

## • KAPITEL 1: Eine Übersicht

Vorwort: Was uns am Herzen liegt	5 - 6
Regeln für die Nutzung des Buches	7
Der Saunaführer im Internet	8
Tipps zum Saunieren	9 - 11

## • KAPITEL 2: Neues rund um den Saunaführer

Saunieren im Sommer	12 - 13
Ein Quicki mit dem Saunaführer	14 - 15
Der Saunaführer als Kunstobjekt	16 - 17
Cartoons im Saunaführer	18
Nackte Unterhaltung – Saunageschichten	19
Was um Himmels Willen ist eigentlich eine Sauna-Weltmeisterin?	20 - 21
Besuch einer Rauchsauna in Finnland	22 - 23

## • KAPITEL 3: Die Vielfalt des Saunierens

Gebäuearchitektur	24 - 25
Saunen – eine Außenansicht	26 - 27
Saunen – einen Innenansicht	28 - 29
Der Außenbereich	32 - 33
Das Abkühlen	30 - 31
Die Aufgüsse	34 - 35
Die Anwendungen	36 - 37
Das Ruhen	38 - 39

## • KAPITEL 4: Die Sauna-Beschreibungen

Saunen in den Regionen Niederrhein Süd, Bergisches Land, Köln, Aachen und angrenzende Niederlande	40 - 195
---	----------

## • KAPITEL 5: Die Gutscheine für Ihren Saunabesuch

Was Sie bei der Einlösung der Gutscheine beachten müssen	196
Die Gutscheine	197 - 221
Die Übersichtskarte	Klappcover