# Sonderpreisaktion: Saunieren im Sommer in der Sauna Bönen

Ab dem 1. Juni laden die GSW wieder mit ihrer jährlichen Sonderpreisaktion Besucher in die Sauna nach Bönen ein. Unter dem Motto „Sommer, Sonne, Sauna!“ kostet der Saunatag im Zeitraum vom 01. Juni bis zum 31. August nur 12,50 Euro statt 18,50 Euro.

**Saunieren im Sommer macht Sinn**

Häufig wird das Saunieren im Sommer als überflüssig abgetan, doch durch regelmäßiges Saunieren kann man 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 schlafen. Zudem kann man den Körper auf plötzliche Unterkühlungen vorbereiten, denn Klimaanlagen und Ventilatoren laufen an heißen Tagen allerorts auf Hochtouren. Saunieren mit anschließender Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft hilft dem Körper, sich darauf vorzubereiten.

Alle Informationen zu den Freizeiteinrichtungen sind auf der Internetseite der GSW unter www.gsw-freizeit.de erhältlich.