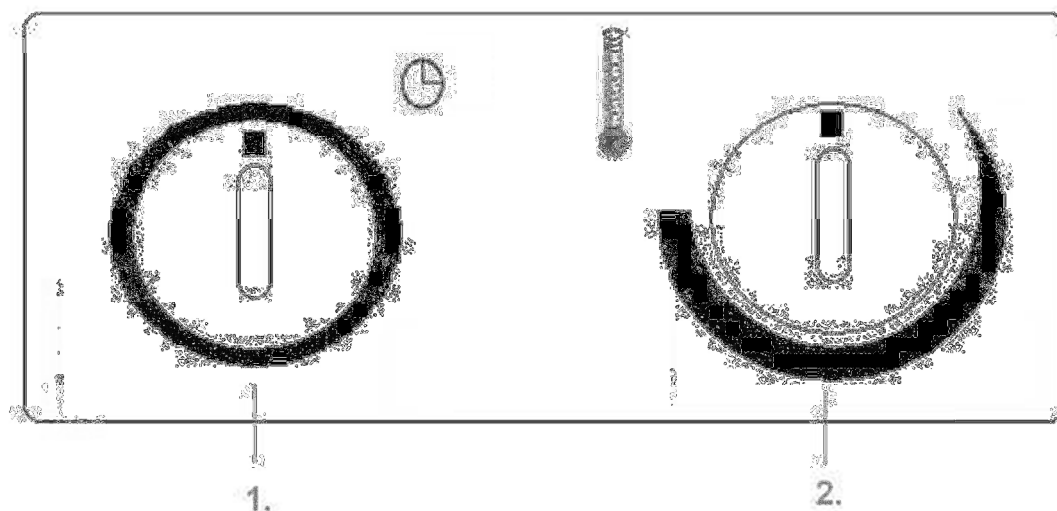




## Sauna

### Einige Tipps für Benutzung der Sauna:

- ✓ Der Sauna Kabine braucht eine Stunde für der ideale Temperatur. Schalter der Sauna ein Stunde für Benutzung an.
- ✓ Nehmen Sie geraume Zeit für der Sauna (2 Stunden).
- ✓ Benutz der Sauna nicht mit lehrer aber auch nicht mit volle Magen.
- ✓ Benutz der Toilette für Anfang.
- ✓ Tragen sie bitte keine Juwel.
- ✓ Pausieren Sie bitte nach jeder Runde gut (sicherlich 10 Minuten).
- ✓ Zwischen Jeder Runde trinken sie genügend (keine Alkohol).
- ✓ Bleiben Sie nicht langer als 15 Minuten in der Kabine.
- ✓ Verlassen Sie der Kabine bei Schwindigkeit.



## Bedienung

- 1. Zeit / Zeitschaltuhr Schalter**  
Für erhitzen der Sauna, drehen sie der Schalter zwischen 1 – 4, für Zeitschalter drehen sie der Schalter zwischen 1 – 8.
- 2. Temperatur Schalter**