



## # SAUNAREGELN

1. Textilfrei die Sauna betreten
2. Vor dem Betreten der Sauna immer duschen (Hygiene; um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen)
3. Vor der Sauna gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt besser)
4. Die Sauna dient der Entspannung - deshalb ruhig verhalten.
5. Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank.
6. Dauer: zwischen 8 und 12 min, nicht länger als 15 min!
7. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
8. Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen.
9. Zum Entspannen können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen. Aber verhalten Sie sich auch hier ruhig!

**VIELEN DANK!**

EUER KI SPORTS-TEAM



## # GESUNDHEITSREGELN

1. Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.  
Keinen Alkohol! (mind. 1 Liter)
2. Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser u. Frischluft stark genug ist - ca. 2 min an die frische Luft.
3. Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
4. Merke: warme Luft steigt nach oben - auf den oberen Bänken ist es heißer.
5. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5-10 Minuten) folgt der Aufguss (nicht zwingend notwendig) als "Höhepunkt" (6-8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1-2 Minuten.
6. Erheben Sie sich die letzten 2 min aus Ihre Liegeposition und setzen sich senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
7. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohl fühlen

**VIELEN DANK!**

EUER KI SPORTS-TEAM