

Sauna NETTikette

für unsere Gäste

Freut euch auf ein entspanntes Miteinander!

BADEPARK.
ELMSHORN



Bitte mitbringen:

- 2 große Handtücher
- 1 Duschhandtuch
- Bademantel
- Badeschuhe
- Duschzeug

Für euch und ein nettes Miteinander: unsere NETTikette

Ein Sauna-Tag ist herrlich entspannend – vor allem, wenn alle hilfsbereit sind und Rücksicht aufeinander nehmen.

Diese NETTikette ist ein **Auszug aus unserer Haus- und Badeordnung**. Sie gibt euch einen Überblick darüber, wie ihr dazu beitragen könnt, dass alle Gäste die Zeit bei uns genießen können.

Darüber hinaus sind auch unsere Mitarbeitenden jederzeit um euer Wohl bemüht. Wenn nötig, werden sie euch jedoch an unsere NETTikette erinnern.

Bei Fragen stehen wir euch immer gerne zur Verfügung!

Unsere Tipps für erholsames Saunen





Eine **Wohltat** für Körper & Seele

Wohlfühl-Faktor

Das Wichtigste ist, dass ihr euch **wohlfühlt und Stress vermeidet**. Kein Sauna-Tag gleicht dem anderen, denn er ergibt sich aus eurer individuellen und spontanen Laune heraus.

Echte Auszeit

Nehmt euch **genug Zeit** – damit das **Saunabaden zu einem wahren Erlebnis** wird, solltet ihr mindestens drei Stunden in unserer Saunawelt einplanen.

Duschen & Abtrocknen

Vor dem Saunen ist **Duschen** Pflicht. Trocknet euch danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt besser. Ein **warmes Fußbad** vor dem Saunen regt das Schwitzen zusätzlich an.

Jeden Dienstag **Damen-Sauna**







Nach Gefühl schwitzen

8 bis 15 Minuten in der Wärme reichen vollkommen aus. Wichtiger als die Zeit ist aber euer **eigenes Körpergefühl**. Liegen ist am entspanntesten. Um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen, solltet ihr euch **in den letzten zwei Minuten** jedoch **aufsetzen**.

Abkühlen

Geht zum Abkühlen zuerst an die frische Luft – zum Beispiel in unseren schönen **Sauna-Garten** oder auf die **Dachterrasse**. Danach tut ihr eurem Immunsystem mit einer kühlen Dusche oder einem Gang in die Tauch- oder Schwimmbecken etwas Gutes.



Wärmegefühl & Immunabwehr

Nach dem Abkühlen bewirkt ein **Fußbad** ein wohltuendes Wärmegefühl und bringt den Körper zum vollständigen **Temperaturausgleich**. Weitere **Kaltwasseranwendungen** trainieren intensiv die Blutgefäße und stärken das Immunsystem.

Pausen

Ein Saunagang ist körperlich nicht anstrengend, aber eine Pause tut gut. Macht es euch auf den Liegen im **Ruhebereich** gemütlich, lest ein Buch (schaut dafür gern mal in unser Bücher-TauschRegal) oder genießt das schöne Wetter im **Sauna-Garten**.

Aller guten Dinge sind drei

Drei Saunagänge sind **gesundheitlich optimal**. Weitere Saunagänge sorgen nicht für eine Wirkungssteigerung.

Ausreichend trinken

Denkt daran, genug zu trinken. Um den **Kreislauf** anzuregen, ist **Wasser** am besten geeignet.





Sauna-NETTikette: für eine entspannte Zeit bei uns

Hygiene

Um euren Körper optimal auf das Sauna-Erlebnis vorzubereiten, duscht euch vorher gründlich und trocknet euch ab. In den Saunas muss **aus hygienischen Gründen immer ein großes Handtuch unter alle Körperteile gelegt werden**, damit Schweiß und Körper nicht mit den Holzbänken in Berührung kommen.

Nach jedem Saunagang kommt der Körper am besten mit einer **erfrischenden Dusche** wieder **in Balance**. Bitte betretet die Tauch- und Schwimmbecken nur geduscht. Wir empfehlen euch, außerhalb der Saunas **Badeschuhe** zu tragen. Solltet ihr eure vergessen haben, schaut gerne im Badepark-Shop vorbei.

Textilfreiheit und Textilpflicht

Unsere Saunas sind ein **textilfreier Bereich**, denn so lässt es sich ja bekanntlich am besten schwitzen. Es sei denn, es handelt sich um ausgewiesene Tage, an denen in Badekleidung gesaunt werden darf.

Auf den **Infrarotbänken**, in den **Ruhebereichen** und in der **Sauna-Gastro** gilt **Textilpflicht** – wickelt euch einfach ein Handtuch um oder zieht einen Bademantel an.

Achtung!
Denkt bitte daran, dass der **Zutritt zum Hallenbad** nur mit **Badekleidung** gestattet ist.

Ruhe und Liegen

Freut euch auf eine **Auszeit vom Alltagslärm** und atmet tief durch! Unsere Saunawelt ist ein Ort der Ruhe, Entspannung und Erholung – bitte unterstützt dies, indem auch ihr euch **ruhig** verhaltet.

Unsere **Ruhe-Oasen** bieten ausreichend Liegen für alle Erholungssuchenden – es ist nicht nötig, Liegen zu reservieren. Besonders wenn mal viel los ist, dürfen unsere Mitarbeitenden reservierte Liegen freiräumen, damit jeder ein schönes Plätzchen findet.

Austausch von Zärtlichkeiten

Bitte verzichtet in der Saunawelt auf den Austausch von Zärtlichkeiten jenseits des Küssens und freut euch auf eine spätere Fortführung im **privaten Umfeld**.

Speisen und Getränke

Um den Kreislauf nach dem Saunen wieder in Schwung zu bringen, solltet ihr **ausreichend Wasser** trinken. Dieses und viele weitere Getränke servieren wir euch in unserer **Sauna-Gastro Bootshaus**. Hier könnt ihr euch von einem leckeren und vielfältigen Angebot verwöhnen lassen.

Eigene Speisen und Getränke könnt ihr in der ausgewiesenen **Badepark Picknick-Area** genießen. Bitte achtet darauf, dass Glas nicht erlaubt ist. **Das Mitbringen** von **alkoholischen** Getränken ist verboten!

Rauchen

Die Saunawelt ist eine **rauchfreie Zone**. Geht zum Rauchen bitte in den **Sauna-Garten** und nutzt die **Aschenbecher**.

Handys & Co.

Gönnt euch einen Tag Auszeit und macht einen **Digital Detox**: Bewahrt bitte Geräte wie Smartphones oder Tablets in den Umkleiden oder in den Wertfächern in der Eingangshalle auf. Seid ihr aus bestimmten Gründen auf euer Handy angewiesen oder möchtet darauf lesen – dann dürft ihr es gerne im großen **Ruhebereich** nutzen. Damit sich keiner gestört fühlt, schaltet bitte den **Ton aus**. Fotografieren und Filmen sind verboten.

Allgemeines Verhalten

Rücksichtnahme und ein herzlicher und freundlicher Umgangston sind bei uns unverzichtbar. Für viele Gäste sind die Aufgüsse von besonderer Bedeutung. Sie werden von geschulten Mitarbeitenden durchgeführt und wir geben uns viel Mühe.

Daher bitten wir euch, insbesondere **während der Aufgüsse dem gesteigerten Ruhebedürfnis** zu entsprechen.

Wenn doch mal etwas ist...

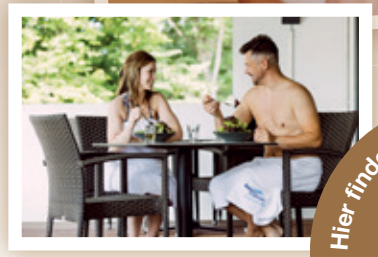
Bei Meinungsverschiedenheiten bitten wir euch, uns Gelegenheit zu geben, diese **ruhig und gelassen** mit euch zu besprechen. Bitte werdet nicht aufbrausend – wir sind doch alle hier, um uns zu entspannen. Bei Uneinsichtigkeit oder wiederholter Nichteinhaltung der Hinweise sind unsere Mitarbeitenden berechtigt, vom Hausrecht Gebrauch zu machen.

Freut euch aufs Relaxen!

In unserer **großzügigen Saunawelt** ist für jeden etwas dabei: Eine **klassische Finnische Sauna**, eine **Bio-Sauna mit niedrigen Temperaturen** und als Highlight die **Panorama-Sauna** mit Blick in den wunderschönen, fast 1.000 Quadratmeter großen **Sauna-Garten**. Außerdem könnt ihr im **Dampfbad**, auf **Infrarotbänken** und bei wohltuenden **Fußbädern** Kraft tanken und euer Immunsystem stärken.



Die **Gastronomie Bootshaus** wärmt und erfrischt Körper und Seele mit leckeren Speisen und Getränken. Genießen könnt ihr diese im gemütlichen Innenbereich oder draußen auf der wunderschönen Dachterrasse.



Schaut doch mal auf unserer Internetseite vorbei, um mehr über unsere **Öffnungszeiten, Sauna-Nächte, Aufgüsse** und weitere Angebote zu erfahren.

Hier findet ihr alle Infos zu unserer Saunawelt

BADEPARK. ELMSHORN

Zum Krückaupark **25337 Elmshorn** **Tel. 04121 645 274** **info@badepark-elmshorn.de** **badepark.elmshorn**