

**H2O** *Saunawelt*



*Mein erster Besuch*

## *Mein erster Besuch in der H2O Saunawelt*

Herzlich Willkommen in der H2O Saunawelt!

Schön, dass Sie da sind.

Erleben Sie einen liebevoll gestalteten Saunagarten mit insgesamt 12 verschiedenen Saunen. Entspannen, die Seele baumeln lassen, zur Ruhe kommen und sich einfach wohlfühlen.

Damit das schon bei Ihrem ersten Besuch in der H2O Saunawelt gelingt, bietet Ihnen das H2O Herford ein einzigartiges Ambiente und in diesem Leitfaden wertvolle Tipps rund um das Saunieren.

## *Eingangsbereich und H2O-Coin*

Im Eingangsbereich der H2O Saunawelt erhalten Sie nach Bezahlung Ihren Coin, der Ihnen den Zugang zur Saunawelt ermöglicht. Am Drehkreuz werfen Sie bitte Ihren Coin ein und nehmen ihn dann nach Durchquerung des Drehkreuzes mit.

Es empfiehlt sich, den Kaufbeleg Ihres Coins aufzubewahren, da auf dem Kaufbeleg die Nummer Ihres Coins verzeichnet ist. Mithilfe der Coin-Nummer kann bei einem Verlust genau nachvollzogen werden, welche Leistungen und gastronomischen Angebote Sie in Anspruch genommen haben.

Der Coin ist Teil Ihres Schlüssels für die nummerierten Umkleideschränke. Bitte platzieren Sie den Coin in der entsprechenden Halterung am Schrank und entnehmen Sie dann den kompletten Schlüssel.

Bitte tragen Sie Ihren persönlichen H2O-Coin während des gesamten Aufenthalts am Körper.

Der Coin ermöglicht Ihnen den Wechsel zwischen den getrennten Bereichen H2O Saunawelt und H2O Freizeitbad. Bitte beachten Sie, dass im Bereich des Freizeit-

bades Badebekleidung zwingend notwendig ist! Der Mindestaufenthalt im Freizeitbad, nach Passieren des Drehkreuzes, beträgt 10 Minuten.

In der H2O Saunawelt benötigen Sie kein Bargeld. Alle Leistungen und gastronomischen Angebote, die Sie während des Aufenthaltes in Anspruch nehmen, werden auf Ihrem Coin verbucht und erst am Ausgang abgerechnet. Auch Leistungen des H2O Refugiums können auf Ihrem Coin verbucht werden.

Im Gastronomiebereich finden sich Wertschließfächer, die Sie ebenfalls mit Ihrem Schlüssel bedienen können. Bitte wählen Sie das Wertschließfach mit der Nummer Ihres Umkleideschranks. Sollten Sie Ihr Mobiltelefon in dem Wertfach deponieren, dann denken Sie bitte daran, dieses lautlos zu stellen.

Vor dem Verlassen der H2O Saunawelt platzieren Sie bitte Ihren Schlüssel in der entsprechenden Vorrichtung Ihres Umkleideschranks und entnehmen dann Ihren persönlichen Coin. Die Abrechnung Ihres Coins erfolgt an der Kasse oder am Nachzahlautomaten.

Nachdem Ihr Coin abgerechnet wurde, verlassen Sie die H2O Saunawelt über das Drehkreuz, bei dem Ihr Coin eingezogen wird, wenn Sie eine Einzelkarte gelöst haben. Sind Sie Inhaber einer 10er-Karte für die H2O-Saunawelt, nehmen Sie Ihren persönlichen Coin bitte wieder mit.

### ***Aufgüsse, Angebote und Neuigkeiten***

Im Innenbereich der Saunawelt finden Sie auf mehreren Bildschirmen nützliche Hinweise zu besonderen Aktionen, neuen Wellnessangeboten, anstehenden Veranstaltungen im H2O Herford und aktuelle Informationen. Die Aufgusszeiten der einzelnen Saunen können Sie den Tafeln im Innenbereich und vor den Aufguss-Saunen entnehmen.

## Lageplan



### H2O Herford

Wiesestraße 90

32052 Herford

05221 922-257

info@h2o-herford.de

www.h2o-herford.de



- ① Vorreinigungsduschen
- ② WC
- ③ Whirlpool
- ④ Tauchbecken
- ⑤ Abkühl duschen
- ⑥ Gastronomie
- ⑦ Gastronomie Felsentheke
- ⑧ Refugium 1. OG
- ⑨ Refugium-Lounge
- ⑩ Wohlfühl-Lounge  
(optional buchbar)
- ⑪ Lumi kide -12°C | -15°C

## H<sub>2</sub>O Freizeitbad



- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 12 Außenpool               | 25 Heusauna 85°C   |
| 13 Livingroom 1            | 26 Lölysauna 80°C  |
| 14 Livingroom 2            | 27 Vaikutus 80°C   |
| 15 Umkleiden               | 28 Terra-Sauna 75°C bis 90°C   |
| 16 Finnisches Ruhehaus     | 29 Bärensauna 60°C   |
| 17 Wärmeliegenhaus         | 30 Blockhaus-Sauna 100°C   |
| 18 Ruhebereich 1. OG       | 31 Vesitorni 65°C  |
| 19 Durchgang Freizeitbad   | 32 Solarien 1. OG  |
| 20 Dampfbad 45°C           | 33 Brunnenplatz  |
| 22 Suola 75°C              |  |
| 23 Luonto – Ruhesauna 90°C |  Mediazone    |
| 24 Saari-Sauna 100°C       |  Sammelplätze |
|                            |  Raucherzone  |

## *Umkleiden und Duschen*

Im Umkleidebereich können Sie sich umziehen und auch Ihre Sachen in einem der nummerierten Umkleide-schränke einschließen. Von dort aus erreichen Sie die H2O Saunawelt.

Eine reine Haut begünstigt die Wirkstoffaufnahme des Körpers. Eine gründliche Vorreinigungsdusche vor Ihrem ersten Saunagang ist daher unerlässlich.

Der gesamte Saunabereich ist eine textilfreie Zone. Außerhalb der Schwitzräume ist es üblich, einen Bademantel oder ein Saunatuch zu tragen.

## *Tipps für einen entspannten Saunabesuch*

- Das Team der H2O Saunawelt empfiehlt Ihnen drei bis vier Saunagänge pro Besuch. Achten Sie auf genügend Ruhepausen zwischen den Saunagängen und genießen Sie die aromatischen Aufgüsse.
- Nach einem Saunagang kühlen Sie sich am besten bei einem kleinen Spaziergang durch den Saunagarten ab, bevor Sie sich dann abduschen und, wenn gewünscht, eines der Tauchbecken nutzen.
- Nach der Phase der Abkühlung können Sie mit einem warmen Fußbad das Nachschwitzen fördern und Ihre Körpertemperatur wieder ausgleichen.
- Bei dem vielfältigen Angebot an verschiedenen Saunen, sollten Sie sich bei der Auswahl Zeit nehmen und dann Ihr ganz spezielles Wohlfühlprogramm zusammenstellen.
- Bleiben Sie nur so lange in der Sauna, wie es für Sie angenehm ist.

# Richtig Saunabaden:

1. Auskleiden



2. Duschen



3. Saunagang (8 bis 12 Min.)



4. Frische Luft



5. Kalte Körperdusche



6. Kaltes Eintauchbad



7. Warmes Fußbad



8. Ruhen



Bei 3. wieder beginnen!

Viel trinken!



## *Saunaregeln der H2O Saunawelt*

- Bitte telefonieren Sie nicht im Saunabereich.
- Bitte verwenden Sie Ihre Mediaplayer (MP3-Player, Ebooks usw.) nur in den vorgegebenen Mediazonen und nur mit abgedeckter Fotolinse. Die Abdeckungen erhalten Sie an der Saunakasse bzw. -theke.
- Das Fotografieren ist im gesamten H2O Herford nicht gestattet.
- Zum Rauchen stehen Ihnen die ausgewiesenen Bereiche in der Außenanlage zur Verfügung.
- Speisen, Glas bzw. Glasflaschen und alkoholische Getränke dürfen nicht mit in das H2O Herford gebracht werden. Für den kleinen und großen Hunger bzw. Durst stehen Ihnen verschiedene Gastronomieangebote zur Verfügung.
- Aus hygienischen Gründen empfiehlt es sich, zwischen den Saunagängen Badeschuhe zu tragen. Bitte lassen Sie Ihre Badeschuhe vor der Sauna stehen.
- Legen Sie bitte in der Sauna immer ein Saunatuch unter Ihren Körper und auch unter Ihre Füße, damit kein Schweiß auf das Holz tropft. Hiervon ausgenommen ist das Dampfbad.
- Bitte machen Sie in den Saunen keine eigenen Aufgüsse.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, auf Rasuren und das Schneiden von Nägeln in der gesamten Anlage zu verzichten.
- Das Reservieren von Liegen ist nicht gestattet und im Übrigen auch nicht notwendig, da in der H2O Saunawelt ausreichend Ruheliegen zur Verfügung stehen.
- Damit jeder unserer Gäste einen entspannten und ungestörten Aufenthalt genießen kann, bitten wir Sie auf Zärtlichkeiten, die zu innig anmuten, zu verzichten.
- Die H2O Saunawelt ist eine Oase der Entspannung. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie daher, auf laute Gespräche zu verzichten.
- Die aktuelle Hausordnung finden Sie auf Informationstafeln im Eingangsbereich.



## Gastronomie und Felsentheke

In der H2O Saunalandschaft können Sie gleich an mehreren Orten frisch zubereitete Speisen und warme sowie kalte Getränke genießen. Im Innenbereich finden Sie das gemütliche Restaurant mit Sitzbereichen sowie den Living-Room mit Aussicht in den wunderschönen Saunagarten. Dort bietet Ihnen die Gastronomie eine umfangreiche Auswahl von leicht bis deftig. Italienische Küche mit Antipasti, Pasta und Pizza bietet die Felsentheke im Saunagarten, direkt am Brunnenplatz gelegen. Hier können Sie in der warmen Jahreszeit auch im Freien sitzen.

## Refugium und Solarien

Im Refugium des H2O Herford können Sie Ihr ganz persönliches Entspannungsprogramm gestalten. Der Wellnessbereich bietet ein umfangreiches Behandlungsangebot bestehend aus verschiedenen Massagen, Körperpeelings, Kosmetikanwendungen, Gesichtsbehandlungen und vielem mehr. Auch zwei hochwertige Solarien-Kabinen im Refugium stehen jedem volljährigen Gast zur Verfügung und laden ein, natürliche Bräune zu erhalten.

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 10.00 – 23.00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag: 9.00 – 23.00 Uhr

*Bitte beachten Sie: Dienstags ist Damensauna!*

An Heiligabend sowie an Silvester bleibt das H2O geschlossen.

★★★★★  
**SaunaPremium**

DEUTSCHER SAUNA-BUND

Der Deutsche Sauna-Bund hat die H2O Saunawelt mit dem **Qualitätssiegel SaunaPremium** ausgezeichnet!