

Saunapark Siebengebirge – fit durch den Winter

Sauna in der kalten Jahreszeit ist gesund und stärkt das Abwehrsystem

Müdigkeit, Stress oder Abgeschlagenheit bei trübem Winterwetter. Die Finnen mit ihren langen, kalten Wintern kennen seit Jahrhunderten ein Mittel dagegen: die Sauna. Sie ist ein Ort der Entspannung, stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt unseren Stoffwechsel an. Saunieren ist gerade in der kalten Jahreszeit gesundheitsfördernd und stärkt das Abwehrsystem des Körpers.

Die Sauna gilt bei Millionen Menschen als Ort der wohligen Entspannung und angenehmen Behaglichkeit. Saunieren ist vor allem in den Wintermonaten zu einem beliebten Freizeit-Vergnügen geworden. Doch die Sauna kann mehr: Sie leistet sehr oft auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Sie ist auf ihre Weise eine wertvolle Natur-Therapie. Man kann vorbeugend die Immunkraft stärken und kann eine Reihe von Befindlichkeitsstörungen, Alltagsbeschwerden und Erkrankungen positiv beeinflussen.

Der Saunapark Siebengebirge in Königswinter bietet alles, was zum richtigen und gesundheitsfördernden Saunieren gehört und lädt ein, den Alltag für kurze Zeit zu vergessen, sich der Erholung von Körper und Geist zu widmen. Seit November 2009 verfügt der Saunapark nun auch über einen Spa-Raum, in dem wohltuende Wellness-Massagen den Gast verwöhnen.

Aktuell: Kölsche Kaat

Das hauseigene Restaurant „Auszeit“ verwöhnt den Gast derzeit mit Entspannung auf kölsche Art mit der „Kölsche Kaat“: Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung aus traditionellen, Gerichten aus Köln. So wird der Saunabesuch auch zu einem kulinarischen Höhepunkt.

Oase der Ruhe und Entspannung

Eine Oase der Entspannung, ein Ort fern von Alltagsstress und Dauerbelastung – das bietet die einzigartige Umgebung des Saunaparks Siebengebirge auf 20.000 Quadratmetern im rheinländischen Königswinter. Genuss und Erholung im Einklang mit der Natur, darin liegt das Besondere dieses Wellness-Zentrums. Mehrere finnische Saunen, ein irisch-römisches Dampfbad und Kräutersauna lassen beim Besucher kaum Wünsche offen. Ein Hallenbad und eine Tennishalle ergänzen den sportlichen Charakter eines Besuchs. Kulinarische Genüsse im Restaurant „Auszeit“ runden den Aufenthalt ab, so dass der Gast sich im Saunapark Siebengebirge rundum wohl fühlen kann. Der Saunapark bietet zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist natürlich zu regenerieren – und das nicht nur zur Sommerzeit.

Genug Gründe also, den kalten Winter einige Stunden hinter sich zu lassen und im Saunapark Siebengebirge Entspannung zu suchen.