Miteinander im ErlebnisBad

Ein paar kleine Regeln für einen respektvollen Umgang



Unsere HolstenTherme sicher und sauber

Liebe Gäste.

wir wollen, dass sich alle Besucher bei uns wohlfühlen. Einige Regeln zur Sicherheit und Hygiene im ErlebnisBad (Auszug aus den AGBs) sind deshalb wichtig. Wenn jeder Rücksicht nimmt, genießen alle eine schöne Zeit in der HolstenTherme – einen kleinen Urlaub eben!



Ganz wichtia: Ihr Schlüssel ist wertvoll wie Bargeld, tragen Sie ihn immer am Körper. Falls Sie ihn verlieren, geben Sie bitte umgehend an der Rezeption Bescheid.



Eltern oder Begleitpersonen sorgen bitte für die Sicherheit ihrer Kinder.



Wertsachen sind sicher in den Schließfächern aufbewahrt.



Sauber und gepflegt wollen sich alle Gäste wohlfühlen – vor und nach dem Baden deshalb bitte duschen! Körperpflege wie Rasieren oder Maniküre sind nicht erlaubt. Aus hygienischen Gründen



Speisen und Getränke bietet das Bistro "Havana" in vielen leckeren Variationen. Bringen Sie daher bitte keine eigene Verpflegung mit.





Scherben bringen kein Glück, sie sind im Bad eine große Verletzungsgefahr! Vermeiden Sie im Badebereich Behältnisse aus Glas und Porzellan.



Das ErlebnisBad ist rauchfrei, für Raucher haben wir ausaewiesene Raucher-Flächen im Außenbereich einaerichtet.



Relaxen ohne Reservierung durch Taschen oder Handtücher – so können sich alle Gäste in der HolstenTherme zwischendurch mal ausruhen.



Die Lütten sind versorgt dank der zahlreichen Wickelaeleaenheiten. Die Kleinsten tragen im ErlebnisBad bitte Schwimmwindeln.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie gerne unsere Mitarbeiter an!

Die 9 goldenen Regeln für gesundheitsförderndes Saunabaden

Wie lange sollte man in der Sauna bleiben? Wie viele Gänge sind zu empfehlen? Saunaneulinge haben viele Fragen. Der Deutsche Sauna-Bund aus Bielefeld hat "goldene Regeln" für das richtige Saunabaden aufgestellt.

- 1 Sich wohlfühlen: In der Sauna spult man kein bestimmtes Programm ab. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohl fühlen und Stress vermeiden.
- 2 Zeit mitbringen: Nehmen Sie sich genug Zeit. Mindestens zwei Stunden brauchen Sie, damit das Saunabaden zu einem richtigen Genuss wird. Wer die erholsame Atmosphäre in einer Sauna nicht allein genießen möchte, der findet dort schnell Anschluss. Saunabaden ist ein ausgesprochen geselliges Erlebnis.
- 3 Erst duschen: Vor dem Besuch der Sauna wird immer geduscht. Trocknen Sie sich danach gründlich ab! Trockene Haut schwitzt im Saunaraum schneller. Ein warmes Fußbad vor dem Saunagang fördert das Schwitzen.
- 4 Nach Gefühl schwitzen: In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper, denn auf die Saunabänke sollte kein Schweiß tropfen. 8 bis 15 Minuten in der Saunawärme reichen völlig aus. Wichtiger als die Beachtung der Zeit ist aber das Körpergefühl. Am Entspannendsten ist das Liegen. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- 5 Gezielt abkühlen: Gehen Sie zum Abkühlen zuerst an die frische Luft. Der Körper freut sich über die Extra-Portion Sauerstoff und auch die Atemwege werden gekühlt. Danach erfrischen Schwallbrausen und Wasserschläuche. Falls Sie das Tauchbecken bevorzugen, dann duschen Sie bitte vorher.

- 6 Wohliges Wärmegefühl: Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl und bringt den Körper zum vollständigen Temperaturausgleich. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefäße in der Haut und erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Körpers.
- 7 Relaxen gehört dazu: Ein Saunagang ist körperlich nicht anstrengend, aber eine Pause ist sehr erholsam. Kuscheln Sie sich in einen Bademantel, lesen Sie oder relaxen Sie im Außenbereich bei schönem Wetter.
- 8 Drei Saunagänge reichen aus: Drei Saunagänge sind gesundheitlich optimal. Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Sauna-Wirkungen.
- 9 Massieren lassen: In der Sauna können Körper und Seele wunderbar entspannen. Eine Massage zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna kann die entspannende Wirkung noch verstärken.

Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld



Unsere HolstenTherme – sicher und sauber

Liebe Gäste.

wir wollen, dass sich alle Besucher bei uns wohlfühlen. Einige Regeln zur Sicherheit und Hygiene im ErlebnisBad und auf der SaunaWeltreise (Auszug aus den AGBs) sind deshalb wichtig. Wenn jeder Rücksicht nimmt, genießen alle eine schöne Zeit in der HolstenTherme – einen kleinen Urlaub eben! Bei Fragen sprechen Sie gerne unsere Mitarbeiter an.



Ganz wichtig: Ihr Schlüssel ist wertvoll wie Bargeld, tragen Sie ihn immer am Körper. Wenn Sie ihn verlieren, geben Sie bitte umgehend an der Rezeption Bescheid.



Textilfrei schwitzen ist Tradition, unterstützt den gesunden Saunabesuch und gilt auch bei uns. Breiten Sie Ihr Handtuch beim Saunieren so aus, dass der schwitzende Körper das Holz nicht berührt. Badeschuhe lassen Sie bitte vor der Saunatür.



Pause im Bademantel

oder in ein großes Handtuch gehüllt: In den Sitzund Ruhebereichen, auf den Liegen, im "Mahira" und an der Saunabar sind Sie so perfekt gekleidet!



Taschen, Koffer, Badekleidung sind im Garderobenschrank im Umkleidebereich oder im Taschendepot gut untergebracht. Für Ihre nasse Schwimmkleidung liegen hier Einwegbeutel bereit.



Ruhe und Entspannung sind das Ziel der Sauna-Weltreise. Bitte unterhalten Sie sich deshalb leise und schalten Sie Handys und andere elektronische Geräte stumm. Das Telefonieren ist nicht erlaubt.



Sauber und gepflegt

wollen sich alle Gäste auf der SaunaWeltreise wohlfühlen – vor und nach dem Saunieren deshalb bitte duschen! Körperpflege wie Rasieren, Maniküre und Pediküre sind nicht erlaubt.





raucher ist bei uns selbstverständlich. Die Sauna-Welt ist deshalb rauchfreie Zone, Raucher nutzen bitte die ausgewiesenen Flächen im Außenbereich.



Ruheliegen für alle heißt: Wer seinen Platz verlässt, gibt ihn für andere SaunaWeltreisende frei. Bitte reservieren Sie keine Liegen und Sitzmöglichkeiten mit Taschen oder Handtüchern.



Speisen und Getränke finden Sie im "Mahira" und an der Saunabar. Bitte bringen Sie daher keine eigene Verpflegung



mit.

Absolute Ruhe genießen die Gäste im "Raum der Stille". Knisternde Zeitungen bleiben bitte draußen.