

Öffnungszeiten

Kleiner' Spa

Beachten Sie bitte diese Sauna-Regeln:

- Bringen Sie ca. 2 Stunden Zeit mit
- Trinken und Essen erst nach dem letzten Sauna-Gang
- Vorreinigen und dann trocken in die Sauna gehen
- Die einzelnen Saunaräume nur textiltfrei nutzen
- Immer ein Handtuch in der Sauna unterlegen
- 8 – maximal 15 Minuten je Sauna-Gang sind genug
- Nicht mehr als 3 Sauna-Gänge
- Im Garten –bitte nur bekleidet – Frischluft tanken
- Nach jedem Saunagang ca. 15 Minuten ruhen
- Bei **stillem** Genuss ist die Sauna besonders erholsam!
- Nach der Sauna immer mit kaltem Wasser abkühlen – nie mit lauwarmem Wasser –
- Ein Fußbad sorgt für warme Füße

Kleiner' Spa ist für Sie geöffnet:

- täglich von 16.00 –21.00 Uhr, außer dienstags
- Handtücher liegen aus
- Bademäntel erhalten Sie an der Rezeption

Landgasthof Kleiner



Keine Saunabnutzung bei:

- Fieber oder Erkältung
- Akuter Entzündung innerer Organe (Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Niere, Gallenblase)
- Akutem Asthma
- Epilepsie
- Schwere Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck (nur nach Rücksprache mit dem Arzt)
- Krampfadern
- Krebs-Erkrankungen
- Akuter Migräne
- Tuberkulose
- Schilddrüsen-Überfunktion

Landgasthof Kleiner

Stockumer Straße 17 | 59846 Sundern-Stockum
Tel. 0 29 33-9 79 46-0 | Fax 0 29 33-9 79 46-1 23
info@landgasthof-kleiner.de | www.landgasthof-kleiner.de

© dassel-design



Entspannung pur



Birkenlicht



Wohlfühl-Atmosphäre



Infrarot-Sauna

Wellness und Sauna

Nach einem langen Wander- oder Radeltag ist es besonders wohltuend, Wärme zu tanken und die Muskulatur zu entspannen.

Im neu eingerichteten Kleiner' Spa erwartet Sie eine **Biosauna** mit 60–95°C. Das **Dampfbad** erwärmt und reinigt sanft bei Temperaturen von 40–50° C und einer Luftfeuchtigkeit von 80–100%. In der **Infrarot-Sauna** genießen Sie langwellige Tiefenwärme, die besonders wohltuend für die Gelenke ist.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns rundum wohlfühlen!

Ihr Kleiner-Team

Wellness und Sauna

Mit regelmäßigen Saunabesuchen steigern Sie die allgemeine Leistungsfähigkeit und trainieren die Elastizität der Blutgefäße. Die Bio-Sauna und das Dampfbad haben eine angenehme Wirkung auf die Schleimhäute, Atemwege und Haut. In der trockenen Hitze der Sauna (60–95°C) und in der feuchten Hitze des Dampfbades (40–50° C) steigt die Temperatur der Haut um etwa zehn Grad, die des Körpers insgesamt um ein bis zwei Grad.

Der Wechsel zwischen Hitze und anschließender Abkühlung – in der Erlebnisdusche und beim Rundgang durch den Garten – stimuliert den Kreislauf und den Stoffwechsel und reinigt das Haut- und Körpergewebe. So unterstützen Sie die Selbstreinigungskräfte des Körpers.

Ruheraum mit Schwebeliegen

Nach jedem Saunagang (empfehlenswert sind maximal 3!) entspannen Sie im Ruheraum oder bei einem Fußbad und lassen Körper und Seele „baumeln“.

Infrarot-Sauna

Hier wird der Körper mit langwelliger Tiefenwärme bestrahlt. Diese tief in den Körper eindringenden Wärmestrahlen haben sehr positive Wirkung auf Muskulatur und Gelenke. Verspannungen und Schmerzen können gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden.

Die Temperatur in der Infrarot-Sauna beträgt 35–40° C und wird über im Sitz integrierte Hautsensoren gesteuert. Die Infrarot-Strahler schalten sich bei Hautkontakt ein und nach 30 Minuten automatisch wieder ab.



Entspannung genießen



Ein Trinkbrunnen spendet Wasser



Salz-Lichtwand in der Bio-Sauna



Ruheraum mit Schwebeliegen