

# „Saunieren für Anfänger und Saunakenner“

*In Kooperation mit dem Saaletalbad Hammelburg*

**Kurs-Nr.:** 191G101  
**Beginn:** 11.05.2019  
**Uhrzeit:** 09:00 - 13:00  
**Kursort:** Saaletalbad, Hallenbad  
**Adresse:** Am Sportzentrum 8, 97762 Hammelburg  
**Gebühr:** 22,00 € inkl. Sauna-Eintritt  
**Kursleiter:** Wigand Monika

**Haben Sie auch schon überlegt, mal in die Sauna zu gehen, aber den Einstieg irgendwie nie gefunden? Oder möchten Sie das Saunieren einfach noch etwas besser kennenlernen und erfahren, wie man gesund sauniert? Wir möchten Ihnen alles Wichtige für das gesundheitsbewusste Saunieren vermitteln: Wirkung auf den Körper, gesundheitsfördernde Eigenschaften, aber auch Risiken, zudem erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Saunaarten und Sauna-Regeln u.v.m. Sie lernen während der 4 Stunden das richtige Schwitzen in unterschiedlichen Saunen. Sie sollten zum Zeitpunkt des Saunakurses gesund sein. Zudem wird empfohlen vor Kursbeginn mind. 1 Liter Wasser getrunken und gefrühstückt zu haben. Sie sollten satt, aber nicht vollgeessen sein.**

Bitte mitbringen: 1 körpergroßes Saunatuch, 1 Duschtuch, 1 Bademantel, Badeschuhe, 1 Paar dicke Wollsocken. Duscutensilien.

**5-6 Teilnehmer**

Anmeldung unter: [vhs.hammelburg.de](http://vhs.hammelburg.de)