Saunaordnung Fitness Liebich

Liebe Saunagäste,

wir sind bemüht, Ihren Aufenthalt in unserer Saunalandschaft so angenehm wie möglich zu gestalten. Damit Sie und alle anderen Gäste sich bei uns wohlfühlen, bitten wir Sie, nachfolgende Hinweise zu beachten!

Bewegungsbad

In unserem Bewegungsbad sind sportliches Schwimmen, Tauchen und Hineinspringen vom Beckenrand nicht gestattet.

Duschen

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, sich vor der Nutzung der Sauna, des Bewegungsbades und nach jedem Saunagang gründlich abzuduschen. Vom Rasieren in den Duschen bitten wir Abstand zu nehmen.

Haftung

Für Wertsachen und Garderobe übernehmen wir keine Haftung. Tragen Sie den Transponder sicher bei sich, um Missbrauch zu vermeiden. Für verlorene Transponder berechnen wir 10,00 €

Kinder

Kinder dürfen erst ab 14 Jahren und nur in Begleitung eines Erwachsenen unseren Wellnessbereich besuchen. Bitte beachten Sie, dass der Saunabereich von den meisten Gästen unbekleidet genutzt wird.

Kurse

Sie sind herzlich eingeladen, an unseren Kursen im Bewegungsbad teilzunehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Mobiltelefone, Foto- und Filmkameras

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes ist die Nutzung von Mobiltelefonen, Foto- und Filmkameras im gesamten Wellnessbereich einschließlich der Umkleiden und Duschen nicht gestattet.

Rauchen

Rauchen ist in allen Räumlichkeiten nicht erlaubt.

Ruhe

Die Ruhe- und Liegeräume bitten wir nur mit getrockneten Badetüchern oder Bademänteln zu betreten. Eine Reservierung der Ruheliegen und Wärmebänke ist im Interesse aller Badegäste nicht gestattet. Unsere Mitarbeiter sind gehalten, Reservierungsgegenstände zu entfernen. Wir bitten durch ruhiges Verhalten allen Gästen eine Entspannung zu ermöglichen.

Saunaaufgüsse

Unsere Saunaaufgüsse sollen für Sie zu einem angenehmen Erlebnis werden. Aus Sicherheitsgründen dürfen Saunaaufgüsse deshalb ausschließlich von unseren Saunamitarbeitern durchgeführt werden. Darüber hinaus ist es nicht gestattet, ätherischen Öle, Duftstoffe, Konzentrate oder Wasser auf die Saunaöfen zu gießen.

Speisen und Getränke

Im gesamten Bade- und Ruhebereich ist das Einnehmen von Speisen nicht gestattet. In der Sitzecke und im Außenbereich dürfen Speisen und Getränke eingenommen werden. Aus Sicherheitsgründen ist es untersagt, Gläser und Glasflaschen mit in die Saunalandschaft zu nehmen. Im gesamten Wellnessbereich sind alkoholische Getränke untersagt.

Wir bitten Sie im gemeinsamen Interesse um Verständnis für diese „Spielregeln“ und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt, Freude und Entspannung. Sollte Ihnen etwas missfallen, scheuen Sie sich nicht, uns davon zu unterrichten.

Fitness Liebich

Unsere Tipps zu einem gesunden Saunieren

Schritt 1 - Duschen
Hygiene wird bei uns groß geschrieben. Der Körper schwitzt einfach besser, wenn alles frisch ist.

Schritt 2 - Gut abtrocknen
Klingt banal, macht aber den Unterschied. Trockene Haut = effektiveres Schwitzen.

Schritt 3 - Immer mit Handtuch saunieren
Auf ein großes Handtuch setzen oder legen. Kein Schweiß auf das Holz! Das Verwenden von Ölen, Cremes, Salz, Honig etc. ist in den Saunakabinen nicht gestattet.

Schritt 4 - In der Ruhe liegt die Kraft
In der Sauna wird nicht geschnattert, hier gewinnt die Stille.

Schritt 5 - Nicht übertreiben
8–12 Minuten pro Saunagang reichen. Hören Sie auf Ihren Körper und verlassen Sie die Sauna bei Unwohlsein. 3 Saunagänge pro Aufenthalt sind ausreichend. Bitte achten Sie auf genügend Pausen. Mindestens 20–30 Minuten nach jedem Saunagang.

Schritt 6 - Abkühlen
Erst an der frischen Luft, dann unter der kalten Dusche oder mit einem Kneipp-Schlauch. Duschen direkt nach dem Saunagang vermeiden.

Schritt 7 - Fußbad nach dem Saunieren
Ein lauwarmes Fußbad wärmt den Körper wieder an. Idealer Übergang für die nächste Runde.

Schritt 8 - Ausreichend Trinken
Viel trinken macht den Saunabesuch gesünder und entspannter. Ihr Körper arbeitet effizienter, und Sie fühlen sich deutlich frischer.

Schritt 9 - Respekt und Rücksicht
Ruhezone bleibt Ruhezone. Türen bitte leise schließen.

Schritt 10 - Bei Krankheit Sauna meiden
Sauna entspannt, stärkt das Immunsystem und tut gut. Aber nur, wenn Sie sich wirklich gesund fühlen.

Stand: 01.12.2025