

## > SAUNAREGELN & KLEINE TIPPS

Die Saunalandschaft im Thalassozentrum ahoi! darf sich mit der höchsten Auszeichnung des Deutschen Sauna-Bundes schmücken, dem 5-Sterne-Prädikat:

★★★★★  
**SaunaPremium**

DEUTSCHER SAUNA-BUND

Die Auszeichnung setzt eine erstklassige und außergewöhnliche Ausstattung der Saunalandschaft mit vielfältigen Badeeinrichtungen, Wellnessdienstleistungen und Erlebnisangeboten voraus.

Wir freuen uns, Sie in unserem Saunabereich begrüßen zu dürfen. Gerne möchten wir Sie auf einige „Regeln“ aufmerksam machen und Ihnen ein paar wertvolle Tipps zum richtigen Saunabaden geben.

Bei einem belebenden Saunagang stärken Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich ca. zwei Stunden Zeit für einen Saunabesuch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Saunabaden!

### Reinigung

Bitte nehmen Sie aus hygienischen Gründen vor dem Saunagang eine gründliche Körperreinigung mit Seife und Shampoo vor. Nicht nur die Reinigung, sondern auch ein warmes Fußbad öffnet die Poren. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut kommt schneller ins Schwitzen.

### Utensilien

Für die Nutzung der Saunaeinrichtungen brauchen Sie zwei große Handtücher (1 x als Unterlage, 1 x zum Abtrocknen), Badeschuhe und Bademantel sowie eventuell Badkleidung (nur im Badbereich). Mit einem großen untergelegten Saunalaken kann nichts daneben gehen und das Holz bleibt trocken. Sitzunterlagen aus Schaumgummi oder Plastik sowie Zeitungen etc. dürfen nicht in



die Dusch- und Saunaräume mitgenommen werden. Im gesamten Saunabereich herrscht aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen (Verdunstungskühlung) Textilfreiheit. Badeschuhe unbedingt vor dem Betreten der Sauna ausziehen.

### Der Saunagang

Ein Saunagang bedeutet durch die hohe Luftfeuchtigkeit und Hitze eine Herausforderung für Ihren Körper. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufrecht hinsetzen, damit sich der Kreislauf darauf einstellen kann. Die Länge des Aufenthaltes in der Sauna hängt von Ihrem persönlichen Körpergefühl ab, sollte aber nicht länger als 15 Minuten betragen. Bitte aus Rücksicht während des Saunaaufgusses möglichst nicht miteinander sprechen, um andere Gäste nicht zu stören. Es werden nur zertifizierte Aufgussmittel angewendet (Geprüfte Qualität Deutscher Sauna-Bund), d.h. besondere Anforderungen an die Inhaltsstoffe, hygienische kontrollierte Herstellung sowie komplette Kennzeichnung der Inhaltsstoffe. Alle Aufgüsse werden **ausschließlich** vom Saunateam durchgeführt.

### Nach dem Saunagang

Nach dem Saunieren ist frische Luft und das langsame Abkühlen des Körpers und der Atemwege wichtig. Danach stehen Ihnen diverse Möglichkeiten zur eiskalten Abkühlung zur Verfügung. Beginnend mit den herzfernen Gliedmaßen von unten nach oben. Das Duschen nach jedem Saunagang, insbesondere vor der Benutzung der Kalttauchbecken und des Warmsprudelbeckens, ist für alle selbstverständlich. Bei Bluthochdruck sollten Sie, direkt nach einem Saunagang, das kalte Tauchbecken und wegen der extremen Kreislaufbelastung auch das Warmsprudelbecken meiden.

### Fußwärmbecken

Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf, denn die Körperkerntemperatur normalisiert sich wieder und ein Nachschwitzen wird vermieden. Wenn Sie Ihr Fußbad beendet haben, bitten wir Sie, Ihr Fußwärmbecken zu leeren. Bitte verzichten Sie aus hygienischen Gründen auf Zusätze in den Becken.

### Platz für alle

Sie brauchen sich nicht eine Liege für längere Zeit „reservieren“. Ob Saunagang, Nickerchen, Vergnügen in der Badelandschaft oder eine kleine Erfrischung in der Gastronomie – jeder hat seinen eigenen Sauna-Rhythmus und da wird wohl immer die richtige Liege für Sie frei bleiben. Reservierte Liegen und Sitzgelegenheiten werden von unserem Personal freigeräumt.

### Ruhezonen

Damit schlafende und ruhesuchende Gäste nicht gestört werden, bitten wir Sie, in den Ruhezeiten nicht laut zu sprechen. Im gesamten Saunabereich ist das Mitführen bzw. Telefonieren mit dem Mobiltelefon und der Betrieb eigener technischer Geräte (Laptops u. ä.) sowie Rundfunkgeräte usw. nicht gestattet. Die Sauna im Thalassozentrum ahoi! ist für Kleinkinder nicht geeignet; wir empfehlen daher, Kinder erst ab dem vollendeten 8. Lebensjahr mitzubringen und dann eine durchgehende Beaufsichtigung selbst sicherzustellen. Die Benutzung aller Angebote erfolgt – auch wenn sämtliche Regeln beachtet werden – stets auf eigene Gefahr. In Zweifelsfällen ist über die Verträglichkeit vorher ein Arzt zu befragen.

### Sauber geht's

Damit Sie weiterhin „sauber“ entspannen können, bitten wir Sie, immer ein Handtuch oder eine Decke auf die Liegen zu legen.

### Schönheitspflege

Aus hygienischen und ästhetischen Gründen bitten wir Sie, keine Mani- bzw. Pediküre, Färben von Haaren und Rasuren jeglicher Art in unserem Hause vorzunehmen.

### Gastronomie

Bitte bringen Sie keine Getränke (Glas: Verletzungsgefahr) und Speisen (hygienische Gründe) mit in den Saunabereich. Glas und Porzellan bitte im Bereich der Gastronomie verbleiben lassen. Aus Rücksicht müssen in der Gastronomie Bademäntel getragen werden.

### Frische Luft

Alle Innenbereiche im Thalassozentrum ahoi! sind rauchfrei. Gerne können Sie im ausgewiesenen Bereich (Reetdachschirm in Höhe der Gastronomieterrasse) im Saunagarten rauchen.



### Öffnungszeiten / Infos / Anmeldung / Terminierung

#### Bad & Sauna

Öffnungszeiten: Mo. – So. 9.00 – 21.00 Uhr  
Bade- & Saunaschluss: 20.30 Uhr  
Information: Telefon 047 21/404-500

#### Kur & Spa

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–16.00 Uhr  
Information & Terminierung: Telefon 047 21/404-509

#### Fitness

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–21.00 Uhr  
Sa. + So. 9.00–14.00 Uhr  
Information: Telefon 047 21/404-505

Schließungszeiten wegen Reinigungs- und Reparaturarbeiten sowie Informationen über geänderte Öffnungszeiten an Feiertagen (z. B. Weihnachten, Silvester u. ä.) gibt es auf unserer Internetseite unter  
> [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

> Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH  
Thalassozentrum ahoi!  
Wehrbergsweg 32 | 27476 Cuxhaven  
Telefon 047 21/404-500  
ahoi@tourismus.cuxhaven.de  
[www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)

**Cuxhaven** NORDSEEHEILBAD

**ahoi!**  
Thalassozentrum  
Cuxhaven

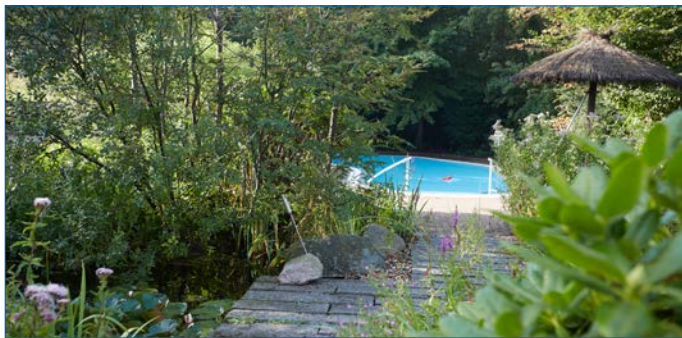
Grafische Umsetzung: Druckerei Wöbber ([www.woebber.de](http://www.woebber.de))  
Fotos: Archiv Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Stand: Februar 2024



NORDSEEHEILBAD  
**Cuxhaven**  
PREMIUM-SAUNA

**ahoi!**  
Thalassozentrum  
Cuxhaven



Täglich ist von 9.00 bis 21.00 Uhr gemischte Sauna, Saunaschluss ist um 20.30 Uhr.

Entspannung und Ruhe mit einzigartigem Blick auf das Weltnaturerbe Wattenmeer und die Insel Neuwerk finden Sie im Saunabereich des Thassozenentrums ahoi!.

Genießen Sie die wohltuende Wärme und die gemütliche Atmosphäre der verschiedenen Saunen!

Im liebevoll gestalteten Saunagarten, eingefügt in eine Teichlandschaft mit Brücken und Stegen, stehen urige Saunablockhäuser. Jedes davon ist durch unterschiedliche Temperaturen und Klima einzigartig.



### ✗ Kelo-Erdsauna

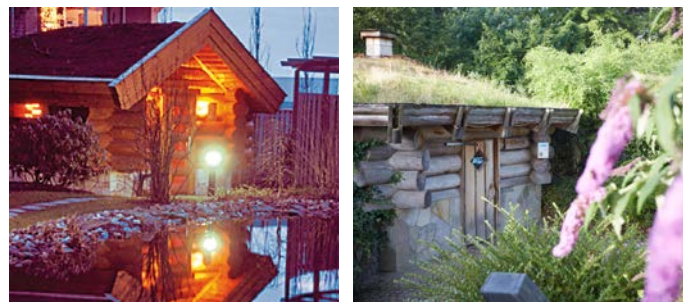
Ein zur Hälfte ins Erdreich versenktes Blockhaus aus Kelo-Holz, das im Polarkreis langsam gewachsen, abgestorben und getrocknet ist. Dadurch ergeben sich besonders angenehme klimatische Bedingungen bei max. 95°C. Als außerordentliches Erlebnis führen wir Minzkristallverwedelungen ohne Zusatz von Wasser durch.

### ✗ Löyly-Sauna (finnisch für Gluthauch)

Eine urfinnische Aufgussauna, in der das Saunapersonal aufwendige Aufgüsse zelebriert. Hier herrschen hohe Temperaturen (max. 90°C) und trotzdem ein mildes würziges Klima.

### ✗ Tuli-Sauna (finnisch für Feuer)

Die offene Feuerstelle, mit Glas eingefasst, schafft eine unnachahmliche Stimmung. Der Blick in die lodernden Flammen und das un-



vergleichlich angenehme Saunaklima garantieren Wohlgefühl und Entspannung, denn trotz Temperaturen von max. 105°C empfindet man das Klima als überraschend mild.

### ✗ Panorama-Sauna

Auf der Dachterrasse genießen Sie den Saunabesuch bei max. 95°C, mit einzigartigem Blick über das Wattenmeer. Die angrenzende Sonnenterrasse lädt mit Liegen zur Erholung und zum Entspannen ein.

In der Löyly-Sauna und in der Panorama-Sauna zelebriert das Sauna-Team abwechselnd Aroma-Aufgüsse. Die aktuellen Aufgusszeiten werden ausgehängt.

### ✗ Ruusu-Sauna (finnisch für Rose)

Ein besonderes Holz und eine Rosenduftschale setzen ebenso Akzente wie Rosenquarze, von denen bei max. 80°C eine besonders wohltuende Wirkung ausgeht. Untermalt wird die Atmosphäre durch leise Entspannungsmusik.

### ✗ Valo-Bad (finnisch für Licht)

Max. 60°C Wärme, 45% rel. Feuchte, hier werden erhöhte Luftfeuchtigkeit und wohltuende Lichteffekte kombiniert, umrahmt von leiser Entspannungsmusik.



### ✗ Dampfbad

Das stilisierte Wahrzeichen Cuxhavens, die „Kugelbake“, wurde hier nachgebaut und ziert mittig den Raum. Ein Salzpeeling zu bestimmten Zeiten reinigt und erfrischt die Haut. Im Dampfbad herrschen Temperaturen von max. 45° bis 49°C.

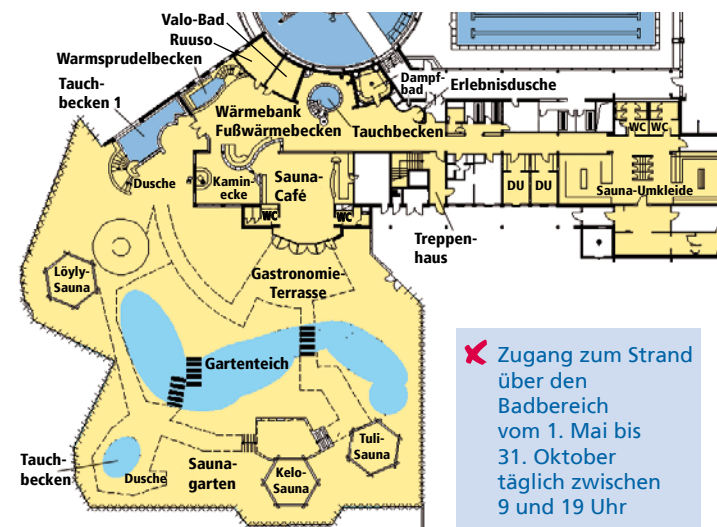


### ✗ Strandkorbsauna

Unsere Strandkorbsauna bietet Wellness und Entspannung auf 2 m²: Schwitzen ganz privat und individuell, aber dennoch mit tollem Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer: Perfekt für Saunafans, die etwas ganz Besonderes erleben möchten. Die Strandkorbsauna kann von 9.30 bis 20.30 Uhr genutzt werden. Der Preis beinhaltet eine Tageskarte Bad & Sauna für eine erwachsene Person sowie einen traditionellen Strandkorb neben der Strandkorbsauna; die Begleitperson zahlt normalen Eintritt.

### ✗ Weitere Highlights

- > Erlebnisdusche mit wechselndem Sprühregen, Gewitter und verschiedenen Lichteffekten
- > Warmsprudelbecken
- > Fußwärmebecken
- > Kaminecke
- > Abkühlung schaffen im Innenbereich ein Kaltwasserbecken, Erlebnisdusche und ein Eisbrunnen sowie zwei kalte Außenbecken im Saunagarten.



✗ Zugang zum Strand über den Badbereich vom 1. Mai bis 31. Oktober täglich zwischen 9 und 19 Uhr



### ✗ Entspannung, Genuss & Ruhe

Eine reichhaltige Auswahl an Speisen und Getränken bietet Ihnen die Saunagastonomie mit angrenzender Außenterrasse im Saunagarten.

Zum Verweilen laden unsere Ruhezone ein. Sie finden in unserer Kaminecke gemütliche Stühle und Sofas sowie im Ruheraum und auf der Sonnenterrasse in der ersten Etage Liegen zum Entspannen.

### ✗ Saunatarife (inkl. Badbenutzung bis 20.30 Uhr)

	Erwachsene	Kinder <sup>1</sup>	Familien <sup>2</sup>
Tageskarte Sauna (inkl. Bad)	20,90/17,00 €*	11,00 €	45,80/38,00 €*
Abendsauna (ab 18.00 Uhr)	17,40/13,50 €*	8,00 €	–
6er-Karte Tageskarte Sauna (Coin)	115,20/91,80 €*	59,40 €	–
Treue-Card Bad & Sauna <sup>3</sup>	540,00 €	300,00 €	–

\* Ermäßigter Eintritt für Bürger des Stadtgebietes Cuxhaven, Inhaber einer Gästebeitragskarte oder einer Strandeintrittskarte ausgeschlossen.

<sup>1</sup> Kinder und Jugendliche gelten ab 6 Jahre bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

<sup>2</sup> Familienkarten gelten für: 2 Erwachsene und 2 Kinder oder 1 Erwachsener und 3 Kinder. Für jedes weitere Kind ist ein Aufschlag von 2,60 € zu zahlen.

<sup>3</sup> Treue-Card: Gültigkeitsdauer 1 Jahr, Aufenthalt unbegrenzt, personen gebunden.

