

Ruhe- und Liegebereiche

Im Anschluss an die Abkühlungsphase empfiehlt sich eine Ruhepause zur Förderung der Erholung. Hierfür halten wir für Sie genügend Liegen bereit. Ist Ihnen in diesem Zusammenhang schon einmal aufgefallen, dass jeder das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten ablehnt? Wir wollen den rücksichtsvollen Gast stärken: Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Plätze konsequent zu räumen und die Taschen bzw. Handtücher in die vorgesehenen Regale zu bringen.

In unserem Haus stehen Ihnen neben unseren Liegen auch andere Entspannungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zum Beispiel Wellnessmassagen, der Pool des SaunaGartens oder das gesamte Angebot der Schwimmhalle im Bad an den Kaiserthermen. Auch eine kulinarische Pause in unserer KaminLounge hilft den Alltag zu vergessen.



Zeitangaben, Ruhe und Erholung

Entspannung und Erholung braucht vor allem eines: Zeit und Ruhe. Dabei steht immer Ihr persönlicher Wohlfühlfaktor im Vordergrund. Wir möchten Ihnen ungern eine genaue Zeitangabe für einen Saunagang auf den Weg geben. Ein regelmäßiger Saunagänger kann meist länger als empfohlen in der Schwitzkabine bleiben, während ein Saunaneuling die Kabine deutlich eher verlässt. Achten Sie auf Ihr Körpergefühl. Falls Sie doch einen Richtwert brauchen: 8 – 15 Minuten pro Saunagang reichen völlig aus. Insgesamt sollten Sie jedoch ausreichend Zeit mitbringen. Ein vollständiges Saunabad dauert mindestens zwei Stunden. Gehetztes „Abarbeiten“ der Anwendungen wird Ihren Körper eher belasten als entspannen. Während des gesamten Aufenthaltes gilt: Denken Sie daran, dass wir mit Ihrer Hilfe eine Oase der Ruhe schaffen wollen. Ein freundlicher, herzlicher Umgangston ist nicht nur Basis unserer Philosophie, er ist auch Bestandteil eines rücksichtsvollen Miteinanders.

Wann nicht in die Sauna?

Wir raten Ihnen unter bestimmten Umständen von einem Saunagang ab. Eine kompetente Entscheidung hierzu kann im Zweifelsfall aber nur ein Arzt treffen. Prinzipiell sollten Sie nicht in die Sauna gehen bei Erkrankungen mit Fieber oder Erkältungen, bei akuten Entzündungen innerer Organe (z. B. Niere, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Blinddarm), bei Asthma, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Krampfadern, Schilddrüsenüberfunktion, akuter Migräne, Epilepsie, Tuberkulose oder Krebserkrankungen. Halten Sie bei Bluthochdruck bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Ihr Ansprechpartner im SaunaGarten: Unsere Mitarbeiter

Wir sind darauf bedacht, dass Sie sich wohlfühlen. Bei Fragen und Problemen sind unsere Mitarbeiter stets hilfsbereit für Sie zur Stelle. Falls nötig, können unsere Mitarbeiter auch in angemessener Form auf die Einhaltung unserer Bade- und Saunaordnung hinweisen. Falls dennoch Meinungsverschiedenheiten bestehen, geben Sie uns die Gelegenheit, den Sachverhalt in Ruhe zu klären. Wir freuen uns darauf, für Sie ein guter Gastgeber zu sein.

Ihr Team des SaunaGartens an den Kaiserthermen

SaunaPremium ★★★★
Ausgezeichnet vom Deutschen-Sauna-Bund

Das Bad an den Kaiserthermen | Südallee 10-12 | 54290 Trier

Ein Betrieb von SWT

Der SaunaGarten
an den Kaiserthermen

Sauna-Fibel



Miteinander wohlfühlen

Der SaunaGarten
an den Kaiserthermen



Lieber Guest,
schön, dass Sie unser Saunaerlebnis gewählt haben, um Ihre kostbare Freizeit zu gestalten. Unsere Gäste stehen zu jeder Zeit im Mittelpunkt unserer Bemühungen für eine gelungene Erholungspause zwischendurch.

Damit Sie sich wohlfühlen und unsere Sauna immer wieder genießen können, haben wir einige Anregungen und Tipps zusammengestellt. Uns ist es wichtig, dass Sie anhaltend und gesund saunieren und dass eine Erholung all unserer Gäste möglich bleibt. In diesem Sinne bitten wir um gegenseitige Rücksichtnahme.

Vor dem Saunagang: Was muss ich tun?

Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen Sie sich danach gut ab. Trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich. Sie sollten nicht hungrig sein oder einen vollen Magen haben. Gönnen Sie sich bei Bedarf einen leichten Snack in unserer Kamin-Lounge.

Während und nach dem Aufguss

Legen Sie bitte in der Sauna Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Die letzten zwei Minuten sollten Sie im Sitzen verbringen, um Ihren Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen. Nach dem Aufguss sollen Sie nicht sofort unter die Dusche, ins Tauchbecken oder in unseren Außenpool gehen. Kühnen Sie sich erst an der frischen Luft ab, Ihr Körper benötigt jetzt Sauerstoff. Danach halten wir verschiedene Möglichkeiten zur Abkühlung bereit. Falls Sie das Tauchbecken benutzen wollen, denken Sie vorher daran, den Schweiß abzuspülen. Nach der Abkühlungsphase kommt ein Aufenthalt in unserem Pool oder ein warmes Fußbad gerade recht. Eine zweite Abkühlungsphase danach trainiert die Widerstandsfähigkeit des Körpers besonders gut.



Handys und Kameras

Handys gehören zwar zu unserem Alltag dazu, da wir uns im SaunaGarten jedoch im Nacktbereich bewegen, ist die Nutzung von Foto- oder Videoaufnahmen geeigneten Geräten verboten. Dies geschieht im Sinne aller Gäste – Sie persönlich wären sicherlich auch nicht begeistert, wenn Sie auf Bildern aus dem Nacktbereich plötzlich im Internet zu bewundern wären.

Was zieh ich an?

Bitte achten Sie darauf, dass Sie außerhalb der Becken, Saunen oder Dampfbäder einen Bademantel oder ein umhüllendes Körpertuch und Badeschuhe tragen. Dies gilt insbesondere in unseren Ruhe- und Aufenthaltsbereichen sowie in der Kamin-Lounge. Falls Sie Bademantel oder Saunatuch vergessen haben, leihen wir Ihnen gerne etwas. Fragen Sie einfach unsere Mitarbeiter.

Wohin mit meiner Tasche und meinen Wertsachen?

Für Ihre Taschen und Wertsachen haben wir im SaunaGarten genügend Stauraum. Wertgegenstände können mit Hilfe Ihres Chipcoin-Armbandes in sicheren Wertfächern untergebracht werden. In den einzelnen Bereichen des SaunaGartens haben wir zudem Taschenregale und Bademantelhaken für Sie eingerichtet.

Speisen und Getränke im SaunaGarten

Unsere KaminLounge bietet den Gästen des SaunaGartens ein reichhaltiges Angebot an Speisen aus regionalen Produkten, erfrischenden Getränken und ausgewählten Bioweinen. Wir bieten hier die optimale Möglichkeit sich nachhaltig und verantwortungsbewusst verwöhnen zu lassen. Mitgebrachte Getränke und Speisen sind im SaunaGarten dagegen nicht erwünscht.

Kinder in der Sauna

Kinder sind uns wichtig. Wir lieben sie geradezu. KingegeichesVrehalten heißt für uns gemeinsam toben, schreien, Wässerspritzendealutlachen. Das Bad an den Kaiserthermen ist auf diese Bedürfnisse ausgerichtet. Für den SaunaGarten gilt: Die Kinder machen alles richtig – es ist nur die falsche Ort. Der SaunaGarten kann deshalb keinen Eingang für Kinder unter drei Jahren gewähren. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre dürfen den SaunaGarten nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten betreten. Dieser sollte dann Sorge für ein Einhalten unserer Wohlfühlatmosphäre tragen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn unsere Mitarbeiter auf das Einhalten der Ruhe aufmerksam machen. In der Schwimmhalle und hier besonders bei einer wilden Fahrt im Kaiserblitz oder in der Kindererlebnislandschaft ist Spaß mit erhöhter Lautstärke dagegen absolut toleriert.



Austausch von Zärtlichkeiten

Beim Austausch von Zärtlichkeiten sollten gewisse Grenzen nicht überschritten werden. Bei uns ist die Grenze der Kuss. Vemeiden Sie bitte Situationen, die falsch gedeutet werden könnten.