Rigi Rutsch'n
Peißenberg

RICHTIG SAUNIEREN

SAUNAKREISLAUF
SO SOLLTE MAN SAUNABADEN
NEHMEN SIE SICH 2 STUNDEN DAFÜR ZEIT

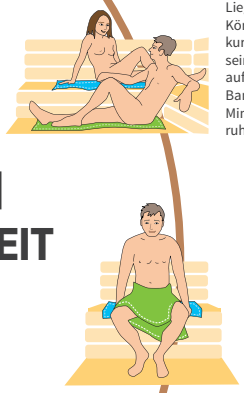
SAUNAUTENSILIEN
- Liegetuch
- zwei Handtücher
- Badesandalen
- Seife
- Shampoo
- Bademantel
- Körperlotion
- Trinkbecher

VORBEREITUNG
Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Damit Sie die Sauna ungestört genießen können, sollten Sie zunächst die Toilette aufsuchen. Dann folgt die Reinigung unter der Dusche.

VORBEREITUNG
Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

WARMES FUSSBAD
Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.

SAUNABAD
In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Aber nicht länger als 15 Minuten. Verlassen Sie sich ruhig auf Ihr Gefühl.



SAUNABAD
Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. die letzten 2 Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.

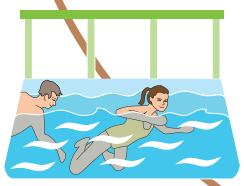
FRISCHE LUFT
Gehen Sie nach der Sauna an die frische Luft, Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff.

KALT ABGIESSEN
Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonenste Art der Abkühlung.

SCHWALLBRAUSE
Auch die Schwallbrause kühlt den Körper gut.

WARMES FUSSBAD
Im Anschluss an die Abkühlungen bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf.

KALTWASSERANWENDUNG
Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.



HALLENBECKEN
Nach dem Saunagang und einer Abkühlung im Tauchbecken, entspannen Sie sich z.B. in unserem Hallenbecken.

TAUCHBECKEN
Vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens sollten Sie unbedingt den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck sollten Sie das Tauchbecken meiden.

WOHLFÜHL-MASSAGE
Ideal zur Entspannung

RUHEPAUSE
Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.

UNSERE ANLEITUNG FÜR SIE!

RIGI RUTSCH´N – SAUNALANDSCHAFT
Ruhe und Entspannung · www.rigirutschn.de