



TAG DER SAUNA 2022

Ein
GESUNDES
Vergnügen

Der Leitfaden



Tag der Sauna 2022

„SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!“

- unter diesem Leitgedanken steht der Tag der Sauna 2022 -

Der Aktionstag wird jedes Jahr am 24. September begangen und markiert den Beginn der Saunasaison.

In diesem Jahr findet der **Tag der Sauna** bereits zum neunten Mal statt und es kann festgestellt werden, dass sich der marketing-wirksame Event sehr erfolgreich entwickelt hat. So hatte sich die Zahl der teilnehmenden Saunaanlagen seit der Erstveranstaltung etwa vervierfacht und die Medienresonanz erreichte vor Pandemieausbruch 630 Veröffentlichungen.

Das diesjährige Motto „**SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!**“ thematisiert das Zusammenspiel der vergnüglichen Aspekte und gesundheitlichen Vorteile des Saunabadens. Zur besseren Ausgestaltung des Mottos wurden hierzu u. a. Berichte und Anregungen der Mitgliedsbetriebe des Deutschen Sauna- Bundes aufgegriffen und in das Konzept integriert.

In diesem Leitfaden finden Sie passend zum aktuellen Motto interessante Aktionsvorschläge, Werbemittel, um Ihre Gäste zu beschenken, eine Musterpressemitteilung und vieles mehr. Die Medien werden über das Thema sicher gern berichten, denn der Beginn der Saunasaison ist besonders oft Anlass für Reportagen über das Saunabaden. Dies trägt wiederum zur weiteren Verbreitung der Saunakultur in Deutschland bei.



Rund 16 Millionen regelmäßige Saunagäste pro Jahr in den öffentlichen Saunabetrieben sind eine erfolgreiche Bilanz! Wir freuen uns sehr über viele weitere begeisterte Sauna-LiebhaberInnen!

- Sauna on köyhän apteekki! -

Die Sauna ist die Apotheke des armen Mannes.

- eine finnische Weisheit –

Inhalt

1. Das Motto
2. Weshalb sollte sich Ihre Saunaanlage am Tag der Sauna beteiligen?
3. Aktionsvorschläge zum Tag der Sauna 2022
4. Die Website
5. Der Medienauftritt
6. Muster Pressemitteilung
7. Tag der Sauna kompakt
8. Noch Fragen?
9. Werbemittel-Shop
10. Bestellformular für Werbemittel



1. Das Motto

„SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!“

Das aktuelle Motto behandelt die Vereinbarkeit von Vergnügen und den gesundheitlichen Vorteilen des Saunabadens! Dabei wird besonderes Augenmerk auf die vergangenen beiden Jahre und die damit einhergehenden emotionalen und psychischen Belastungen für jeden Einzelnen gelegt. Das Motto zielt darauf ab, Gästen und Saunainteressierten das Saunabaden aus Sicht zweier Perspektiven zu veranschaulichen.



Zum einen wird der Fokus auf die vielfältigen und individuell erfahrbaren Vergnügen gelegt. Zum anderen thematisiert das Motto die gesundheitsfördernden Aspekte all dieser Vergnügensempfindungen.

Vergnügen - vielfältig & individuell

Eine Stichproben-Umfrage unter Saunabegeisterten verdeutlicht die Vielfalt der individuellen Vergnügens Erfahrungen. Dabei stellte sich vor allem eines heraus: **Das Abschalten und Erholen vom Alltag wird als das größte Vergnügen empfunden.**

Als besonders vergnügliche Gesichtspunkte des Saunabadens wurden im Folgenden Show- und Eventaufgüsse genannt. Im weiteren Verlauf wurden Gesundheitsaspekte, das thermische Wechselbad von heißer Sauna und kaltem Tauchbecken sowie das besondere Körpergefühl der Textilfreiheit angeführt.

Gesundheit - das Gleichgewicht von Körper und Seele

Dies zeigt sich klarer denn je. Die Gesundheitsvorsorge ist für viele BürgerInnen ein sehr wichtiges Gut. Haben vor knapp 3 Jahren noch rund 76% der Deutschen die Gesundheit als das wichtigste Gut gewertet, werten es nun 94%. Dabei stehen sowohl das körperliche Wohlbefinden als auch die psychische und emotionale Verfassung im Zentrum. Unterstützung für die Psyche und Unterstützung bei emotionalen Lasten kann besonders im Saunabaden gewonnen werden. Dabei kann die Ausschüttung von euphorisierenden Hormonen oftmals zur Schmerzlinderungen von Leidgeplagten beitragen.

Als gemeinsames Fazit kann für alle erhobenen Sauna-Vergnügen festgestellt werden: **Saunabaden sorgt für Wohlbefinden und stabilisiert die emotionale und psychische Verfassung von Saunagästen.**

- Niin metsä vastaa, kuin sinne huudetaan. –

Der Wald antwortet auf die gleiche Weise, wie man in ihn anschreit.

- ein finnisches Sprichwort -

2. Weshalb soll sich Ihre Saunaanlage am Tag der Sauna beteiligen?

Saunabaden ist für viele Gäste ein besonderes Erlebnis, aber es konkurriert auch mit anderen Freizeitaktivitäten. Um die vielfältigen Vorteile des Saunabadens besonders herausstellen zu können, ist der **Tag der Sauna** eine gute Gelegenheit.

Die Sauna steht heute im Spannungsfeld von Ruhe und Erholung einerseits, sowie Erlebnis und Events andererseits. Der Angebotsrahmen vieler Saunaanlagen ist weit gesteckt. Das bringt zuweilen für Saunabetreiber echte Herausforderung mit sich. Die Breite des Dienstleistungsangebots und die Vielfalt der Einrichtungsausstattung ermöglichen es aber auch, das Saunapublikum auf unterschiedliche Art anzusprechen und neue Zielgruppen zu gewinnen. Besondere Events wecken Interesse und Neugierde neuer Kunden und können gleichzeitig eine Gelegenheit sein, sich bei Stammgästen zu bedanken oder deren Erfahrungsschatz zu erweitern.

Nutzen Sie die Chancen und seien Sie mit dabei!

Das Hinweisen auf geschriebene und ungeschriebene Regeln im Ablauf des gemeinsamen Saunabadens bildet die Grundlage für einen freundlichen und respektvollen Umgang von Gästen und Personal. Die Entwicklung von Ideen und Aktionen zur Begründung des Sauna-Knigges und von Verhaltensregeln erleichtert allen ein Einhalten derselben. Ein Aktionstag wie der **Tag der Sauna** bietet eine großartige Gelegenheit, spielerisch und unterhaltsam die Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken. Sie können den Tag auch nutzen, um mit Ihrem Personal etwas Neues auszuprobieren und dadurch frische Ideen für die Saunasaison zu gewinnen. Der **Tag der Sauna** bietet die Chance, sich gegenüber Wettbewerbern zu profilieren und die eigene Leistungsfähigkeit sowie die Kreativität Ihres Teams auszutesten.

Marketingmaßnahmen und Pressearbeit in den öffentlichen Saunabetrieben sowie die flankierende Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Sauna-Bundes bieten eine gute Möglichkeit, auf Ihren Betrieb aufmerksam zu machen und die Vielfalt des Saunabadens in den Fokus zu rücken.



3. Aktionsvorschläge zum Tag der Sauna 2022

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Aspekte des Mottos vorgestellt und Sie finden Vorschläge zur Gestaltung des Tags der Sauna. Natürlich können Sie gemeinsam auch eigene Ideen um das Thema herum entwickeln. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nutzen Sie das aktuelle Motto „SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!“ zur Inspiration.

Um einen Einstieg in das Thema zu finden, folgt nun eine thematische Kurzeinführung in die Welt der Gefühle: Vergnügen für Körper & Geist. Zur Empfindung von Glück und Vergnügen, braucht der Körper sogenannte Botenstoffe, die im Gehirn zur Ausschüttung von "Glücks"-Gefühlen führen. Zu diesen Botenstoffen gehören u. a. Dopamin und Serotonin. Dabei vermittelt vereinfacht dargestellt Dopamin positive Gefühlserlebnisse, während Serotonin sich positiv auf das Schmerzempfinden, den Schlaf und die Stimmung auswirkt.

Damit die Botenstoffe im ausreichenden Maße in unserem Körper wirken, können wir die Grundbausteine hierzu u. a. über die Ernährung zu uns nehmen.¹

Glückshormon-Booster: Bestimmte Lebensmittel können die Produktion und Verarbeitung von Dopamin und Serotonin beschleunigen und wirken damit indirekt positiv auf unsere Psyche.

Serotonin fördernd:

- ❖ schwarze Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 80 %
- ❖ Kartoffeln
- ❖ Fenchel
- ❖ Feigen
- ❖ Mandeln
- ❖ Walnüsse
- ❖ Sesam
- ❖ Kürbiskerne
- ❖ Spinat
- ❖ Gewürze wie: Safran, Zimt, Kurkuma, Ingwer, Lavendel, Rosenblüten, Johanniskraut, Süßholzwurzel, Melisse



Dopamin fördernd:

- ❖ Banane
- ❖ Avocado
- ❖ Nüsse
- ❖ Paprika

¹ AOK Artikel 09.07.2020

Essen & Trinken - mal anders

Auch kulinarisch kann Gästen "Glück" präsentiert werden - wie wäre es z.B. mit:

- ❖ Smoothies mit Feigen, Mandeln, Walnüssen
- ❖ Wraps mit Paprika, Walnüssen, Avocado und Fenchel



Sinneseindrücke schaffen!

Neben den hormonellen Auswirkungen darf nicht vergessen werden - die Sinneseindrücke und individuellen Erinnerungen, die durch Gerüche und den Geschmack ausgelöst werden. Auch dabei werden Glückshormone ausgeschüttet.

Aufguss - mal anders

Probieren Sie doch mal folgende außergewöhnlichen Düfte als Glückshormon-Booster aus:

- ❖ Kamille
- ❖ Vanille
- ❖ Bergamotte
- ❖ Lavendel
- ❖ Rosenblüten
- ❖ Melisse



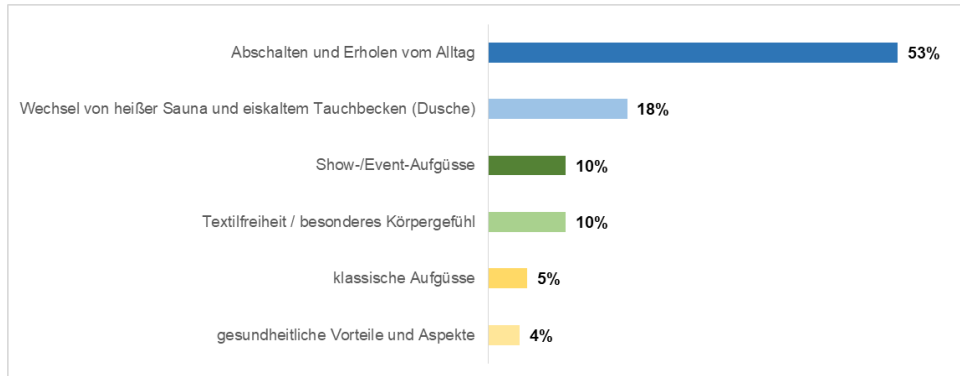
Quelle: Freepik

- Plörö -

Eine Zigarette und ein schwarzer Kaffee oder ein Kaffee mit Schnaps
- finnisches Scherz-"Frühstück" -

Vergnügen - das Abschalten und Erholen vom Alltag

Erholung und Abschalten vom Alltag wurden mit deutlicher Mehrheit von SaunagängerInnen als besonders wichtigster Aspekt des Vergnügens gewertet.²



Deshalb folgen nun einige Aktionsvorschläge, die verschiedene Erholungsszenarien vorbereiten:

Ein Wald-Spaziergang als Gedanken-Reise

Die Saunagäste werden beim Aufguss an einen Ort entführt, um der Hektik des Alltags zu entfliehen.

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position, in der Du Dich wohl fühlst - eine gute Position für eine kurze Flucht von dem Alltag in den Wald. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ' die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

- Langsam vorlesen, eine Pause machen -

Du stehst in einem Wald, auf einer kleinen Lichtung. Ein paar Sonnenstrahlen finden ihren Weg durch das dichte Blätterwerk. Der Wald riecht nach Bäumen, nach Blättern und Ruhe.

- Erste Aufgussrunde: kräftig wedeln und sanfter Duft - (Latschenkiefer, Tanne o. ä.)

Du spürst einen leichten Wind an Dir vorbeiziehen und gehst ein Stück tiefer in den Wald hinein. Du kommst in einen dicht mit Tannen bewachsenen Teil, nichts ist zu hören, bis auf deinen Atem und dem Rascheln der Tannennadeln im Wind.

- kurze Pause -

Du gehst weiter, spürst wie der Waldboden weicher wird unter deinen Füßen. Du siehst Blätter von Buchen, entdeckst kleine Pilze, die sich ihren Weg aus dem Boden frei kämpfen und hörst, wie der Wald lebt. Du hörst näher hin und hörst den wundervoll sanften Gesang von Vögeln.

- Musik starten und zweite Runde - (Fichtennadel o. ä.)

Du gehst weiter. Die Bäume sind nun nicht mehr so dicht. Langsam, aber sicher verlässt ein Bach den Wald. Auch Du trittst aus dem Wald heraus und stehst auf einem Feldweg.

- Musik weiterlaufen lassen; dritte Runde wedeln und Wasser; Duft: blumig, fruchtig - (Lavendelblüte o. ä.)

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

² Befragung des Deutschen Sauna-Bundes 2022

Duftreise von Frankreich nach Marokko

Um das Fernweh nach exotischen und unbekannten Reisezielen zu mildern, haben wir hier eine Duftreise, die zum Träumen einlädt.

Zubehör:

Drei Aufgusstücher (Wedeltücher in der Größe von Duschvorlegern), jeweils getränkt mit Duftwasser (Aufgusswasser) Lavendel, Orange/Melone und orientalischer Markt. Einen Aufgusseimer mit neutralem Wasser und eine Aufgusskelle.

Ablauf:

Einleitung / Hinführung zur Traumreise

Wir machen jetzt eine Traumreise, man könnte auch Kopfkino dazu sagen oder Duftreise. Auf dieser Duftreise werden verschiedene Düfte verwedelt. Wir verwenden dafür mit Duftstoffen/ Aufgusswasser getränkte Tücher. Eine Traumreise kann helfen unsere Fantasie anzuregen und zu entspannen, Düfte unterstützen den Entspannungsprozess darüber hinaus. Sie können die Augen schließen oder auch offenlassen. Es ist leichter, mit geschlossenen Augen die Fantasie zu beflügeln. Wem es aus irgendeinem Grund unangenehm wird, der kann die Augen jederzeit wieder aufmachen und sich umsehen. Die Geschichte beginnt gleich. Ich erzähle sie in der Du-Form, damit jeder die Möglichkeit hat, sich persönlich angesprochen zu fühlen.

Traumreise (mit dem Wasseraufgießen beginnen) und dann atme einmal tief ein und aus...

Dufttuch Lavendel

Von der Ferne kommt ein leichter Sommerwind zu Dir und mit ihm ein Duft. (Pause)

Er lädt Dich ein, ihn zu genießen. Er lädt Dich ein, ihm zu folgen, auf eine Reise ans Meer. (Pause)
Der Wind bringt Dich in den Süden Frankreichs, wo wundervolle Lavendelfelder in ihrem violetten Licht erblühen. Der Duft hüllt Dich ein mit seiner lieblichen Harmonie. Er schenkt Dir mit jedem Atemzug heitere Gelassenheit.

Wasser aufgießen – Meeresrauschen erzeugen

In der Ferne hörst Du das Rauschen des Meeres. Du läufst zum Strand und siehst das türkisfarbene Mittelmeer mit seinen ewig wählenden Wellen, die das Wasser heranspülen und wieder zurück, auf und ab, das ewige Kommen und Gehen. (Pause)

Ein Segelboot steht im seichten Wasser, lädt Dich ein zu einem kleinen Ausflug. Du steigst ins Boot und genießt die Wärme der Sonne.

Dufttuch Orange/Melone

Da bringt der Wind einen Duft zu Dir, du atmest ihn tief ein. Heiter und warm, lacht in Dein Herz wie ein goldener Sonnenstrahl. (Pause)

Du entdeckst eine kleine Insel mit einem duftenden Orangenhain. Bunte Blumen säumen das Feld. Die Orangenernte hat gerade begonnen. Braungebrannte Menschen in bunten Kleidern winken dir fröhlich zu und schenken Dir eine sonnige Frucht. Eine leichte Heiterkeit schwingt in der Luft, bringt Dein Herz zum Strahlen wie ein kleiner Sonnenschein.

Wasser aufgießen und Meeresrauschen erzeugen

Und wieder hörst Du das Rauschen des Meeres, ein Wind zieht auf, die Segel Deines Schiffes blähen sich auf, ... volle Fahrt ..., die Reise geht weiter. (Pause)

Es wird immer wärmer (heißer), Schweißperlen bilden sich auf Deiner Stirn. Da erkennst Du ein Land in der Ferne. Schneebedeckte Gebirge in seinem Innern, das ist Marokko, das Tor zu Afrika.

Dufttuch: orientalischer Markt

Ein warmer Saharawind weht Dir entgegen. Er trägt den Duft des orientalischen Hafens von Casablanca vor sich her. (Pause)

Säckeweise werden dort Gewürze auf große Schiffe verladen, scharfer Pfeffer, wilder Oregano, Thymian und sanfter Fenchelduft strömen dir entgegen. (Pause)

Die Hitze des Tages nimmt noch zu ..., Du sehnst Dich nach Abkühlung.

Abschluss / Herausführen aus der Traumreise

Da ist wieder das Rauschen, wie aus weiter Ferne. Es erinnert Dich, dass es Zeit ist zurückzukehren, in die Gegenwart zu kommen und Deinen Körper nach dieser Reise zu kühlen. Unser Segelboot macht wieder an einer Mole fest. Du steigst aus und öffnest Deine Augen. (Pause)

Du blickst Dich um und siehst in der Sauna die anderen Gäste des Aufgusses. Unsere Duftreise ist zu Ende. Wir brauchen jetzt frische Luft und kaltes Wasser, um den Körper zu kühlen und um die Sinne zu erfrischen.



Quelle: Pexels.com

- Jalkaisin ei kuljeta. -

Laufend reist man nicht.
- eine finnische Weisheit -

Gesundheit und Wohlbefinden – Ganzheitlichkeit als Grundsatz

Was das Saunabaden unter anderem so besonders macht, ist die Tatsache, dass man es unbekleidet genießt.

Wann sonst ist man im Leben so hüllenlos frei?

Auch die Wissenschaft beschäftigt sich mit der Wirkung des Nacktseins auf das psychische Wohlergehen.

Menschen, die dem Nacktsein positiv gegenüberstehen und es häufiger leben, sind zufriedener mit dem eigenen Körper. Zusätzlich erwächst in einer digitalisierten Welt ein realistischeres und besseres eigenes Körperbild sowie ein höheres Selbstwertgefühl.

Unbekleidet in die Sauna – Warum?

- Badekleidung behindert die gewünschte Schweißverdunstung und führt am ganzen Körper zum Wärmestau.
- Sie beeinträchtigt die Wärmeaufnahme über die Wärmestrahlung und die warme Luft.
- In Ausnahmefällen können sich Hautirritationen durch die Badekleidung ergeben. Durch das Schwitzen unter der Badekleidung entsteht eher eine Geruchsbelästigung als beim textilfreien Schwitzen oder beim Schwitzen in ein Handtuch.
- Ein unbekleideter Körper ist deutlich schneller gereinigt und abgetrocknet als in Badekleidung
- Belastende Stoffe aus der Kleidung können in die Haut gelangen.
- Badekleidung ist oft nass. Das Holz in den Schwitzräumen unterliegt einer deutlich stärkeren Beanspruchung.
- Mit der Badekleidung werden Keime in andere Bereiche der Saunaanlage und des Schwimmbades verbreitet. Badebecken, Liegen und Sitzgelegenheiten werden so unhygienisch belastet.
- Solange alle Badegäste unbekleidet sind, ist die Scham deutlich geringer, als wenn vereinzelt Badegäste Kleidung tragen. Es ist also auch eine demokratische Entscheidung.

Vorschlag:



Stellen Sie in Ihrer Sauna einen Aufgusseimer auf, legen Sie Papier und Stift bereit und fragen Sie Ihre Gäste, was Ihnen am unbedeckten Saunabaden besonders gefällt. Sammeln Sie die Antworten und erstellen Sie eine Kollage!



Quelle: Pexels.com



Vergnügen: Genuss pur

Das Wohlbefinden des Genusses

Warum kommen Ihre Gäste zu Ihnen? Sicherlich wegen der Gesundheit und der Entspannung. Aber vielleicht auch, weil sie mit dem Saunabesuch einen Tag für die Pflege und die Schönheit verbinden. Bieten Sie deshalb Anwendungen u. a. mit Peelings an.

Das Dampfbad ist dafür der geeignete Platz. Dann haben Sie die Anwendungen zeitlich und örtlich begrenzt und können im Anschluss direkt den Bereich säubern.

Schokoladen - Peeling:

Jeder Mensch weiß es: Schokolade macht glücklich!

Zum Glück stimmt die Wissenschaft uns zu, denn Schokolade stimuliert die Umwandlung von Tryptophan, das wiederum bei der Entstehung von Serotonin hilft - also, an die Schokolade, fertig los!

Zutaten für das Peeling:

- 300g brauner Zucker
- 5 Eßl. Backkakao
- 1 EL Honig
- Kokosöl nach Bedarf

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. So viel Kokosöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
3. In einem Schraubglas oder abgedeckt in einer Schale im Kühlschrank aufbewahren

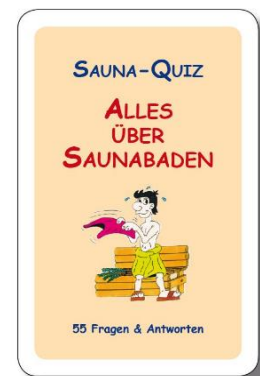
Innerhalb von 14 Tagen verbrauchen!

**"All you need is love! Aber ein bisschen Schokolade kann auch nicht schaden."
Charles M. Schulz (US-amerikanischer Comiczeichner und der Erfinder der Peanuts)**

Vergnügen: Ein Quiz für Saunaliebhaber

Ein **Quiz** bietet immer eine gute Gelegenheit, auf vergnügliche Weise mit Saunagästen ins Gespräch zu kommen. Testen Sie das Saunawissen Ihrer Gäste und belohnen Sie gut informierte Saunafreunde mit kleinen Geschenken wie dem Duschgel oder der Bodylotion passend zum **Tag der Sauna**.

Die 55 Fragen u. a. zur Geschichte der Sauna oder den bekannten Saunawirkungen fordern heraus und schaffen nebenbei gute Saunakenntnisse. Das Sauna-Quiz ist im Übrigen auch ein nettes Dankeschön für das Engagement Ihrer MitarbeiterInnen.



Vorschlag:

Führen Sie in den Sauna-Pausen Quiz-Runden durch. Halten Sie den Kopf Ihrer Gäste fit und munter. Denn auch ein Ratespiel kann Vergnügen bereiten.



Um Ihre Gäste darüber hinaus zu informieren, empfehlen wir das Leporello „Richtig saunabaden – Gesundheitstipps zum Wohlfühlen“. Er ist die neue und handliche Variante unseres Prospektes „Saunabaden – Kreislauf der Erholung“. In zehn Schritten wird der korrekte Badeablauf zur Gesundheitsförderung beschrieben und illustriert.

Als Wissenschatz für neue und erfahrene SaunagängerInnen enthält er alle wichtigen Informationen rund ums Saunabaden für Ihre Gäste.

Alle Werbemittel sind im Online-Shop der Sauna-Matti GmbH erhältlich unter:

www.sauna-matti.de

Sauna-Matti Shop:



Tag der Sauna-Produkte:



Vergnügen - Das Wechselbad von heiß und kalt

Die Sauna ist ein Wechselbad mit Erwärmung (Wärmereize) des Körpers in einem Raum aus Holz und anschließender Abkühlung durch Außenluft und kaltem Wasser (Kältereize). Das Saunabaden gehört somit zu den Anwendungen der physikalischen Therapie, genauer der Thermotherapie. Die Thermotherapie setzt diese Reiz-Anwendungen als gesundheitsförderliche Maßnahmen, z. B. gezielt zur Behandlung von Rheuma ein³.

Generell bewirken Kältereize eine Verengung der Blutgefäße und vermindern so die Durchblutung. Außerdem blockiert Kälte Schmerzrezeptoren, was dazu führt, dass die Schmerzwahrnehmung vermindert wird.

Was aber bewirkt nun die gegensätzliche Wärmezufuhr?

Wärmereize erweitern die Blutgefäße und wirken somit durchblutungsfördernd. Besonders bei Muskelverspannungen kann ein gut dosierter Wärmereiz "Wunder wirken". Die Wärme sorgt für einen verbesserten Stoffwechsel im Gewebe sowie für Entspannung der Muskulatur. Gleichzeitig verbessert sich die Verteilung von Gelenkflüssigkeit, indem die Viskosität erhöht wird. Auch auf unsere "Gemütslage" und unsere Emotionen hat ein Wärmereiz, wie er in der Sauna erzeugt wird, Einfluss. Eine Studie aus dem Jahr 2016 schlussfolgert, dass Ganzkörperwärmebehandlungen signifikante Veränderung auf das Gemüt haben - sie sollen sich sogar antidepressiv auswirken.⁴

Schon gewusst?



Unser Nervensystem nimmt bei gleichbleibender Temperatur zwischen 20 °C und 40 °C eine Empfindungs-Adaption vor. Was bedeutet das? Die Empfindung für eine bestimmte Temperatur nimmt allmählich ab, selbst wenn sie objektiv konstant bleibt. Daher fühlt sich ein kalt temperierter Raum nach kurzer Zeit nicht mehr kalt an.⁵

- Laiska ihminen hikoilee ruuan ääressä, mutta jäätyy töissä. -

Der Faule schwitzt am Essen, aber friert an der Arbeit.

- eine finnische Weisheit -

³ NetDoktor, Medizinjournalistin Stand Mai 2022

⁴ National Library of Medicine, Stand Mai 2022

⁵ Sensorische_Phyiologie, Stand Mai 2022

Das Vergnügen - der Saunaguss

Der Saunaguss trägt maßgeblich zur Unterstützung des Kaltreizes bei und unterstreicht den Charakter der Sauna als Wechselbad.

Der Saunaguss ist ein abgewandelter Kaltguss der Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp (1821-1897). Beim Saunabaden wird er in der Abkühlphase angewandt. Er ist eine schonende, Hygiene wahrende Abkühlmöglichkeit. Als Vollguss ausgeführt wird ein deutlich intensiverer Reiz ausgelöst.

Phase 1: Gegebenheiten

Ein technisch richtig ausgeführter Saunaguss ist folgendermaßen charakterisiert:

Zweck

Kaltreiz, Wärmeentzug, erfrischen;

Schweiß abspülen;

Abhärtung

Anwendungsbedingungen

Körperbereich: als Vollguss wird der ganze Körper abgegossen

Temperaturbereich: als Kaltguss, 8 – 15 °C, Leitungswassertemperatur

Wassereinstellung: geringer Druck, handbreit (ca. 12 cm) aus dem Schlauch sprudelnd, spitzer Anstellwinkel gegen die Haut, damit das Wasser die Körperteile „ummanteln“ oder eine „Wasserplatte“ bilden kann, kein spritzen.

Dauer

Zügig und ohne Pause abgießen, etwa 1 – 2 Minuten.

Technische Bedingungen

Kunststoffschlauch: ¾ Zoll oder ca. 2 cm lichte Weite, Länge 1,5 – 2,5 m, ohne Düse;

Anschluss an einen Wasserhahn oder Hebelmischer, eine Druckarmatur ist ungünstig.

Vorbereitung

Vor dem Saunaguss bei normaler Atmung Herz- und Stirnregion mit Wasser aus der hohlen Hand abkühlen. Es kann auch die rechte und linke Fußsohle abgegossen werden.

Phase 2: die Durchführung

Nach dem von Sebastian Kneipp erarbeiteten und weit verbreiteten Verfahren sollten alle einzelnen Schritte gewissenhaft und sauber ausgeführt werden.

Gusstechnik

Ablauf nach tradierten Kriterien:

- erst herzfern, dann herznah
- erst peripher, dann zentral
- erst unten, dann oben
- erst außen, dann innen
- erst rechts, dann links

Körper-Rückseite

rechtes Bein:

- Beginn am rechten Fußrücken, an der Außenseite des Beines aufwärts bis zum Gesäß;
- an der Innenseite des Beines wieder abwärts.

linkes Bein:

- Beginn am linken Fußrücken, an der Außenseite des Beines aufwärts bis zum Gesäß;
- an der Innenseite des Beines wieder abwärts.

rechter Arm:

- Beginn an der rechten Hand, an der Außenseite aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen (1/3 der Wassermenge läuft über die Schulter nach vorne, 2/3 nach hinten über den Rücken);
- abwärts über rechte Rückenseite bis zum Gesäß.

linker Arm:

- Beginn an der linken Hand, an der Außenseite aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen (1/3 der Wassermenge läuft über die Schulter nach vorne, 2/3 über den Rücken);
- abwärts über linke Rückenseite bis zum Gesäß.

Körper-Vorderseite

rechtes Bein:

- Beginn am rechten Fußrücken, an der Außenseite des Beines aufwärts bis zur Leiste;
- an der Innenseite des Beines wieder abwärts.

linkes Bein:

- Beginn am linken Fußrücken, an der Außenseite des Beines aufwärts bis zur Leiste;
- an der Innenseite des Beines wieder abwärts.

rechter Arm:

- Beginn an der rechten Hand, an der Außenseite aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen (1/3 des Wassers läuft über den empfindlicheren Rücken ab, 2/3 nach vorne über die Brust);
- abwärts an der rechten Brustseite bis zur Leiste.

linker Arm:

- Beginn an der linken Hand, an der Außenseite aufwärts bis zur Schulter, kurz verweilen (1/3 des Wassers läuft zum Rücken ab, 2/3 nach vorne über die Brust);
- danach auf der linken Seite der Brust abwärts bis Leiste.

Abschluss

Das Gesicht mit Wasser aus der hohlen Hand kühlen.

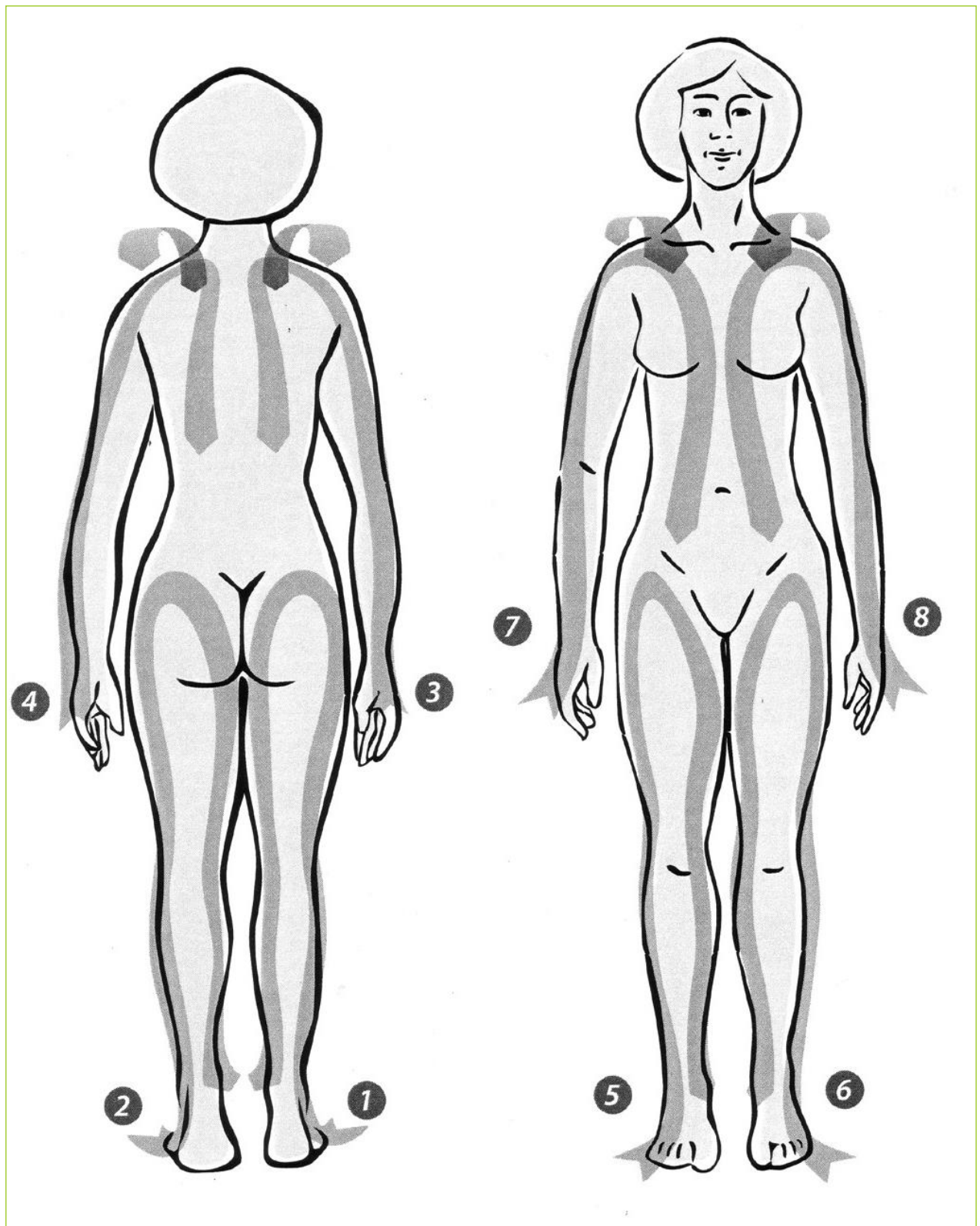
Gegenanzeigen | Nicht anzuwenden bei:

Herzschwäche

unzureichender Herz-Kreislaufbelastbarkeit

Kälteempfindlichkeit

Zur einfacheren Anwendung hier eine schematische Darstellung⁶:



⁶ Deutscher Sauna-Bund e.V., Text: Rolf-A. Pieper 2019

Das Erholen vom Alltag - eine wohltuende Massage

Eine Massage ist wohltuend für Leib und Seele und wird als wirksame Gesundheitsprophylaxe anerkannt. Neben dem medizinischen Prophylaxe-Effekt bewirkt eine Massage genussbringend eine vorübergehende Flucht aus dem oftmals hektischen Alltag mit seinen Stressoren. Eine Massage führt augenblicklich zur Entspannung, verbunden mit einer verstärkten Selbstwahrnehmung und Konzentration auf das eigene Selbst. Besonders Anwendungen mit ätherischen Ölen lösen Stress, Verspannungen und Schmerzen. Sie stärken das Immunsystem und setzen Glücksempfindungen frei. Bei professionellen und fachgerechten Anwendungen schüttet der Körper das Hormon Oxytocin aus. Man fühlt sich glücklich und geborgen, der Körper wird oftmals intensiver wahrgenommen. Aroma-Massagen fühlen sich an, wie Balsam für Körper und Seele.⁷

Ohrmassage - Die schnelle Hilfe

Wussten Sie, dass sich laut Akupunkturlehre in unserem Ohr bis zu 400 wichtige Energiepunkte befinden? Oder dass die obere Ohrmuschel in der Kinesiologie als "Denkmütze" betitelt wird und dass eine Massage dieser Region durchaus bei der Steigerung des Wohlbefindens helfen kann sowie die Denk- und Konzentrationsfähigkeit anregen soll?⁸

Ölmischungen:

Für die Erholung

Wirkung:

entspannend, ausgleichend

Inhaltsstoffe:

30 ml Johanniskrautöl

3 Tr. Rose

7 Tr. Lavendel

5 Tr. Zeder

Hilfe bei Stress

Wirkung:

stimmungsaufhellend,
ausgleichend, stärkend

Inhaltsstoffe:

30 ml Macadamianussöl

2 Tr. Angelika

2 Tr. Bergamotte

2 Tr. Neroli

5 Tr. Rosenholz

Vorschlag:

Auch wenn Sie keine eigenen Massageanwendungen anbieten, können Sie Ihren Gästen etwas Gutes tun. Schreiben Sie kleine Zettel mit einer kurzen Anleitung für eine Selbstmassage der Ohren. Binden Sie diesen an ein Fläschchen mit einer der oben angegebenen Ölmischungen und verschenken Sie dies am **Tag der Sauna!**



Eine detaillierte Anleitung kann beim Deutschen Sauna-Bund erfragt werden! Bitte schreiben Sie uns hierzu eine kurze E-Mail.

⁷ „Massagen“ von Karin Schutt, 2007, 1.Auflage Gräfe und Unzer Verlag.

⁸ „Zeit für mich“ von Monica Werner, 2004, Gräfe und Unzer Verlag.

Ein Verhaltenskodex in der Saunaanlage - Kommunikation

Die **Nutzung von mobilen Endgeräten**, wie Tablets, Handys oder E-Books ist für viele Gäste auch in der Sauna unverzichtbar.

Gleichzeitig muss gewährleistet sein, dass in Bereichen, in denen Menschen unbekleidet sind, visuelle Aufnahmen unterbunden werden. Zudem werden Tongeräusche und Musik von technischen Audiogeräten von Saunagästen in der Regel als störend empfunden. Um die Nutzung nicht generell verbieten zu müssen, können Sie präventiv und akzeptanzfördernd ein auszusprechendes Verbot in ein Gebot umformulieren und solche Geräte in bestimmten Bereichen zulassen. Die Gastronomie bietet sich hierfür an, weil hier aus hygienischen Gründen eine Bekleidungspflicht besteht und zudem beim Essen ohnehin kommuniziert wird. Möchten Sie Ihren Gästen mehr Freiraum lassen, können Sie bereits am Empfang Fotolinsen oder auch Mikrophone abkleben lassen.

Passende Sticker, z. B. mit Ihrem Bad-Logo oder einer Werbung, liegen im Idealfall dafür bereit. Wichtig ist, dass die Sticker im Saunabereich ab und zu unauffällig überprüft werden. Es wird immer wieder Gäste geben, die sie eigenmächtig entfernen.

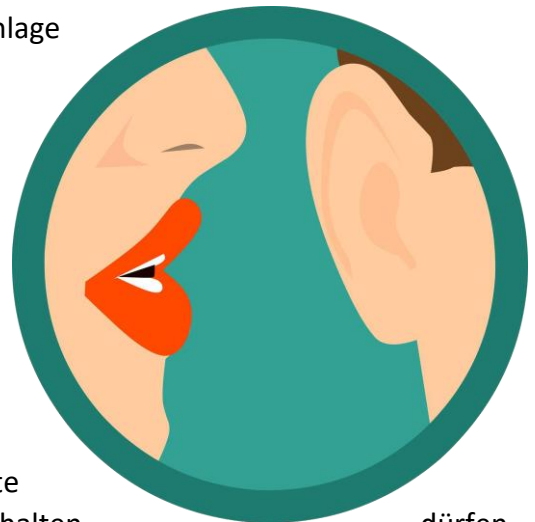
Eine entsprechende Vorschrift sollte auf jeden Fall in der Haus- und Badeordnung verankert werden.

Auch die **analoge Kommunikation** bedarf in der Saunaanlage bestimmter Regeln.

Saunagäste kommen sowohl der Ruhe als auch der Geselligkeit wegen. Machen Sie deutlich, dass im Ruheraum das Sprechen untersagt ist, und bieten Sie am **Tag der Sauna** einen „Tratschraum“ an. Durch klar benannte Kommunikationsbereiche, die zum Austausch einladen, können die unterschiedlichen Interessen der Gäste abgedeckt werden.

Dies gilt auch für die Schwitzräume. Jeder Bereich der Saunaanlage sollte klar gekennzeichnet sein. Die Gäste müssen schnell erkennen können, wo sie sich unterhalten dürfen und wo geschwiegen wird. Bei Zwischenräumen können Sie zur leisen Kommunikation auffordern.

Illustrationen helfen bei der Umsetzung. Manchmal ist es auch notwendig, eine **freundliche Kommunikation** anzuregen. Das Begrüßen beim Betreten der Saunakabine ist hier immer wieder ein Thema. Zur Kommunikation gehört auch die Körpersprache. Während die Mitarbeitenden zugänglich und offen wirken sollten, schirmen sich manche Gäste gerne ab.



- Kaikki puheet eivät pidä paikkaansa. -

Alle Reden halten sich nicht auf dem Wasser.

- eine finnische Weisheit -

4. Die Website

Für den **Tag der Sauna** steht eine eigene Website zur Verfügung. Hier können Sie sich informieren, aktuelle Meldungen erfahren, auf sich und Ihre Aktionen aufmerksam machen und Ihre besonderen Eindrücke im Anschluss an den **Tag der Sauna** in einer Fotogalerie veröffentlichen. Dazu stellen wir eine Datenbank zur Verfügung, in die Sie die Aktivitäten in Ihrem Betrieb eintragen lassen können. So werden auch die Medien und Gäste auf Ihre Aktionen aufmerksam. Außerdem stellen wir gern nach dem Aktionstag Ihre Fotos in der Galerie der Website ein, um interessierten Personen einen Eindruck von den Aktionen geben zu können und Appetit auf den nächsten **Tag der Sauna** zu machen.

Der **Tag der Sauna** wird von flankierenden Marketingmaßnahmen auf Facebook unterstützt. Ihre Logos und Ihre besten Aktionsfotos veröffentlichen wir gerne unter: www.facebook.com/DeutscherSaunaBund/

Für die Einträge setzten Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

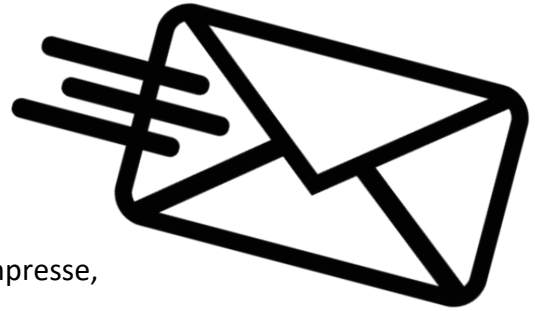
Telefon: 0521/966 79-22

E-Mail: info@tagdersauna.de



5. Der Medienauftritt

Der Deutsche Sauna-Bund e.V. unterstützt die Aktivitäten der teilnehmenden Saunaanlagen zum **Tag der Sauna** und bereitet die Veranstaltung durch eine gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit vor:



- Wir informieren die Medien (Regional- und Fachpresse, Radio, TV) bundesweit über den **Tag der Sauna**.
- Auf lokaler Ebene kommen die Presseverteiler der teilnehmenden Betriebe zum Einsatz, hierfür können Sie gerne die Musterpressemeldung nutzen.
- Wir berichten auf unseren Websites, LinkedIn und auf Facebook über den **Tag der Sauna**.

- Tee töitä oikeaan aikaan ja viihdy sopivaan aikaan. -

Arbeite zur rechten Zeit, und belustige dich zur passenden Zeit.

- ein finnisches Sprichwort -

6. Muster Pressemitteilung

Nutzen Sie diesen Text als Vorlage für eine eigene Pressemitteilung für Ihre speziellen Aktionen am **Tag der Sauna**. Ergänzen Sie ihn um Ihre eigenen Ideen und fügen Sie Bilder Ihres Unternehmens hinzu. Das Logo zum **Tag der Sauna** und frei verfügbare Bilder können auf der Website zum **Tag der Sauna** unter www.tagdersauna.de im Bereich Service heruntergeladen werden. Eine Weiterleitung der Pressemitteilung an lokale Medien erweitert die Reichweite und kündigt den Aktionstag Ihres Saunabetriebes an. Bitte senden Sie uns ebenfalls Ihre Presseinformation zu, damit wir sie in unsere Datenbank aufnehmen und dafür werben können. Vielen Dank!

Tag der Sauna 2022: "SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!"

Am 24. September ist es wieder so weit: Deutschlandweit wird bereits zum neunten Mal der Tag der Sauna gefeiert. Das diesjährige Motto fokussiert das Zusammenspiel von Vergnügen und den vielfältigen gesundheitsfördernden Auswirkungen und Vorteilen des Saunabadens.

Zum Ende des Spätsommers und Start der Saunasaison zieht es wieder viele Menschen in die Sauna. Die letzten warmen Sonnenstrahlen werden in den Außenbereichen der Saunaanlagen genossen und den ersten kalten Tagen wird in der Schwitzkabine getrotzt. In Deutschland gibt es mehr als 2.000 öffentliche Saunaanlagen, die von gut 16 Millionen Saunagästen pro Jahr (Stand vor Corona) besucht werden.

Viele Saunagäste suchen nach Entspannung und wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Bei anderen BesucherInnen stehen erlebnisorientierte Aufgüsse und Events im Vordergrund. Dies kann zuweilen zu Konflikten unter den Gästen führen und stellt die Mitarbeitenden von Saunabädern vor Herausforderungen. Somit kann ein unterschiedliches Verständnis von Vergnügen auch zu Spannungen führen. Während für manche Menschen Entspannung und Ruhe Genuss bedeuten, ziehen andere Entertainment und Spaß vor.

Mit abwechslungsreichen Aktivitäten werden die vielfältigen Formen des gesunden Sauna-Vergnügens am Tag der Sauna in den Mitgliedsbetrieben des Deutschen Sauna-Bundes angeboten. Die Badegäste erwartet ein unterhaltsames Programm und sie haben die Möglichkeit neues Wissen über das Saunabaden zu erlangen und altes aufzufrischen.

Der Tag der Sauna ist eine Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes, die jedes Jahr zu Beginn der Saunasaison am 24. September stattfindet. Der Aktionstag erfreut sich mit jedem Jahr größerer Beliebtheit.

7. Tag der Sauna kompakt

Warum gibt es einen Tag der Sauna?

Die Idee entstand im Qualitätsausschuss des Deutschen Sauna-Bundes e.V., der hervorragende Saunabetriebe durch die Vergabe der Qualitätszeichen Classic, Selection und Premium zertifiziert und auszeichnet. In einem Workshop wurden hierzu detaillierte Kriterien unter Mitwirkung von Mitgliedsbetrieben des Sauna-Bundes erarbeitet. Mit der Einführung der Aktionsveranstaltung **Tag der Sauna** werden Marketingerfolge erhofft. Die Öffentlichkeit soll zu Saisonbeginn auf die Themen Sauna und Wellness aufmerksam gemacht werden, den Saunabetrieben wird eine Präsentationsplattform geboten und über die Darstellung aller Aspekte des Saunabadens wird eine Imagesteigerung erzielt.

Warum sollte Ihr Saunabetrieb am Tag der Sauna teilnehmen?

Der Tag der Sauna ist eine gute Gelegenheit, Saunabaden als besonderes Erlebnis neben anderen Freizeitaktivitäten hervorzuheben und damit neue Gäste zu gewinnen.

Außerdem bietet dieser Tag die Möglichkeit, Neues neben dem Alltagsbetrieb auszuprobieren und für Ihre Gäste das Bekannte, um Ungewöhnliches zu erweitern. Die Aktionen sind zudem ein hervorragendes Instrument zur Stammkundenbindung. Durch begleitende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Sauna-Bundes e.V. können Sie auf sich aufmerksam machen und die besonderen Merkmale Ihrer Anlage präsentieren.

Warum ein Motto?

Ein Motto gibt den Aktionen zum **Tag der Sauna** eine gemeinsame Richtung. Hieran können sich die Saunaanlagen mit ihren Aktionen orientieren und aus der Fülle der Ideen entsprechend auswählen. Außerdem bietet sich durch ein Motto die Möglichkeit, ein aktuelles Thema in den Vordergrund zu stellen und überregional und betriebsübergreifend durch Aktionen sichtbar zu machen.

Warum wurde der 24. September zum Tag der Sauna gewählt?

In den Verzeichnissen für Aktionen und Gedenktage war das Datum ohne konkurrierende andere Aktionstage noch nicht belegt. Darüber hinaus ist der mit dem September verbundene Herbstbeginn mit dem Start der eigentlichen Saunasaison in den Sauna- und Wellnessanlagen verknüpft.

Wie kann ich teilnehmen?

Jedes Mitglied des Deutschen Sauna-Bundes e.V. kann am **Tag der Sauna** teilnehmen. Informieren Sie uns über Ihre Aktionen am Tag der Sauna. Melden Sie sich bei uns. Wir nehmen gern Ihre Aktivitäten in die Datenbank auf der Website auf und beraten Sie bei der Suche und Umsetzung von Aktionsideen!

8. Noch Fragen?

Bei weiteren Fragen zum **Tag der Sauna** steht Ihnen gern Jennifer Jaekel beim Deutschen Sauna-Bund e.V. zur Verfügung.

Telefon: 0521/966 79-22

E-Mail: info@tagdersauna.de

Homepage: www.tagdersauna.de

Folgen Sie uns auf LinkedIn und Facebook



Eventprodukte TAG DER SAUNA

Hier finden Sie alle Produkte für einen rundherum gelungenen „Tag der Sauna“



Aufgusskonzentrat „Verbundenheit“ BergMango & YuzuZitrone

Erfrischend und belebender Duft. Hergestellt mit hochwertigen natürlichen ätherischen Ölen, naturidentischen Aromen, Alkoholen und Wasser. Größe: 200 ml.

Preis: 12,50 € • Preisstaffel: 11,00 €/Stück ab 10 Stück

Duschgel „Tag der Sauna“ Hair & Body oder Bodylotion „Tag der Sauna“

Ein angenehmer, eher neutraler Duft, der sowohl bei Frauen als auch bei Männern sehr beliebt ist. Mit diesem Werbegeschenk zum „Tag der Sauna“ erreichen Sie Ihre Zielgruppe und werden in Erinnerung bleiben. Größe: 31 ml.

Preis: 0,78 € • Preisstaffel: 0,58 €/Stück ab 50 Stück



Aufkleber ...damit Ihre Werbung haften bleibt

Als freundliche, kleine Erinnerung auf schon bestehende Flyer, Ihr Briefpapier oder auf Briefumschläge u. ä.. Größe: Breite 37,5 x Höhe 55 mm

Preis: 11,70 €/90 Stück • Preisstaffel: ab 450 Stück 10,00 € pro 90 Stück

Plakat „Tag der Sauna“

Das Plakat für den Eingangsbereich oder die Umkleidekabine und zum Aushängen an markanten, öffentlichen Orten. Wo auch immer Sie auf Ihren „Tag der Sauna“ aufmerksam machen können: Die frische Farbgebung und gefällige Größe wecken das gewünschte Interesse. Größe: DIN A2.

Preis: 3,00 € • Preisstaffel: 2,00 €/Stück ab 5 Stück



Hissflagge Tag der Sauna

Machen Sie Ihre Teilnahme am Tag der Sauna weithin sichtbar! Die Hissflagge im Hochformat mit Auslegerkonfektion ist aus hochwertigen Polyestergewebe und im Siebdruck bedruckt. Größe: 120 x 300 cm.

Preis: 129,00 € • Preisstaffel: 115,00 €/Stück ab 3 Stück

Bowflag ...das Werbebanner für drinnen und draußen

Mit der quadratischen Bodenplatte und einem Gewicht von ca. 9,5 kg können Sie es auch im Außenbereich werbewirksam platzieren. Höhe: ca. 2,10 m.

Preis: 179,00 € • Preisstaffel: 159,00 €/Stück ab 5 Stück



Tischaufsteller zum Falzen

Sowohl für den Eingangs- als auch den Gastronomiebereich geeignet. Wo immer Sie einen Platz finden und auf Ihren „Tag der Sauna“ aufmerksam machen möchten. Größe: Breite 95 x Höhe 165 mm.

Preis: 12,00 €/25 Stück • Preisstaffel ab 50 Stück: 10,00 € pro 25 Stück

Bierdeckel

Damit Sie auch im Gastronomiebereich mit Ihrer Teilnahme am „Tag der Sauna“ überzeugen können.

Format: oval • Größe: Breite 130 x Höhe 95 mm.

Preis: 17,00 €/50 Stück • Preisstaffel ab 100 Stück: 15,00 € pro 50 Stück



Tischsets

Die praktischen Tischsets aus Papier sind schnell auswechselbar und gleich wieder ordentlich arrangiert. Größe: DIN A3.

Preis: 8,00 €/50 Blatt zum Block verleimt • Preisstaffel: 6,00 €/Block ab 2 Blöcken

Saunahut „Tag der Sauna“ ...gut behütet in die Sauna

Bastelbögen aus Papier mit dem Logo „Tag der Sauna“ für einen Saunahut.

Dem Block liegt eine ausführliche Bastelanleitung bei.

Preis: 5,00 €/50 Blatt zum Block verleimt • Preisstaffel: 4,50 €/Block ab 5 Blöcken



Sitzunterlage fürs Dampfbad quadratisch – praktisch – handlich

Für alle, die sich ohne eine Sitzunterlage im Dampfbad nicht wohlfühlen. Die praktische, kleine Sitzunterlage passt in Ihre Saunatasche. Material: Frottee, 100 % Baumwolle. Größe: 40 x 40 cm.

Preis: 3,00 € • Preisstaffel: 2,50 €/Stück ab 10 Stück

Bestellformular für den Tag der Sauna

	Bestell- menge	Gesamt- stückzahl	Preise €	Gesamtpreis €
Aufgussmittel „Verbundenheit“ (200 ml)				
1 Stück	<input type="text"/>		12,50	
ab 10 Stück	<input type="text"/> pro Stück		11,00	
Duschgel Hair & Body „Tag der Sauna“ (31 ml)				
5 Stück	<input type="text"/>		0,78	
ab 5 Stück	<input type="text"/> pro Stück		0,58	
Bodylotion „Tag der Sauna“ (31 ml)				
5 Stück	<input type="text"/>		0,78	
ab 5 Stück	<input type="text"/> pro Stück		0,58	
Aufkleber (Breite 37,5 x Höhe 55 mm)				
90 Stück	<input type="text"/>		11,70	
ab 450 Stück	<input type="text"/> pro 90 Stück		10,00	
Plakate (DIN A 2 = Breite 420 x Höhe 594 mm)				
1 Stück	<input type="text"/>		3,00	
ab 5 Stück	<input type="text"/> pro Stück		2,00	
Hisflagge Tag der Sauna				
1 Stück	<input type="text"/>		129,00	
ab 3 Stück	<input type="text"/> pro Stück		115,00	
Bowflags für drinnen und draußen (Höhe 2,10 m)				
1 Stück	<input type="text"/>		179,00	
ab 5 Stück	<input type="text"/> pro Stück		159,00	
Tischaufsteller zum Falzen (Breite 95 x Höhe 165 mm)				
25 Stück	<input type="text"/>		12,00	
ab 50 Stück	<input type="text"/> pro 25 Stück		10,00	
Bierdeckel oval (Breite 130 x Höhe 95 mm)				
50 Stück	<input type="text"/>		17,00	
ab 100 Stück	<input type="text"/> pro 50 Stück		15,00	
Tischsets (DIN A 3 = Breite 420 x Höhe 297 mm) 50 Blatt verleimt zum Block				
1 Block	<input type="text"/>		8,00	
ab 2 Blöcke	<input type="text"/> pro Block		6,00	
Bastelbögen für Saunahut „Gut behütet in die Sauna!“ 50 Blatt verleimt zum Block, inkl. Bastelanleitung				
1 Block	<input type="text"/>		5,00	
ab 5 Blöcke	<input type="text"/> pro Block		4,50	
Sitzunterlage aus Frottee (40 x 40 cm)				
1 Stück	<input type="text"/>		3,00	
ab 10 Stück	<input type="text"/> pro Stück		2,50	

Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer und Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten.

Bestellung an Deutscher Sauna-Bund

Meisenstraße 83
33607 Bielefeld

Tel. 0521 / 96679-22
Fax 0521 / 96679-19

www.sauna-bund.de
www.tag-der-sauna.de

www.facebook.com/DeutscherSaunaBund
info@tagdersauna.de

Unser komplettes Programm finden Sie in unserem Online-Shop unter www.sauna-matti.de