

Das 1 x 1 für Ihren Saunabesuch

les thermes
plongez dans le plaisir

Das 1x1 für Ihren Saunabesuch

Liebe Besucherin, lieber Besucher,

wir freuen uns, dass Sie in unserem Hause zu Gast sind. Ihr Wohlbefinden steht für uns zu jeder Zeit im Mittelpunkt und wir werden alles tun, damit Sie sich rundum wohlfühlen können.

Mit dem kleinen 1x1 möchten wir Ihnen einige Hinweise und Regeln nahebringen – so kommen Sie richtig ins Schwitzen und Ihr Saunabesuch wird zum reinen Genuss.

Für Sie da: Unsere Mitarbeiter

Unsere Mitarbeiter kümmern sich jederzeit um Ihr Wohl. Wenn nötig, werden diese in angemessener Form auf die Einhaltung der Regeln hinwirken. Bei fortgesetzter Uneinsichtigkeit und/oder wiederholter Nichteinhaltung der Hinweise, müssen wir von unserem Hausrecht Gebrauch machen.
Die Firmenkultur von C.N.I. Les Thermes ist geprägt von Hilfsbereitschaft und gegenseitiger Rücksichtnahme. Wir hoffen, dass die genannten Hinweise in unserem 1x1 dazu beitragen, allen Gästen einen allzeit harmonischen Aufenthalt bei uns zu gewährleisten.
Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.



Die wichtigsten Saunaregeln:

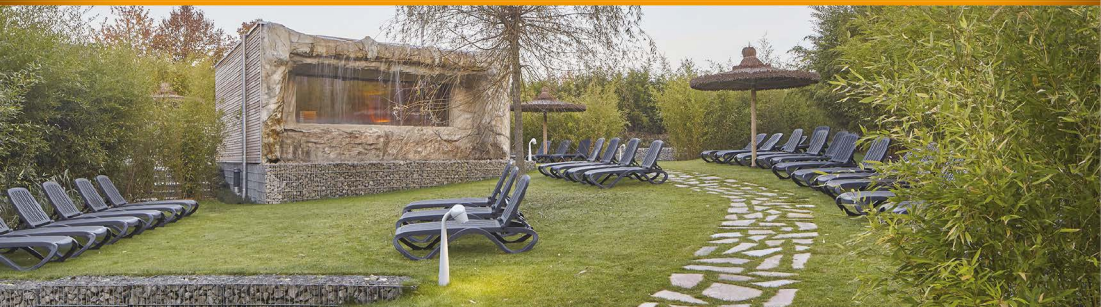
- Betreten der Sauna nicht mit Badesandalen und Badebekleidung!
  Bitte die Sandalen vor der Tür abstellen. Tragen Sie einfach ein Handtuch um Hüfte und Brust.
- Kaltanwendungen nicht vergessen. Um einen gesundheitlichen Effekt zu erzielen, muss die Abkühlung durch Frischluft und Kaltwasser groß genug sein.
- Benutzen Sie immer ein großes Handtuch, auf das Sie auch Ihre Füße stellen können.
- Planen Sie zwischen den Saunagängen genügend Ruhepausen ein.
- Denken Sie daran, viel zu trinken.
- In der Sauna nicht sprechen. Ruhe erhöht den Entspannungseffekt für Sie selbst und auch für die anderen Saunagäste.
- Die Sauna bitte nicht während des Aufgusses verlassen!
  Einsteiger sollten die Sauna erst kurz vor dem Aufguss betreten und sich auf die unteren Bänke setzen. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, können Sie die Sauna selbstverständlich auch während des Aufgusses jederzeit verlassen.

Ruhe und Erholung

In unserer dauernd hektisch und lauter werdenden Welt sind Oasen der Ruhe, Entspannung und Erholung selten. Unsere Sauna- und Wellnessanlage möchte ein solcher Ort für Sie sein. Hierfür benötigen wir auch Ihre Mithilfe.
Gegenseitige Rücksichtnahme und ein herzlicher und freundlicher Umgangston entsprechen nicht nur unserem Menschenbild, sie sind auch unverzichtbarer Bestandteil eines einvernehmlichen Miteinanders.

Verhalten bei Aufgüssen

Die Aufgüsse in unserem Hause werden ausschließlich von unserem geschulten Team durchgeführt. Für viele Gäste sind die Aufgüsse von besonderer Bedeutung. Die Inszenierung der Aufguss-Rituale wird von unseren Mitarbeitern mit ganzem Herzen durchgeführt. Wir bitten Sie, dem gesteigerten Ruhebedürfnis während der Zeremonie zu entsprechen und unbedingt die Hinweise unserer Mitarbeiter zu beachten. Es ist Gästen untersagt, eigene Aromen oder Essenzen auf die Öfen zu gießen.





Reservieren von Liege- und Sitzmöglichkeiten

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass jeder das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten eigentlich ablehnt? Trotzdem ist dieses Phänomen weit verbreitet. Der Rücksichtsvolle hat ständig das Nachsehen. Nicht bei uns!
Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Plätze ab einer bestimmten Auslastung konsequent zu räumen und die Taschen bzw. Handtücher in dafür vorgesehene Regale zu bringen. Damit wollen wir erreichen, dass alle Gäste im Rahmen ihres Aufenthaltes in den Genuss eines Sitz- bzw. Liegeplatzes kommen.

Handy und Kamera

Auch wenn Handys heute zu unserem Alltag gehören ist es im Rahmen Ihres Besuches nicht erlaubt diese im ganzen Saunabereich zu benutzen. Wenn Sie Ihr Handy nutzen möchten, freuen wir uns, Sie in der „Online Zone" der Wellness Lounge begrüßen zu dürfen. Sie finden dort kostenloses Wi-Fi und einen großzügig gesicherten Ladebereich für Ihre Geräte.

Schluss mit Müllbergen

Der Umwelt zuliebe, nutzen wir nur noch Mehrwegbecher für den Tee und stellen keine Einwegbecher für Crusheis mehr zu Verfügung. Wir bitten Sie die Teebecher direkt nach dem Aufguss bei unseren Mitarbeitern abzugeben, nicht für andere Zwecke zu verwenden, nicht in den Müll zuwerfen und auch nicht mitzunehmen. – Danke schön.

Körperpflege

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, Ihre Maniküre oder Pediküre zu Hause zu machen. Auch das Haare färben, das Epilieren und das Rasieren sind in unseren Räumen nicht gestattet.

Kleiderordnung

Die Saunen, Dampfbäder und die Becken im Saunabereich sind nur unbekleidet nutzbar. Sauna Kilts und große Tücher dürfen in den Kabinen selbstverständlich genutzt werden. In der Wellness Lounge ist das Tragen eines Bademantels verpflichtend. Wenn Sie Ihren Bademantel mitbringen möchten, stellen wir Ihnen diesen auf

Handtuch 3.- Euro Leihgebühr / 15.-
Bademantel 6.- Euro Leigebühr / 50.-

Bademäntel und Handtücher können an der Rezeption ausgeliehen werden:

Handtuch: 4,00 Euro Leihgebühr / 25,00 Euro Kaution
Bademantel: 6,00 Euro Leihgebühr / 50,00 Euro Kaution

Das Tragen eines Bademantels ist in der Wellness-Lounge verpflichtend.
In den Ruheräumen bitten wir Sie sich, falls Sie keinen Bademantel dabeihaben, in ein großes Handtuch einzuhüllen.

Wohin mit den Taschen, Wertsachen und Schlüsseln?

Wir bitten Sie, Ihre Taschen bzw. Wertsachen für die Dauer Ihres Aufenthaltes in den dafür vorgesehenen Taschenregalen bzw. Wertfächern zu deponieren. Ihr Chiparmband müssen Sie stets am Handgelenk tragen.

Mitgebrachte Speisen und Getränke

Da der Eigenkonsum in unserer Anlage nicht erwünscht ist, bitten wir Sie, auf das Mitbringen eigener Speisen und Getränke zu verzichten. Unsere Gastronomie gibt Ihnen sowohl die Möglichkeit sich preiswert zu versorgen, als auch anspruchsvoll verwöhnen zu lassen.

Austausch von Zärtlichkeiten, anständiges Verhalten

Aus leicht nachvollziehbaren Gründen erwarten wir von unseren Gästen, dass sie auf jegliche Handlungen, die offensichtlich und auch versteckt, gegen Anstand und gute Sitten verstoßen verzichten. Jede Art sexueller Handlungen, Exhibitionismus oder Belästigung werden sofort mit dem Ausschluss ohne Rückerstattung des Eintrittsgeldes sanktioniert.

Danke, dass Sie alle Situationen vermeiden, die falsch interpretiert werden könnten und dass Sie die Regeln respektieren.

Ganz wichtig: Zuerst duschen

Zuerst Duschen ist ein Muss! Und das nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch um den Fettfilm von der Haut zu entfernen. Dieser verzögert die Schweißabgabe. Trocknen Sie sich gut ab, denn die trockene Haut schwitzt leichter. Ein warmes Fußbad vor dem Saunagang fördert ebenfalls das Schwitzen.



Und jetzt: Richtig schwitzen

Was die hohe Temperatur von 80° bis 100°C erträglich macht,
ist die trockene Luft in der Saunakabine. Bitte beachten Sie:
Die Wärme steigt nach oben, deshalb ist es auf den oberen Bänken heißer.

- Als Sauna-Einsteiger suchen Sie sich beim ersten Besuch am besten einen Platz auf einer der unteren Bänke.
- Benutzen Sie ein großes Saunatuch, das sie weit ausbreiten, alle Körperteile müssen auf dem Handtuch sein, so gelangt kein Schweiß auf das Holz.
- Wenn der Platz es erlaubt legen sie sich auf den Rücken.
- Kurz bevor Sie die Sauna verlassen, setzen Sie sich auf und stellen Sie Ihre Füße auf die untere Bank damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
- Ist es Ihnen zu heiß, dann wechseln Sie auf eine Bank weiter unten, insbesondere während des Aufgusses.
- Bleiben Sie zwischen 8 und 15 Minuten in der Sauna.
- Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, dann sollten Sie die Sauna verlassen.

Cool down: abkühlen

Das Gefühl entspannt, vital und wie neu geboren zu sein, wird durch die richtigen Kaltanwendungen nach dem Saunagang erreicht.

- Gönnen Sie sich frische Luft, und gehen Sie im Saunagarten auf und ab. Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff.
- Kühlen Sie Ihren Körper mit kaltem Wasser. Beginnen Sie bei den Füssen und dann langsam von den Beinen aufwärts zur Leiste. Anschließend kühlen Sie ihre Arme von den Händen zur Schulter.
- Für routinierte Saunabesucher (ohne Bluthochdruck): Ins Tauchbecken einsteigen, dabei richtig durchatmen (10 Sekunden reichen). Aus hygienischen Gründen unbedingt vorher duschen!
- Im Anschluss an die Abkühlung entspannt ein warmes, knöchelhohes Fußbad.

WICHTIG

Immer genügend abkühlen. Wenn Sie zu stark nachschwitzen erkälten Sie sich leicht! Das lauwarme Schwimmbecken ist keine Alternative zum kalten Tauchbecken, denn die Atemwege kühlen so nicht genug ab, die positive Wirkung stellt sich nicht ein.

Als nächstes: Ruhen

- Legen Sie die Beine hoch und decken Sie sich zu.
- Das Ruhen in nicht zu warmer Luft verstärkt die Entspannung.

Anzahl der Saunagänge

- Wer regelmäßig einmal pro Woche in die Sauna geht, kann drei Saunagänge absolvieren.
- Bei zwei Besuchen in der Woche reduzieren Sie auf zwei Saunagänge.

Der Aufguss

Beim Aufguss steigt die relative Luftfeuchtigkeit von etwa zehn auf dreißig Prozent an und bewirkt einen stark empfundenen Hitzereiz, der jedoch nur ein paar Minuten anhält. Ätherische Öle unterstützen die Wirkung auf das Nervensystem, damit wird der Sauna-Effekt noch intensiver.