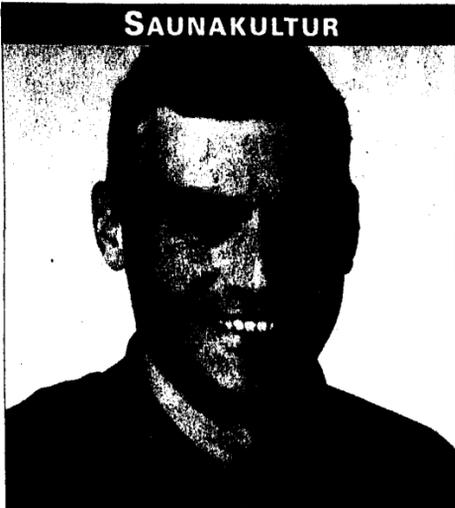


SAUNAKULTUR



Marco Sprenger, Teamleiter «Badewelten»

Wie funktioniert der richtige Badesablauf beim Saunieren?

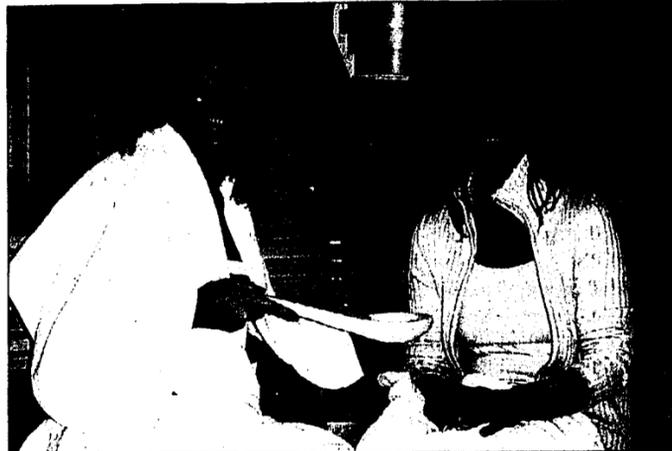
- Ca. 1 bis 2 Stunden nach einer Mahlzeit – allenfalls etwas kleines essen
- Nicht gehetzt, gesund und mit guter Verfassung in die Sauna
- Ca. zwei Stunden für das gesamte Saunabad einrechnen
- Unbekleidet und ohne Badekleider (Dampfsauna ausgenommen!)
- Sie sollten auf jeden Fall warme Füsse haben
- Vor dem Saunieren warm duschen und dann abtrocknen, (nie nass in die Sauna)
- Aufheizphase, lieber kurz und intensiv – sitzend oder liegend (Rücksicht auf Platzangebot)
- Vor dem Verlassen der Sauna aufsitzen um den Körper an die aufrechte Haltung zu gewöhnen
- Angepasste und ergiebige Abkühlung (Nachschwitzen!)
- Eventuell die Füsse wieder aufwärmen
- Je nach Wohlbefinden und Lust, einen zweiten und dritten Durchgang machen
- Dazwischen eventuell eine Massage oder Solarium

Trocken in die Sauna

Vorbeikommen und eine Sauna im Wert von 30 000 Franken gewinnen



Biggi Bock-Blum mit den Söhnen Ronny, Niklas, Jonas und Luca, Triesenberg.



Michelle Frick, Bendern und Claudia Gerner, Eschen.



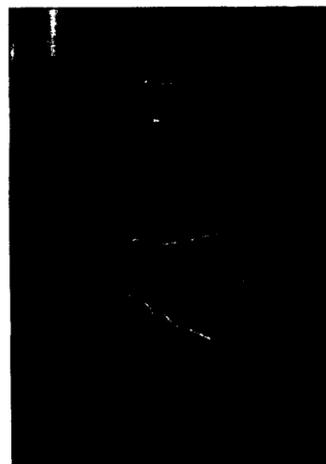
Nadja Widmer, Gamprin und Maria Hasler, Bendern.



Michaela Eggenberger, Gams und Monika Frommelt, Vaduz.



Irene Cortesa, Ruggell und Celestina Cortese mit Justin und Dennis, Weite.



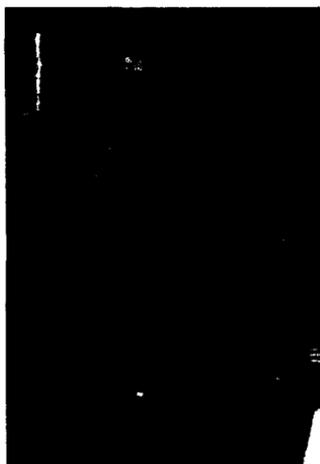
Markus Bucher, Eschen.



Giuseppe Battaglia, Gamprin.



Sejida Muhamedagic, Schaanwald und Uschi Goop, Schellenberg.



Ida Widmer und Alex Schönenberger, Gamprin.



Claudia Schlegel und Mathias, Ruggell.



Cornelia Schädler und Sohn Robin, Balzers.

WETTBEWERBSPREIS



Finnische Sauna im Wert von 30 000 Franken gewinnen

Eine neue, grosse, tolle finnische Sauna der Marke Klafs – inklusive professionellem Einbau durch das kompetente Team der Ospelt Haustechnik in Vaduz – könnte schon bald Ihnen gehören. Bis zum 28. Oktober, auf zur Ospelt Haustechnik AG an die Wuhrstrasse 7 nach Vaduz. Dort füllen Sie einen Talon aus, ziehen sich kurz um, um sich dann mit umgewickelterm Badetuch (erhalten Sie von der Ospelt Haustechnik) in die Sauna zu setzen. Jeder Teilnehmer wird fotografiert. Öffnungszeiten Mo. – Fr. 8–12 Uhr und 13–17 Uhr. Alle Fotos unter «Volkssauna» im Netz.

www.volksblatt.li

ANZEIGE

OSPELT HAUSTECHNIK

KLAFS

Wuhrstrasse 7, FL-9490 Vaduz / Telefon 00423 237 08 08 / www.ospelhaustechnik.li