Sportzentrum
Zuchwil

Zuchwil, Oktober 2026

Unsere Saunaregeln

- **Unsere Schwitzräume sind Nacktzonen. (Kopfbedeckungen zum Schutz der Haare, sowie ein zusätzliches Badetuch zur Bedeckung des Körpers sind erlaubt)**
- **In allen Bereichen (inkl. Aussenbereiche) gilt ein Rauch- und Alkoholverbot**
- **Die Benützung von Geräten mit integrierter Kamera (Brillen, Handy, iPad, usw.) ist nicht gestattet (Ausnahme in den Garderoben)**
- **Wedelaufgüsse dürfen nur vom Personal gemacht werden und zudem ist es nicht erlaubt eigene Aufgussmittel zu verwenden (u.a. wegen Brandgefahr)**
- **Vor dem erstmaligen Betreten eines Schwitzraumes duschen**
- **Vor dem Benützen des Kaltwasserbeckens duschen**
- **Haare färben, Nägel schneiden, Rasuren, etc. sind nicht erlaubt**
- **Im Schwitzraum als Sitz- und Fussunterlage ein grosses Badetuch verwenden**
- **Keine Badeschlappen oder Zeitschriften mit in den Schwitzraum nehmen**
- **Keine Badetücher/-Hosen usw. im Schwitzraum zum trocknen zurücklassen**

Im Weiteren bitten wir Sie und empfehlen Ihnen für den geordneten Saunabetrieb

➔ **gegenseitige Rücksichtnahme**

➔ den **Garderobenschlüssel** immer auf sich tragen

➔ die **Sporttaschen** im Garderobenbereich lassen

➔ im Schwitzraum Ihre **Liege-/Sitzposition** den Platzverhältnissen anpassen

➔ im Schwitz- und Entspannungsraum **laute Gespräche** (leise erlaubt) vermeiden

➔ im Ruheraum (Saunapark) bitte **absolute Ruhe**

➔ keine **Liegen** im Innen- und Aussenbereich reservieren

➔ **bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie eine unserer Betreuungspersonen**

Kontrollgänge, zur Hygiene und Sicherheit, durch unsere Betreuungspersonen können jederzeit erfolgen.