

Schnuppersauna

Sie möchten gern Saunabaden und wissen nicht genau wie das geht und was man beachten sollte? Dann empfehlen wir Ihnen unser kostenfreies Angebot Schnuppersauna.

Wie hoch soll die Temperatur sein? Welche Aufenthaltsdauer in den "heißen Kabinen" ist optimal? Und hinterher? Lieber duschen oder ins Tauchbecken springen? Alle Fragen rund um das Thema werden bei der Schnuppersauna beantwortet. Eine fachkundige Saunameisterin begleitet Sie für eine Stunde - sie informiert im theoretischen Teil, leitet in der Praxis an und verrät mehr über alle Hintergründe. Im Mittelpunkt stehen natürlich alle gesundheitlichen Aspekte. So erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie in der Saunalandschaft der Soltau-Therme die optimale Entspannung und Wohlbefinden erreichen können.

Der Kurs im Überblick:

Begrüßung in der Saunabar - Theoretische Einführung - Saunagang mit Fußbad, Schwitzen und Kaltanwendung - Abkühlphase

Folgende Utensilien sind mitzubringen:

1 großes Saunatuch, 1 Badehandtuch, evtl. kleines Handtuch, Duschzeug Badeschuhe und Bademantel

Kurstermin*: jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: 1 Stunde Schnuppersauna ist kostenfrei.
Darüber hinausgehende Aufenthalte werden lt. Preisliste abgerechnet.

Anmeldung: Saunabar oder unter Telefon 05191/84 477

* An den gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs nicht statt.
Änderungen vorbehalten. In den Ferienzeiten sind kurzfristige Änderungen an der Kasse ausgeschrieben. Weitere Informationen auf Anfrage.

Stand: 01.01.2007