

Tag der Sauna

Mittwoch, 23.09.2026

Unser Saunameister Martin Bojer steht von ca. 11:30 bis 21:00 Uhr unseren Gästen für Fragen zur Verfügung!

KNEIPPGUSS

Eiskalte Abkühlung mit dem Kneippschlauch – sehr gut für das Herz-Kreislauf-Training. Direkt im Anschluss nach manchen Aufgüssen, im Duschbereich bei der Finnischen Sauna.

ca. 12:20 Uhr / 14:20 Uhr / 17:20 Uhr / 19:20 Uhr

ATEM FREI

Es werden für Sie Menthol-Kristalle auf den Ofen in der Aroma-Sauna gelegt und kurz gewedelt. Genießen Sie den intensiven Duft von Menthol und atmen Sie kräftig und tief durch. Dazu gibt es für Sie noch ein Eukalyptus-Menthol-Bonbon.

11:30 Uhr / 14:30 Uhr / 18:30 Uhr

BLUTDRUCK-MESSSTATION

Wir messen u. kontrollieren Ihren Blutdruck und Sie bekommen einen Kontrollzettel. Ort: Sitzgruppe im Eingangsbereich Ruhehaus.

11:45 Uhr / 13:20 Uhr / 15:15 Uhr / 17:35 Uhr / 19:35 Uhr / 20:30 Uhr