



## GENERATION PLUS

**Am Montag gewähren wir Junggebliebenen (ab 60 Jahren) 30% Ermässigung auf den Wellness-Einzeleintritt von 9.00 bis 10.00 Uhr.**

**Das Angebot ist nur gegen Vorweisung eines Ausweises buchbar.**

### Preise

Einzeleintritt Auswärtiger  
CHF 20.00 / Normaltarif: CHF 28.00

Einzeleintritt Einheimischer  
CHF 15.00 / Normaltarif: CHF 21.00

### Erholung für Körper und Haut

Regelmässige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit der Erkältungs-saison ein Schnippchen zu schlagen. Sie stärken das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und sind ausserdem gut für die Haut. Positiv wirkt sich die heisse Luft auch auf die Durchblutung der Schleimhäute und auf die Sekretabsonderung in den Atemwegen aus.



## So stärkt Saunieren Ihre Gesundheit – 12 Gründe, die dafür sprechen

- 1 Es **fördert** die Bildung von Antikörpern (besserer Schutz vor Infekten).
- 2 Es **verbessert** die Durchblutung der Atemwegschleimhäute.
- 3 Es **entgiftet** Haut und Gewebe und die Haut sieht frischer aus.
- 4 Es **regt** das vegetative Nervensystem **an** (Stressabbau, Entspannung).
- 5 Es **erweitert** die Bronchien (leichtere Atmung).
- 6 Es **normalisiert** zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck.
- 7 Es **steigert** die allgemeine Leistungsfähigkeit.
- 8 Es **regt** den Stoffwechsel leicht **an**.
- 9 Es **trainiert** die Elastizität der Blutgefässe.
- 10 Die Muskulatur **entspannt** sich.
- 11 Es **trainiert** Herz und Kreislauf.
- 12 Es **reinigt** den Körper.

## Wer darf nicht in die Sauna?

- Für Personen, die unter Bluthochdruck, Fieber, Erkältungen, Entzündungen, Epilepsie, Herzprobleme, Lungen- oder Hauterkrankungen leiden, ist ein Saunabesuch ungeeignet.
- Wer sich nicht sicher ist, sollte vor dem ersten Gang in die Sauna den Arzt befragen.
- Bei niedrigem Blutdruck ist es günstiger zu liegen, statt zu sitzen. Deshalb darauf achten, die Beine nicht hängen zu lassen.

