

# Sauna im Sommer? Na klar!

Unter dem Motto „Sommer, Sonne, Sauna“ ist am 1. Juni die Sommersaison in der Sauna in Bönen angelaufen. Bereits seit drei Jahren bieten die Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) in der Zeit zwischen Anfang Juni und Ende August den Saunatag statt für 15,50 Euro für 10 Euro an.

Häufig wird das Saunieren im Sommer als überflüssig abgetan. Doch wenn Klimaanlage und Ventilatoren auf Hochtouren laufen, kommt es an heißen Tagen plötzlich zur Unterkühlung. Saunieren hilft dem Körper, sich darauf vorzubereiten. Darüber hinaus lassen sich durch regelmäßiges Saunieren die hierzulande auftretenden Hitzeperioden mit ihrer trockenen oder schwülen Wärme oft besser ertragen. Ein weiterer positiver Effekt dabei: In heißen Nächten kann man sehr viel besser und länger schlafen.

## Die Öffnungszeiten der Sauna in Bönen:

**Montag (Frauensauna) bis Donnerstag      10 bis 22 Uhr**

**Freitag, Samstag**

**10 bis 23 Uhr**

**Sonntag, feiertags**

**10 bis 20 Uhr**

Alle Informationen zu den Freibädern und Hallenbädern der GSW sind auch im Internet unter [www.gsw-kamen.de/freizeit](http://www.gsw-kamen.de/freizeit) erhältlich.