



DAS RESÜMEE Der »Schwitzkasten« hat sich ursprüngliches Saunieren in finnischer Tradition auf die Fahnen geschrieben. Die großzügige Sauna-Anlage erstreckt sich auf 7.000 m², wobei der weitaus größere Teil auf den Sauna-Garten entfällt. Im »Schwitzkasten« kommt schnell häusliche Atmosphäre auf. So finden sich dekorative Elemente im Bauernhausstil: Bauernschränke, Zinnteller und Kutschenräder als Lampen. Auch der Sauna-Garten weiss zu begeistern. Die Saunen und die Ruheräume sind in großen Holzhäusern angesiedelt und werden von grünen Bäumen umschlossen.

DER EMPFANG Am Empfang können Sie Bademäntel, Badetücher und Badeschuhe ausleihen. Jeder neue Gast wird per Rundgang mit der Anlage vertraut gemacht und erhält ein Begrüßungsgetränk.

DIE ÖFFNUNGSZEITEN Montag, Dienstag und Donnerstag von 16:00–23:00 Uhr | Mittwoch und Freitag von 12:00–23:00 Uhr | Samstag, Sonntag und feiertags von 11:00–20:00 Uhr.

DIE PREISE 3-Stunden-Tarif 14,50 € | Zeitzuschlag je angefangene weitere 30 Minuten bis max. zum Tagestarif 1,25 € | Tageskarte 17,00 €. Feierabendtarif ab 20:00 Uhr (nur an Wochentagen) 9,50 €. Für Stammgäste gibt es die 11er, 22er oder 33er Eintrittskarte zu sehr günstigen Konditionen. Erkundigen Sie sich danach im »Schwitzkasten«.

UMKLEIDEN | DUSCHEN Männer und Frauen kleiden sich gemeinsam um. Geduscht wird ebenfalls gemeinsam.

Diese drei Saunen sind mit hellem Holz ausgekleidet und dezent beleuchtet. Zentrales Thema ist das Saunieren! In den Saunen finden jeweils um die 40 Personen Platz. Die »Traumkiste Sanfte Welle« ist mit 70 °C temperiert, die Trocken-Sauna auf 95 °C geheizt; in der dritten, dem »Super-Schwitzkasten« wird regelmäßig aufgegossen.

DIE SAUNEN

DIE FINNISCHEN
SAUNEN



Die kleinste Sauna der Anlage versprüht ihren eigenen Charme. Gut zehn Personen können sich um den zentralen Ofen mit Sauna-Steinen gruppieren. Wohltuender Kräuterduft durchdringt die mit 85 °C erwärmte Luft in der schönen Blockhaus-Sauna.

DIE KRÄUTER-
TROCKEN-SAUNA

Bis zu 100 Personen kann die Aufguss-Sauna im Freigelände aufnehmen. Regelmäßig werden hier mit wechselnden Aromen die Aufgüsse zelebriert. Vier zentrale Öfen mit Sauna-Steinen befeuern die Sauna mit 90 °C. Vier große Fenster erlauben den Blick zum schön gestalteten Sauna-Garten und den Rheingau. Der holzverkleidete Raum ist dezent beleuchtet.

DIE AUFGUSS-SAUNA

Genau gegenüber befindet sich die Trocken-Sauna, ebenfalls in Blockbohlenbauweise und von gleicher Größe und gleichem Stil! Der Duft von Mandelblüten verbreitet sich im mit 85 °C temperierten Raum.

DIE TROCKEN-SAUNA

Nebelschwaden steigen im gefliesten Dampfbad empor. 12 Personen können sich bei 40 °C der aromatisierten Luft hingeben und anschließend freiere Atemwege genießen.

DAS DAMPFBAD

DAS ABKÜHLEN Für die erforderliche erfrischende Abkühlung nach ausgiebigem Saunieren und anschließendem Frischlufttanken sorgen neben zahlreichen Warm-Kalt-Brausen zwei Stachelbrausen und zwei Kneippschläuche im Innenbereich. Im Sauna-Garten warten weitere Stachelbrausen, Kneippschläuche und zwei Kübelduschen auf Sie.

DAS KNEIPPEN Insgesamt zwölf Fußwärmebecken vor der Schwimmhalle laden zum Kneippen und plaudern ein.

DIE WHIRLPOOLS Zwei nahe beieinanderliegende, überdachte Whirlpools sind in eine dekorative Landschaft aus Stein eingebettet. Und es sprudelt natürlich ordentlich in den warmen Pools.

DIE AUSSENANLAGE Ideal auch für den Besuch im Sommer ist die terrassenförmige Liegewiese mit zahlreichen Liegen und Sonnenschirmen. Im Hintergrund vernehmen Sie das Plätschern zweier Brunnen. Abends wird die Außenanlage von historischen Straßenlaternen beleuchtet. Wenn Sie plötzlich dürsten, bekommen Sie auf Ihrer Liege Getränke gereicht. Genießen Sie das Ambiente mit viel Grün und frischer Luft. Im holzüberdachten Außenliegebereich finden Sie weitere Liegen und Sitzgelegenheiten.

DIE SCHWIMMBECKEN Sie können Ihre Bahnen ziehen oder sich einfach treiben lassen, und das sowohl innen wie außen. Das 10×5 Meter lange Becken in der Schwimmhalle ist mit 31°C temperiert, Massagedüsen verwöhnen Sie. Im Außenbecken gibt es ein weiteres, sogar etwa größeres Schwimmbecken.

RUHEMÖGLICHKEITEN Liegen satt! Zahlreiche Liegen stehen in den attraktiven Ruheräumen und in der gepflegten Außenanlage zum Ausruhen und Entspannen bereit. Im holzvertäfelten Lese- und Liegeraum haben Sie einen wundervollen Ausblick auf den Sauna-Garten, während im Hintergrund leise Entspannungsmusik läuft. Sie liegen auf terrassenförmigen Liegebereichen aus Holz, die mit Liegen, Auflagen und Decken bestückt sind. Das weitaus größere Ruhehaus wartet neben zahlreichen Liegen noch mit acht gemüt-





lichen Wasserbetten inklusive Kopfkissen und Decken auf. Die natürliche Umgebung aus Holz steigert Ihr Wohlbefinden.

Im Massageraum, gegenüber des Hauptumkleidebereiches, werden Sie mit Teil- und Vollmassagen, Fußreflexzonenmassagen sowie Lymphdrainagen verwöhnt. Direkt nebenan befinden sich sechs Hochleistungsbräuner, die für den richtigen Teint sorgen.

MASSAGEN | SOLARIEN

In urgemütlichem Ambiente, mit vielen Sitzecken, bekommen Sie kulinarische Köstlichkeiten serviert. Salate, Suppen, Pizzen, variierende Rösti-Gerichte nebst Essen von der heißen Platte wie Rumpsteaks, Putensteaks und Filets. Auch Schwein, Kalb und Fisch stehen, ebenso wie saisonale Spezialitäten, auf der Karte. An der zentralen U-förmigen Holztheke mit Barhockern herrscht deutsche Gemütlichkeit. Auch im Fernsehraum besteht die Möglichkeit zu speisen. Für die Raucher unter Ihnen steht ein eigener Raum zur Verfügung. Im Sommer werden Sie sicherlich die etwa 300 m² große Sonnenterrasse wählen. Massive Holzbänke säumen Holztische mit Sonnenschirmen. Grünpflanzen und ein plätschernder Brunnen verzieren diesen Innenhof.

GASTRONOMIE

Alle in Anspruch genommenen Leistungen werden im Nachhinein bezahlt.

ZAHLUNGSVERKEHR

Direkt an der Anlage parken Sie kostenlos.

PARKMÖGLICHKEITEN