

Die Saunalandschaft im Thalassozentrum ahoi! darf sich mit der höchsten Auszeichnung des Deutschen Sauna-Bundes schmücken, dem 5-Sterne-Prädikat:

★★★★★ SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

Die Auszeichnung setzt eine erstklassige und außergewöhnliche Ausstattung der Saunalandschaft mit vielfältigen Badeeinrichtungen, Wellnessdienstleistungen und Erlebnisangeboten voraus.

Wir freuen uns, Sie in unserem Saunabereich begrüßen zu dürfen. Gerne möchten wir Sie auf einige „Regeln“ aufmerksam machen und Ihnen ein paar wertvolle Tipps zum richtigen Saunabaden geben. Bei einem belebenden Saunagang stärken Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich ca. zwei Stunden Zeit für einen Saunabesuch. Gehen Sie nicht mit vollem Magen oder Hunger in die Sauna. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Saunabaden!

> Reinigung

Bitte nehmen Sie aus hygienischen Gründen vor dem Saunagang eine gründliche Körperreinigung mit Seife und Shampoo vor. Nicht nur die Reinigung, sondern auch ein warmes Fußbad öffnet die Poren. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut kommt schneller ins Schwitzen.

> Utensilien

Für die Nutzung der Saunaeinrichtungen brauchen Sie zwei große Handtücher (1 x als Unterlage, 1 x zum Abtrocknen), Badeschuhe und Bademantel sowie eventuell Badkleidung (nur im Badbereich). Mit einem großen untergelegten Saunalaken kann nichts daneben gehen und das Holz bleibt trocken. Sitzunterlagen aus Schaumgummi oder Plastik sowie Zeitungen etc. dürfen nicht in



die Dusch- und Saunaräume mitgenommen werden. Im gesamten Saunabereich herrscht aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen (Verdunstungskühlung) Textilfreiheit. Badeschuhe unbedingt vor dem Betreten der Sauna ausziehen.

> Der Saunagang

Ein Saunagang bedeutet durch die hohe Luftfeuchtigkeit und Hitze eine Herausforderung für Ihren Körper. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufrecht hinsetzen, damit sich der Kreislauf darauf einstellen kann. Die Länge des Aufenthaltes in der Sauna hängt von Ihrem persönlichen Körpergefühl ab, sollte aber nicht länger als 15 Minuten betragen. Bitte aus Rücksicht während des Saunaaufgusses möglichst nicht miteinander sprechen, um andere Gäste nicht zu stören. Es werden nur zertifizierte Aufgussmittel angewendet (Geprüfte Qualität Deutscher Sauna-Bund), d.h. besondere Anforderungen an die Inhaltsstoffe, hygienische kontrollierte Herstellung sowie komplette Kennzeichnung der Inhaltsstoffe. Alle Aufgüsse werden **ausschließlich** vom Saunateam durchgeführt.

> Nach dem Saunagang

Nach dem Saunieren ist frische Luft und das langsame Abkühlen des Körpers und der Atemwege wichtig. Danach stehen Ihnen diverse Möglichkeiten zur eiskalten Abkühlung zur Verfügung. Beginnend mit den herzfernen Gliedmaßen von unten nach oben. Das Duschen nach jedem Saunagang, insbesondere vor der Benutzung der Kalttauchbecken und des Warmsprudelbeckens, ist für alle selbstverständlich. Bei Bluthochdruck sollten Sie, direkt nach einem Saunagang, das kalte Tauchbecken und wegen der extremen Kreislaufbelastung auch das Warmsprudelbecken meiden.

> Fußwärmbecken

Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf, denn die Körperkerntemperatur normalisiert sich wieder und ein Nachschwitzen wird vermieden. Wenn Sie Ihr Fußbad beendet haben, bitten wir Sie, Ihr Fußwärmbecken zu leeren. Bitte verzichten Sie aus hygienischen Gründen auf Zusätze in den Becken.

> Platz für alle

Sie brauchen sich nicht eine Liege für längere Zeit „reservieren“. Ob Saunagang, Nickerchen, Vergnügen in der Badelandschaft oder eine kleine Erfrischung in der Gastronomie – jeder hat seinen eigenen Sauna-Rhythmus und da wird wohl immer die richtige Liege für Sie frei bleiben. Reservierte Liegen und Sitzgelegenheiten werden von unserem Personal freigeräumt.

> Ruhezeiten

Damit schlafende und ruhesuchende Gäste nicht gestört werden, bitten wir Sie, in den Ruhezeiten nicht laut zu sprechen. Im gesamten Saunabereich ist das Mitführen bzw. Telefonieren mit dem Mobiltelefon und der Betrieb eigener technischer Geräte (Laptops u. ä.) sowie Rundfunkgeräte usw. nicht gestattet. Kinder (ab 6 Jahre) im Saunabereich werden gerne gesehen. Die Eltern sollten aber ständig ihrer Aufsichtspflicht nachkommen und somit verhindern, dass ruhesuchende Gäste durch Toben und Lärm gestört werden.

> Sauber geht's

Damit Sie weiterhin „sauber“ entspannen können, bitten wir Sie, immer ein Handtuch oder eine Decke auf die Liegen zu legen.

> Schönheitspflege

Aus hygienischen und ästhetischen Gründen bitten wir Sie, keine Mani- bzw. Pediküre, Färben von Haaren und Rasuren jeglicher Art in unserem Hause vorzunehmen.

> Gastronomie

Bitte bringen Sie keine Getränke (Glas: Verletzungsgefahr) und Speisen (hygienische Gründe) mit in den Saunabereich. Glas und Porzellan bitte im Bereich der Gastronomie verbleiben lassen. Aus Rücksicht müssen in der Gastronomie Bademäntel getragen werden.

> Frische Luft

Alle Innenbereiche im Thalassozentrum ahoi! sind rauchfrei. Gerne können Sie im ausgewiesenen Bereich (Reetdachschirm in Höhe der Gastronomieterrasse) im Saunagarten rauchen.

> Fragen und Antworten?

Ganz gleich, ob Sie noch Informationen zum Saunabaden, zu Massagen, Solarien oder weiteren Anwendungen benötigen oder einfach nur wissen möchten, wo sich was befindet – unser Saunateam hilft Ihnen gerne weiter.

> Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Thalassozentrum ahoi! | Wehrbergsweg 32
27476 Cuxhaven | Telefon 04721 / 404 500
ahoi@tourismus.cuxhaven.de

Stand: Juni 2019

Grafische Umsetzung: Druckerei Wöbber (www.woebber.de)

Fotos: Archiv Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

X Premium-Sauna im Thalassozentrum ahoi!



NORDSEEHEILBAD
Cuxhaven

ahoi!

Thalassozentrum
Cuxhaven

