

A man and a woman are sitting on a light blue sofa in a modern, cozy lounge area. They are both wearing white bathrobes and smiling at each other. The room has a wooden slatted ceiling, large woven pendant lights, and a large potted plant. A framed picture of a landscape is on the wall. The overall atmosphere is warm and relaxing.

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 11 verschiedenen Saunen und einem Schneeraum. 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-Armband

Im Eingangsbereich der H2O Saunawelt erhalten Sie nach Bezahlung ein Armband, das Ihnen den Zugang zur Saunawelt ermöglicht. Am Drehkreuz halten Sie bitte Ihr Armband gegen das Terminal und nehmen es dann nach Durchquerung des Drehkreuzes mit.

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

Das Armband dient Ihnen auch als Schlüssel für die nummerierten Umkleideschränke. Bitte halten Sie das Armband gegen die dafür vorhergesehene Kontaktfläche am Schrank und schließen diesen somit.

Bitte merken Sie sich die Nummer Ihres Spinds und tragen Sie Ihr persönliches Armband während des gesamten Aufenthalts am Körper.

Das Armband ermöglicht Ihnen den Wechsel zwischen den getrennten Bereichen H2O Saunawelt und H2O Freizeitbad.

Bitte beachten Sie, dass im Bereich des Freizeitbades Badebekleidung zwingend notwendig ist! Der Mindestaufenthalt im Freizeitbad, nach Passieren des Drehkreuzes, beträgt 10 Minuten.

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

Vor dem Verlassen der H2O Saunawelt halten Sie bitte Ihr Armband gegen die entsprechende Vorrichtung Ihres Umkleideschranks, um diesen zu öffnen. Die Abrechnung Ihres Armbands erfolgt an der Kasse oder am Nachzahlautomaten.

Nachdem Ihr Armband abgerechnet wurde, verlassen Sie die H2O Saunawelt über das Drehkreuz, bei dem Ihr Armband eingezogen wird. Sind Sie Inhaber von Mehrfachkarten für die H2O-Saunawelt, nehmen Sie Ihr persönliches Armband 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



- ① Vorreinigungsduschen
- ② WC
- ③ Whirlpool
- ④ Tauchbecken
- ⑤ Abkühllduschen
- ⑥ Saunatheke
- ⑦ Felsentheke / Sportsbar
- ⑧ Refugium 1. OG
- ⑨ Refugium-Lounge
- ⑩ Lumi kide -12°C | -15°C
- ⑪ Außenpool
- ⑫ Livingroom 1



H2O Freizeitbad

- | | |
|---|------------------------------|
| ⑬ Livingroom 2 | ②⑤ Heusauna 85°C |
| ⑭ Umkleiden | ②⑥ Lölylsauna 80°C |
| ⑮ Wohlfühl-Lounge
(optional buchbar) | ②⑦ Vaikutus 80°C |
| ⑯ Finnisches Ruhehaus | ②⑧ Terra-Sauna 75°C bis 90°C |
| ⑰ Wärmeliegenhaus | ②⑨ Bärenhütte 60°C |
| ⑱ Ruhebereich Empore | ③① Blockhaus-Sauna 100°C |
| ⑲ Durchgang Freizeitbad | ③② Vesitorni 65°C |
| ⑳ Dampfbad 45°C | ③③ Brunnenplatz |
| ⑳ Suola 75°C | ③④ Ruheraum |
| ㉑ Luonto – Ruhesauna 90°C | ③⑤ Sammelpätze |
| ㉒ Saari-Sauna 80°C | ③⑥ 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



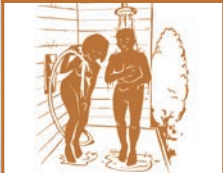
3. Saunagang (8 bis 12 Min.)



4. Frische Luft



5. Kalte Körperdusche



6. Kaltes Eintauchbad



7. Warmes Fußbad



8. Ruhen



Bei 3. wieder beginnen!

Viel trinken!



Saunaregeln der H2O Saunawelt

- Die Nutzung von mobilen Endgeräten ist nicht gestattet. Bitte lassen Sie diese in Ihrem Schrank und denken Sie daran, Ihr Gerät auf lautlos zu stellen.
- 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

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.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 10.00 – 23.00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag: 9.00 – 23.00 Uhr

Bitte beachten Sie: Dienstag ist Damensauna!

Während der Winterferien entfällt die Damensauna und es findet gemischte Sauna statt.

An Heiligabend, am 1. Weihnachtstag sowie an Silvester bleibt das H2O geschlossen.

Der Deutsche Sauna-Bund hat
die H2O Saunawelt mit dem



Qualitätssiegel SaunaPremium ausgezeichnet!

H2O Herford, Wiesestraße 90, 32052 Herford

Info-Hotline: 05221 922-257

info@h2o-herford.de, www.h2o-herford.de



h2o_herford



facebook.com/h2oherford



H2O Herford: Ein Freizeitangebot
der Stadtwerke Herford GmbH

