

EIN KLASSISCHER SAUNAGANG

Denken Sie daran vor, während und nach dem Saunabesuch ausreichend zu trinken und auf Ihren Körper zu hören. Falls Sie sich akut geschwächt fühlen, wenden Sie sich an unser Saunapersonal.

1. VORBEREITUNGSPHASE

- **Duschen** Sie sich vor dem Saunagang einmal gründlich mit Seife und **trocknen** Sie sich ab.
- Nehmen Sie anschließend ein **warmes Fußbad**.

2. HITZEPHASE

- Nun beginnt der erste **Saunagang**. Betreten Sie die Sauna ohne Kleidung und legen Sie ein Handtuch als Unterlage auf die Sitz- / Liegefläche damit kein Schweiß auf das Holz kommt.
- Bleiben Sie nur solange in der **Sauna**, wie Ihr persönliches Empfinden es zulässt.

3. ABKÜHLUNGSPHASE

- Gehen Sie an die **frische Luft** und nehmen Sie anschließend eine **kalte Dusche**. Sollte Ihnen danach sein, nehmen Sie zur Abkühlung ein **kaltes Bad** im Tauchbecken.
- Nun ist wieder das **warme Fußbad** an der Reihe.

4. RUHEPHASE

- Danach beginnt die **Ruhephase** in der sich Ihr Körper von dem Saunagang erholt. Für einen optimalen Erholungseffekt ruhen Sie sich mindestens so lange aus, wie Sie sich im Schwitzraum aufgehalten.

WIEDERHOLEN SIE DIE SAUNAGÄNGE 2 BIS 3 MAL.



ÖFFNUNGSZEITEN

FREIZEITBAD VEGESACK

Fährgrund 16-18 . 28755 Bremen

| | | |
|---------|---------------------|----------------------|
| MO | 9 – 15 Uhr Damen | 15 - 22 Uhr gemischt |
| DI | 9 – 22 Uhr gemischt | |
| MI | 9 – 22 Uhr Damen | |
| DO | 9 – 15 Uhr Herren | 15 - 22 Uhr gemischt |
| FR | 9 – 15 Uhr Damen | 15 - 22 Uhr gemischt |
| SA / SO | 9 – 18 Uhr gemischt | |

WESTBAD

Waller Heerstraße 293a . 28219 Bremen

| | | |
|---------|-------------|----------|
| MO / DI | 9 – 21 Uhr | gemischt |
| MI | 9 – 21 Uhr | Damen |
| DO / FR | 9 – 21 Uhr | gemischt |
| SA | geschlossen | |
| SO | 9 – 18 Uhr | gemischt |

SÜDBAD

Neustadtswall 81 . 28199 Bremen

| | | |
|---------|-------------|----------|
| MO - MI | 10 – 21 Uhr | gemischt |
| DO | 10 – 21 Uhr | Damen |
| FR - SO | 10 – 21 Uhr | gemischt |

HALLENBAD HUCHTING

Delfter Straße 22-24 . 28259 Bremen

| | | |
|----|-------------|----------|
| MO | 10 – 21 Uhr | gemischt |
| DI | 10 – 20 Uhr | Herren |
| MI | 10 – 21 Uhr | gemischt |
| DO | 10 – 20 Uhr | Damen |
| FR | 10 – 21 Uhr | gemischt |
| SA | geschlossen | |
| SO | 10 – 16 Uhr | gemischt |

BREMER BÄDER GMBH

Beim Ohlenhof 14 . 28239 Bremen

→ www.bremer-baeder.de

SAUNA



DER KLEINE SAUNA KNIGGE

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bremer Bäder GmbH. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen. Stand August 2019.



www.bremer-baeder.de

DAS KLEINE SAUNA A BIS Z

AUGUSS

Genießen Sie unsere Aufgüsse für eine noch intensivere Entspannung. Betreten Sie die Schwitzräume nicht, wenn der Aufguss bereits begonnen hat. Um die Zeremonie nicht zu unterbrechen, hilft Ihnen unser Aufgussplan rechtzeitig in der jeweiligen Sauna zu sein und informiert Sie, welche Aufgüsse anstehen. Die Aufgüsse werden ausschließlich von unserem Personal vorgenommen.

BEKLEIDUNG

Entspannen Sie sich in unseren Schwitzräumen textilfrei, darüber hinaus steht es Ihnen im Saunabereich offen, ob Sie Kleidung tragen oder sich mit einem Handtuch bedecken. Ziehen Sie Ihre Badeschuhe vor den Schwitzräumen aus und gehen Sie damit nicht in das Tauchbecken.

HYGIENE

Aus Hygienegründen legen Sie bitte in den Schwitzräumen ein großes Tuch unter Ihren Körper - auch unter Ihre Füße. Bevor Sie die Sauna betreten, gönnen Sie Ihrem Körper ein Duschbad. So kann die Haut vollständig von Keimen befreit werden und die Poren öffnen. Nach dem Duschen trocknen Sie Ihren Körper ab, denn trocken kann er am besten schwitzen. Mani- und Pediküre sowie Rasieren, Epilieren oder andere Arten der Körperhygiene sind in der Sauna verboten. Vermeiden Sie den Austausch von Zärtlichkeiten.

KINDER

Saunieren kann auch für Kinder wohltuend und entspannend sein. Wir heißen Kinder in unseren Saunen herzlich willkommen - in Begleitung eines Erwachsenen. Dabei haben sich Kinder genauso an die Saunaregeln zu halten. Achten Sie beim Saunabaden unbedingt auf das Wohlbefinden des Kindes.

LIEGEN

Sich nach dem Saunagang auf der Liege etwas Ruhe zu genehmigen, sei jedem gegönnt. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Liegen nicht reserviert werden können und das Saunapersonal bei Bedarf reservierte Liegen freiräumt. In unseren Ablagefächern finden Sie Platz für Ihr Handtuch und Ihre Tasche.

MOBILFUNKGERÄTE UND KAMERAS

Der Saunabereich ist ein Ort der Ruhe, Entspannung und Freizügigkeit. Mobilfunkgeräte sind hier nicht erlaubt. Fotografieren und Filmen ist in der Sauna verboten und ein Verstoß gegen die Persönlichkeitsrechte sowie gegen die Hausordnung der Bremer Bäder GmbH.

RAUCHEN

Rauchen ist in unseren Saunen genauso wie im gesamten Schwimmbad verboten. Bitte rauchen Sie außerhalb der Einrichtung.

RUHE UND ENTSPANNUNG

Ruhe fördert die Entspannung, deswegen gilt: Verhalten Sie sich ruhig in der Sauna, sprechen Sie leise und unterlassen Sie vermeidbare Geräusche.

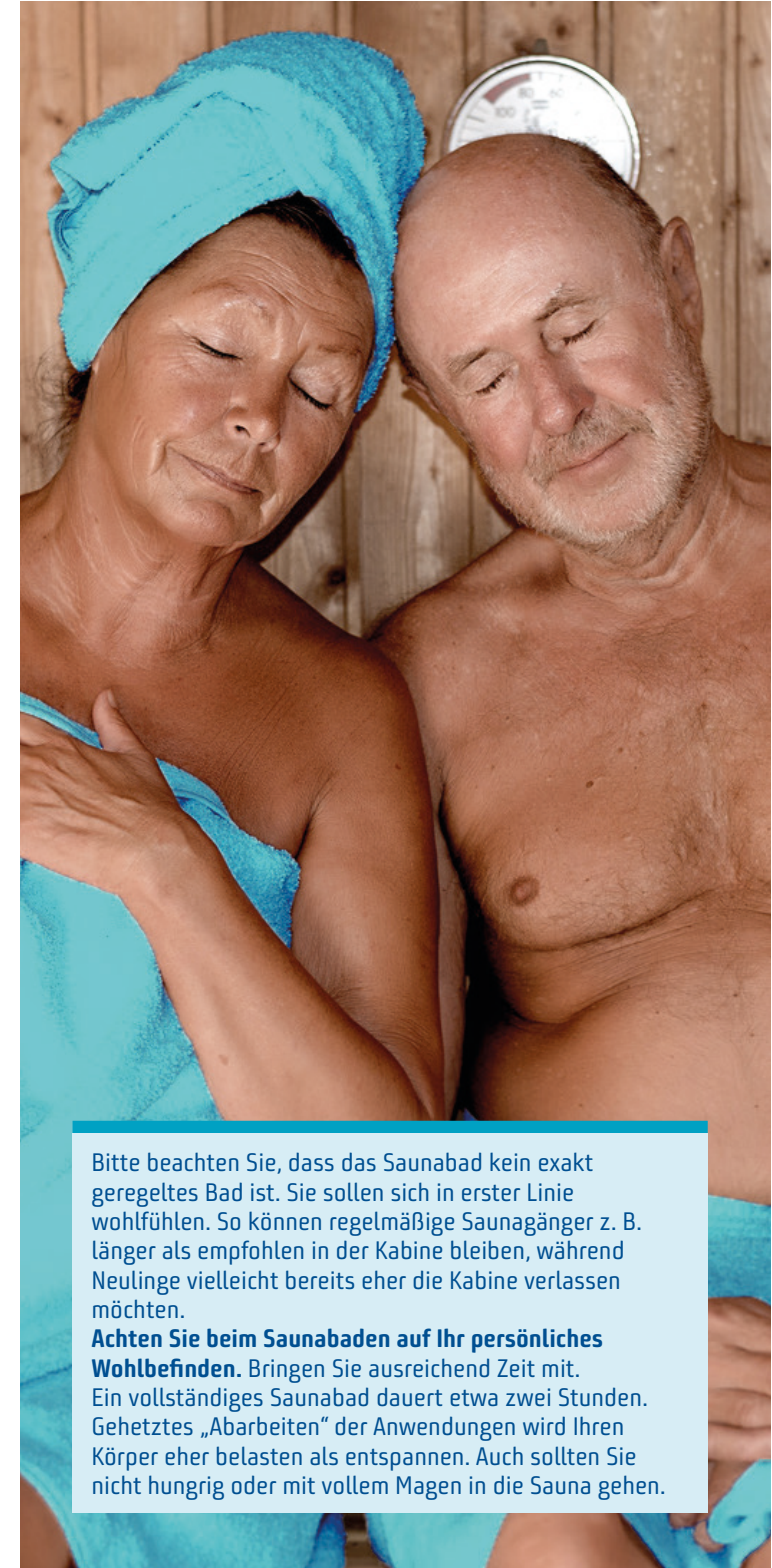
SPEISEN UND GETRÄNKE

Bis auf Wasser in bruchsicheren Flaschen ist der Verzehr von Speisen und Getränken nur in den ausgewiesenen Bereichen gestattet.

UTENSILIEN

Damit Sie bestens für den Saunabesuch vorbereitet sind, denken Sie daran, folgende Utensilien einzupacken:

- ein großes Handtuch / Saunatuch,
- ein bis zwei kleinere Handtücher,
- einen Bademantel oder etwas zum Überziehen,
- Badesandalen oder Badelatschen,
- ggf. Schwimmbekleidung, Lesestoff und Duschzeug,
- Wasser in bruchsicheren Flaschen.



Bitte beachten Sie, dass das Saunabad kein exakt geregeltes Bad ist. Sie sollen sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z. B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben, während Neulinge vielleicht bereits eher die Kabine verlassen möchten.

Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden. Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei Stunden. Gehetztes „Abarbeiten“ der Anwendungen wird Ihren Körper eher belasten als entspannen. Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen.