

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag

15:00 Uhr bis 21:00 Uhr

(Letzter Einlass 19:00 Uhr)

Damensauna

Dienstag und Donnerstag

Herrensauna

Mittwoch

Preise pro Person

Erwachsene Einzelkarte 9,00 €

Zehnerkarte 70,00 €

Jugendliche Einzelkarte 5,00 €

Zehnerkarte 35,00 €

Sauna Steimbke
Im Hallenbad Steimbke
Schulstraße 6
31634 Steimbke



Sauna

Entspannen

Wohlfühlen

Erholen

Genießen

Der optimale Saunagang

Vor dem ersten Saunagang duschen!

1. 8 -15 Minuten saunieren

Entspannter ist es im Liegen,
die letzten 2-3 Minuten sitzen

2. Kalt abduschen

3. Für 10 Sekunden ins Tauchbecken

4. Spaziergang durch den Saunagarten

Genießen Sie den Saunaeffekt

5. Entspannen im Ruheraum



Das Tauchbecken bietet eine gute
Möglichkeit, sich nach dem
Saunagang abzukühlen.
Der Aufenthalt im Tauchbecken sollte
nicht länger als 10 bis 20 Sekunden
betragen.

Momente der Ruhe

Nach einem Saunabesuch steht Ruhe
und Entspannung im Mittelpunkt.
Der Körper soll sich langsam abkühlen
und nach der Strapaze zur Ruhe
kommen.

Hierfür stehen Ihnen unsere Liegen im
Ruheraum zur Verfügung.

