




































**Europabad**  
Karlsruhe

**Herzlich Willkommen  
im Saunabereich**

.....  
Ihr Tagesprogramm  
für den heutigen Aufenthalt  
.....

# Programm im Saunabereich

11:00 Uhr	<b>Schwyzuus 90 °C</b> Relax	 
11:30 Uhr	<b>Finnische Sauna 85 °C</b> Klassisch   Salz	 
12:00 Uhr	<b>Kalevala Sauna 80 °C</b> Wenik	
12:30 Uhr	<b>Römerbad 45 °C</b> Honig	
13:00 Uhr	<b>Schwyzuus 90 °C</b> Multivitamin	
13:30 Uhr	<b>Arena Sauna 100 °C</b> Gladiator	 
14:00 Uhr	<b>Schwyzuus 90 °C</b> Klassisch	
14:30 Uhr	<b>Excalibur Sauna 85 °C</b> Spektakulus	 
15:00 Uhr	<b>Schwyzhuus 90 °C</b> Individual	
15:30 Uhr	<b>Römerbad 45 °C</b> Honig	
16:00 Uhr	<b>Kalevala Sauna 80 °C</b> Wenik	
16:30 Uhr	<b>Finnische Sauna 85 °C</b> Klassisch   Salz	 
17:00 Uhr	<b>Schwyzuus 90 °C</b> Relax	 
17:30 Uhr	<b>Excalibur Sauna 85 °C</b> Spektakulus	 
18:00 Uhr	<b>Schwyzuus 90 °C</b> Multivitamin	
18:30 Uhr	<b>Arena Sauna 100 °C</b> Gladiator	 

19:00 Uhr	<b>Schwyzhuus 90 °C</b> Klassisch	
19:30 Uhr	<b>Kalevala Sauna 80 °C</b> Wenik	
20:00 Uhr	<b>Schwyzhuus 90 °C</b> Individual <sup>1</sup>	
20:30 Uhr	<b>Dampfbad 45 °C</b> Honig	
21:00 Uhr	<b>Excalibur Sauna 85 °C</b> Spektakulus	 
21:30 Uhr	<b>Finnische Sauna 85 °C</b> Klassisch	
22:00 Uhr	<b>Arena Sauna 100 °C</b> Gladiator	 

1) Sonntags letzter Aufguss.



Schwacher Aufguss



Mittlerer Aufguss



Starker Aufguss



Intensiver Aufguss  
Dauer > 10 Minuten,  
große Wassermenge



Honig



Salz



Musik

## DRUIDEN SAUNA

Auf einem massiven Steinofen brodelt ein Zauberkocher aus frischen und hauseigenen Kräutern des Europabades Karlsruhe. Lauschen Sie zu jeder vollen Stunde einer von zwölf Sagen rund um das Mittelalter.

# Richtig Saunieren

## Ein erholsamer Aufenthalt

Planen Sie für Ihren Aufenthalt im Saunabereich ausreichend Zeit ein. Ein Saunabad dauert im Schnitt zwei Stunden an.

## Was Sie dabei haben sollten

Für Ihren Aufenthalt benötigen Sie ein großes Liegetuch, ein bis zwei Handtücher, Badeschuhe sowie Shampoo und Duschgel. Zudem empfehlen wir einen Bademantel.

## Bevor es losgeht

Bevor Sie Ihren ersten Aufguss genießen können, sollten Sie sich abduschen und gründlich abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller.

## Ihr erster Saunagang

Die optimale Dauer eines Saunagangs liegt zwischen acht und 15 Minuten. Wir raten Ihnen sich mehr auf das eigene Körpergefühl wie auf die Uhr zu verlassen. Während der letzten zwei Minuten sollten Sie aufrecht sitzen, damit Ihr Kreislauf in Schwung kommt. Achten Sie darauf, dass kein Schweiß auf das Holz tropft.

## Abkühlung für Ihren Körper

Nach Verlassen der Sauna sollte Ihr erster Weg an die frische Luft führen, um Ihre Atemwege kühlen. Für eine effektive Körperabkühlung eignet sich das Kalterwasserbecken im karelischen Saunadorf, das Tauchbecken und die Ice Lounge im Innenbereich, sowie der Kneippschlauch oder die Schwallbrause am besten.

## Ruhe und Entspannung

Bevor Sie sich in einem unserer zahlreichen Ruhebereiche erholen, empfehlen wir Ihnen vorab ein warmes Fußbad, um einen Ausgleich der Körpertemperaturen zu schaffen. Alle weiteren Saunagänge folgen dem gleichen Prinzip.

## Unser Sauna-Tipp

Wichtiger wie die Anzahl der Saunagänge ist die Regelmäßigkeit des Saunabadens. Saunieren wirkt sich positiv auf die Durchblutung und das Herz-Kreislauf-System aus. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt und Ihre Haut fühlt sich geschmeidig weich an.

# Aufguss-Informationen

## **Salz Anwendung**

Nach einer kurzen Aufwärmphase wird Ihnen in der Finnischen Sauna Meersalz gereicht. Auf den Körper aufgetragen entsteht ein Peeling-Effekt. Die Poren der Haut werden geöffnet, Schweiß und Talg können besser abfließen.

---

## **Honig Anwendung**

Genießen Sie das Gold der Natur als pflegende Anwendung in unserem Römerbad (Dampfbad). Der Verabreichung des Honigs geht eine kurze Aufwärmphase voraus. Honig wirkt wohltuend und pflegend, indem er tiefenreinigend in die Hautzellen einzieht und Feuchtigkeit spendet.

---

## **Klassischer Aufguss (Mittlerer Aufguss)**

Das Wasser verdampft auf den heißen Steinen und erhöht kurzzeitig die Luftfeuchtigkeit in der Sauna. Durch das Verwirbeln der Luft mit einem Handtuch wird der Dampf im Saunaraum verteilt. Beim klassischen Aufguss wird die wohltuende Wirkung noch durch die Zugabe von Duftstoffen unterstützt.

---

## **Wenik Aufguss (Intensiver Aufguss)**

Dreimal täglich können Sie den Wenik Aufguss in unserer Kalevala Sauna erleben. Für die Herstellung des Birkensuds werden Birkenquasten in Wasser eingeweicht. Nach dem Aufgießen des Suds wird die angenehm duftende Luft mit den Birkenquasten im Raum verteilt. In unsere Kalevala Sauna ist das gesellige Beisammensein und Unterhalten ausdrücklich erwünscht.

---

## **Spektakulus Aufguss (Mittlerer Aufguss)**

Schwitzen Sie bei mittelalterlichem Ambiente in unserer 85 °C warmen Excalibur Sauna. Bei mystischen Klängen und fackelartigen Wandleuchten erleben Sie einen klassischen Aufguss, bei dem Sie sich zurück in die Zeit des Mittelalters versetzt fühlen.

---

## **Gladiator Aufguss (Starker Aufguss)**

Schwitzen bei rockigen Klängen - nichts für schwache Nerven! In der 100 °C heißen Arena Sauna erwartet Sie unser Gladiator Aufguss frei nach dem Motto: „Erleben Sie einen Veranstaltungsort der besonderen Art mit Weiten einer Arena und der Hitze mitreißender Aufgüsse.“

---

## **Multivitamin Aufguss (Mittlerer Aufguss)**

Vitalisierende und fruchtige Düfte versprühen neue Lebensenergie in unserem 90 °C warmen Schwyzhuus. Die wohltuende Wärme belebt Geist und Seele. Anschließend werden Sie sich wie neu geboren fühlen! Abgerundet wird das erfrischende Erlebnis mit gekühltem Obst.

---

## **Relax Aufguss (Schwacher Aufguss)**

Den Gedanken freien Lauf lassen und zur Ruhe kommen. Bei diesem sanften Aufguss genießen Sie besonders wohlriechende und entspannende Düfte. Eine harmonische Auszeit bei angenehmer Wärme und entspannenden Klängen.

---

## **Individual Aufguss (Mittlerer Aufguss)**

Ob allein oder zu zweit, mit oder ohne Musik - dem Saunameister sind in seiner Kreativität keine Grenzen gesetzt! Lassen Sie sich überraschen, welches einzigartige Aufgusserlebnis Sie erwartet. Gerne können Sie vorab das Personal ansprechen, um sicherzustellen, dass Ihnen die jeweilige Art des Schwitzens auch zusagt.

### **WEITERE SAUNA-ANGEBOTE**

Erleben Sie das karelische Saunaritual, seien Sie Teil außergewöhnlicher Sauna-Events oder mieten Sie sich und Ihren Freunden exklusiv eine Sauna. Weitere Informationen finden Sie auf [www.KA-Europabad.de](http://www.KA-Europabad.de).

### **Europabad Karlsruhe**

Hermann-Veit-Straße 5  
76135 Karlsruhe

Telefon: 0721 160 224 00

E-Mail: [info@ka-baeder.de](mailto:info@ka-baeder.de)

Web: [www.KA-Europabad.de](http://www.KA-Europabad.de)