In der Sauna benötigen Sie ein Badetuch als Unterlage, das für den ganzen Körper groß genug ist. Intensives Schwitzen ist besser als mäßiges Schwitzen über einen längeren Zeitraum. Deshalb können Sie am besten auf der mittleren oder der höchsten Bank Platz nehmen und entweder im Liegen oder im Sitzen – mit den Füßen auf Sitzniveau – saunieren. Bleiben Sie maximal eine Viertelstunde in der Sauna. Richten Sie sich dabei nach Ihrem eigenen Gefühl. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. In den letzten zwei Minuten sollten Sie sich jedoch besser hinsetzen, am besten auf die untere Bank. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kreislauf an die vertikale Haltung und das Blut sinkt beim Aufstehen nicht in die Beine.

## Abkühlen

Wenn Sie aus der Sauna-Kabine kommen, gehen Sie zuerst ins Freie auf die Terrasse, um sich abzukühlen. Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff und die Außenluft kühlt die Lungen ab. Auch die Schwalldusche eignet sich gut zum Abkühlen des Körpers.

## Warmes Fußbad

Im Anschluss an die Abkühlung nehmen Sie ein warmes Fußbad. Das wärmt Ihren Körper von Kopf bis Fuß behaglich auf.

## Ruhe

Eine anschließende Ruhepause von ca. 15 Minuten bewirkt eine angenehme Entspannung

und gibt Ihnen das Gefühl, wieder ganz zu sich zu kommen.

**Nächste Runde**

Bei den folgenden Sauna-Gängen sollten Sie denselben Ablauf einhalten, nur die heiße Dusche vorab brauchen Sie nicht jedes Mal zu wiederholen.

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen, gesunden Aufenthalt in unserer Sauna!**