

Een sauna is om te relaxen en ontstressen in een rustige privé-omgeving. Voor een bezoekje aan de sauna kan je kiezen tussen een publieke sauna en een privé sauna.

Bij **publieke sauna's** moet je echt vergeten wat je ooit “ van horen zeggen” hebt vernomen. Een publieke sauna is echt geen bar waar mannen gezelschap zoeken. Er zijn meestal nog andere sauna-gasten, maar als je naar een Sunparks of een Centerparcs gaat zit je daar ook nooit alleen in het golfbad en in de whirlpools. Bij publieke sauna's betaal je een dagprijs die je in principe toegang verleent tot de sauna, de whirlpool, het zwembad en de douches; op elke website verneem je of je jouw eigen badjas en handdoeken mag meenemen - of dat je die ter plaatse moet huren. De meeste sauna's hebben een whirlpool en een zwembad, maar toch zeg je aan kleine kinderen best vooraf dat het geen speelbad is en er bv. niet met de bal mag gespeeld worden. Sauna's passen in principe naturisme toe, zeker voor de saunacabines. De reden is simpel: je zweet er enorm en als je dan een zwembroek of badpak aan zou hebben raak je dat zweet pas kwijt in het zwembad of in de whirlpool: niet echt hygiënisch voor de andere gasten dus. Daarom ook is het principe van een sauna naturisme en tussendoor veel douchen - zeker bij de sauna's die aangesloten zijn bij de beroepsvereniging SVB (Sauna Vereniging België). Als je het moeilijk hebt met naturisme, bel dan even naar de sauna die je wilt bezoeken en vraag hoe zij dat kunnen oplossen, en vermeld dan ook de leeftijd van de kinderen. Op één van de sauna-sites lazen we dit: “Voyeurisme is niet toegelaten. Onzedelijke handelingen, noch houdingen waaruit onzedelijkheden zouden kunnen afgeleid worden of zouden kunnen uit voortspruiten zijn niet toegelaten”. Als je liever niet naakt naar een publieke sauna gaat zijn er heel wat van die sauna's waar op bepaalde tijdstippen zwemkledij verplicht is; die informatie vind je op hun website.

Een alternatief is de **privé-sauna**. Bij privé-sauna's betaal je meestal een vast bedrag voor een bepaald aantal uren toegang tot de sauna, de whirlpool, de douches en vaak zelfs een zwembad. Ook hier verneem je op elke website of je jouw eigen badjas en handdoeken mag meenemen - of dat je die ter plaatse moet huren. In dergelijke prive-sauna's is het wel makkelijker met kleine kinderen.

Voor ons is een familiesauna een sauna die uitdrukkelijk zegt dat kinderen er welkom zijn, bv. door de vermelding “familiesauna” of door de aankondiging van een speciaal kindertarief. Opgelet, voor kinderen tot 4 of 5 jaar zijn er vaak pampervoorschriften voor het zwembad. Bij alle sauna's wordt gevraagd dat kinderen te allen tijde onder toezicht van de ouders blijven. Je kan uiteraard met jouw familie naar een sauna gaan die niet specifiek vermeldt dat kinderen er welkom zijn, maar je zal dan heel de sauna moeten afhuren. Daarvoor vind je onderaan op deze pagina een link naar de zoekmodule van de Sauna Vereniging België, want we hebben een paar sauna's weggelaten uit onze lijst omdat ze specifiek vermelden dat kinderen er niet

welkom zijn. Verder zijn in principe alle prive-sauna's familievriendelijk.

- 1500 Halle : [Thermen Tadema](#)
- 1700 Dilbeek : [Thermen Dilbeek](#)
- 1800 Vilvoorde : [Aqua Heaven 2](#)
- 1820 Melsbroek : [Thermae Boetfort](#) (geen kindertarief)
- 1840 Londerzeel : [Thermen Londerzeel](#)
- 1850 Grimbergen : [Thermae Grimbergen](#)
- 1910 Kampenhout : [Thermae Vitalia](#)
- 1910 Kampenhout / Berg : [Oxygen House](#) (geen kindertarief)
- 2220 Heist-op-den-Berg : [Sauna Zensation](#)
- 2230 Herselt : [Familiesauna Jona](#)
- 2260 Westerlo : [Het Vijfde Seizoen](#) (min. 14 jaar)
- 2280 Grobbendonk : [Aquarein](#)
- 2280 Grobbendonk : [Sauna Gidwi](#) (zie ook 2520 Broechem, Molenhoeve)
- 2430 Laakdal : [Hezemeer](#)
- 2470 Retie : [Saunacenter De Hoeve](#)
- 2500 Lier : [Pure Sauna](#) (kinderen tot 12j gratis)
- 2520 Broechem : [Sauna Molenhoeve](#)
- 2550 Kontich (regio Antwerpen) : [Sauna Nirvana](#)
- 2610 Wilrijk (regio Antwerpen) : [Sweet Relaxation](#) (kinderen -6j gratis)
- 2627 Schelle : [Thermen-Sauna Mirage](#)
- 2650 Edegem (regio Antwerpen) : [Sauna Fitopia](#)
- 2800 Mechelen : [Sauna De Bron](#)
- 2820 Bonheiden / Rijmenam : [Thermen Mineraal](#)
- 2920 Kalmthout : [Familiesauna Espace](#)
- 2930 Brasschaat : [Brasschaats Badhuis](#)
- 2970 Schilde (regio Antwerpen) : [Thermen Schilde](#)
- 3000 Leuven : [Aqua Heaven](#)
- 3294 Diest / Molenstede : [La Nostra Vita](#) (min. 12j)
- 3300 Tienen / Kuntich : ['t Zinnenrijk](#)
- 3830 Wellen : [Kuurcentrum Yolande Buekers](#) (min. 12j)
- 3945 Ham-Kwaadmechelen : [Sauna H2O](#) - met o.a. [verjaardagsparty voor meisjes](#)
- 3980 Tessenderlo : [Zenwellness](#) - met o.a. [speciale Kids Wellness Party](#)
- 8370 Blankenberge : [Blosa Sauna](#)
- 8400 Oostende - [Villa Aqua](#)
- 8630 Veurne : [Sauna 't Hemeltje](#)
- 8670 Oostduinkerke - [Villa Aqua](#)
- 8820 Torhout : [Caldare Sauna](#) (min. 14j)
- 8930 Lauwe : [Lotus Wellness](#)
- 8980 Zandvoorde : [Sauna Suomi](#)
- 9080 Lochristi (regio Gent) : [Sauna L'Eau de Lo](#)
- 9200 Dendermonde : [De Dijk Sauna](#)
- 9308 Hofstade / Aalst : [privé-sauna 't Oventje](#)
- 9402 Meerbeke / Ninove : [Souks en Sauna](#)

- 9810 Nazareth / Eke : [Saunate Thermen](#)

Extra link : [Zoekmodule van de Belgische Sauna Vereniging](#)