

SAUNA / SCHWITZHÜTTE

ZIELE

Eine Sauna aufbauen und darin schwitzen.

INHALT

Die Sauna eignet sich bestens als Posten an einem Wellnessabend. Am Nachmittag können die Kinder die Sauna zusammen aufbauen und am Abend dann benützen. Damit die Sauna ein Genuss ist, muss es eine Möglichkeit geben, sich im nachhinein im Fluss oder unter der Dusche zu erfrischen und sich danach auszuruhen.

Die Sauna soll Platz bieten, um bequem zu sitzen, aber nicht allzu hoch sein, damit der Wärmeverlust so gering wie möglich bleibt. Die Wärme kann mit einem Ofen aus einem Metallfass erzeugt werden. Es genügt aber auch, vor der Sauna grosse Steine in einem Feuer lange zu erhitzen und diese mit einer Schaufel in ein Ausbuchtung innerhalb der Sauna zu legen. Wird nun von Zeit zu Zeit etwas Wasser über die Steine gegossen, entsteht heisser Dampf.

Um eine Sauna richtig gut zu isolieren, kann die Blachenhülle im Sandwichprinzip geknüpft werden: Innen eine Blache, in der Mitte eine Wolldecke, aussen wieder ein Blache.

Hinweis!

Es muss jederzeit möglich sein, die Sauna zu verlassen.

Alter: 12

TypY Seite: 159

KATEGORIEN

- Lagerbau
- Blachen