



Mehr Zeit für mich.



Magische  
Aufgüsse  
und  
Peelings

# Sauna neu erleben.

[fitnesspark.ch/sauna](https://fitnesspark.ch/sauna)

FITNESS  PARK  
MIGROS

**Ein zweistündiger Saunabesuch hat den gleichen Erholungswert wie zwei Tage Ferien.**

**In den Saunawelten der Fitnessparks können Sie sich so richtig entspannen und neue Energie tanken.**

**Regelmässige Saunabesuche sind eine gute Prävention gegen Erkältungen.**

**Die gesteigerte Durchblutung der Haut hält jung und deshalb gilt die Sauna auch als Jungbrunnen für eine weiche, samtene Haut.**





## Unsere Aufgüsse und Dampfbadanwendungen:

Sauna neu erleben mit Aufguss-Zeremonien, Peelings, Essenzen, Salzen und Düften für Körper und Sinne.

## Aufguss-Zeremonien

### Der Klassiker: Doppelaufguss Latschenkiefer

Extralanger, klassischer Saunaaufguss mit Duftnote **Latschenkiefer** und einer Anwendung mit Peelingsalz «Minze», die abgestorbene Hautzellen entfernt, die Durchblutung der Haut fördert und die Haut mit wertvollen Ölen und Mineralien seidenweich macht.

**Wirkung** • straffend • kräftigend • fördert das Durchatmen • fördert das innere Gleichgewicht

### Aufguss Toskana

Klassischer Saunaaufguss zur Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens mit **Cypressenduft**, der an eine entspannende Ferienreise in die Toskana erinnert.

**Wirkung** • straffend • kräftigend • fördert das Durchatmen • fördert das innere Gleichgewicht

### Beauty-Aufguss mit Mandelmilchcreme

Pflegender, stimmungsaufhellender Saunaaufguss mit dem Duft **Mandelblüte** und einer Anwendung mit hochwertiger Sauna-Verwöhncreme mit Mandelduft, die die Haut seidenweich pflegt und die Sinne verwöhnt.

**Wirkung** • stimmungserhellend • aktivierend • aufmunternd • entspannend • erfrischend

### Sanddorn-Aufguss

Fruchtiger Saunaaufguss mit **Sanddornduft** mit aktivierender, entspannender und erfrischender Wirkung.

**Wirkung** • stimmungserhellend • aktivierend • konzentrationsfördernd • verzaubernd  
• entspannend • aufmunternd

### Kräuter-Aufguss Melisse

Ausgleichend und beruhigend wirkender Kräuter-Aufguss mit ätherischem Öl der **Melisse**, die bereits seit der Antike als Heilpflanze eingesetzt wird.

**Wirkung** • ausgleichend • stärkend • beruhigend • entspannend



### **Atemfrei**

Tief durchatmen, entspannen und befreit in den Alltag starten: Das verspricht unser Saunaaufguss «Atemfrei» mit **Eukalyptusöl**, das Körper und Sinne belebt.

**Wirkung** • stimmungserhellend • aktivierend • aufmunternd • entspannend • erfrischend

### **Relax-Aufguss**

Unser entspannender und wohltuender Saunaaufguss mit **Lavendel** lässt Sie zur Ruhe kommen und das innere Gleichgewicht finden.

**Wirkung** • ausgleichend • entspannend • beruhigend • stimmungserhellend • wohltuend

### **Frischekick**

Vitalisierender Saunaaufguss mit fruchtiger Duftnote **Lemongrass** zur Förderung der Durchblutung und Konzentration.

**Wirkung** • tonisierend • aufmunternd • anregend • erfrischend • konzentrationsfördernd

## **Peelings**

### **Salz-Abrieb**

Dampfbadanwendung mit Peelingsalz Orange oder Eukalyptus regeneriert die Haut und fördert die Durchblutung. Durch die hochwertigen Öle und die wertvollen Mineralien wird die Haut seidenweich.

### **Zuckerpeeling**

Dampfbadanwendung mit Peelingzucker Kokos-Vanille. Das sanfte Peeling spendet der Haut Feuchtigkeit und wirkt erfrischend.

### **Honiginreibung**

Dampfbadanwendung mit Saunahonig für eine zarte und samtweiche Haut. Die Honiganwendung beruhigt und entspannt die Haut und lindert Reizungen und Irritationen.

**Beachten Sie die Zeiten am Infoboard in der Sauna  
oder auf der jeweiligen Parkseite auf [fitnesspark.ch/sauna](https://fitnesspark.ch/sauna)**

## Übersicht

	Fitnesspark Glattpark	Fitnesspark Milandia	Fitnesspark Puls 5	Fitnesspark Regensdorf	Fitnesspark Sihlcity	Fitnesspark Stockerhof
Aufguss-Sauna	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Finnische Trockensauna				✓	✓	✓
Sanarium	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dampfbad	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fussbecken	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kaltwasserbecken			✓			✓
Erlebnisduschen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ruheraum	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ruhecocons			✓			
Alpenländische Schwitzstube				✓		
Kneippweg		✓	✓			
Sauna-Lounge mit Tee	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Liegen im Freien	✓	✓		✓		
Kaltwasser Nebelduschen	✓					
Kaltwasser-Kübel		✓	✓	✓		
Solarium		✓	✓	✓	✓	
Salz-Sauna					✓	
Aussenbereich	✓	✓		✓		
Saunalandschaft Frauen	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### Fitnesspark Puls 5

Giessereistrasse 18 | 8005 Zürich | Tel. +41 58 568 10 00

### Fitnesspark Glattpark

Thurgauerstrasse 106 | 8152 Opfikon | Tel. +41 58 568 90 00

### Fitnesspark Regensdorf

Zentrum 3 | 8105 Regensdorf | Tel. +41 58 568 90 60

### Fitnesspark Stockerhof

Dreikönigstrasse 31a | 8002 Zürich | Tel. +41 58 568 50 50

### Fitnesspark Sihlcity

Kalanderplatz 1 | 8045 Zürich | Tel. +41 58 568 10 30

### Fitnesspark Milandia Greifensee

Im Grossriet 1 | 8606 Greifensee | Tel. +41 58 568 06 33

[fitnesspark.ch/sauna](https://fitnesspark.ch/sauna)