

Gehalt als Saunahelfer/in

Gehaltsspanne, Median & Netto im Überblick

Das Gehalt als Saunahelfer/in liegt bei **37.100 €** brutto pro Jahr. Die Gehaltsspanne reicht von 28.912 € bis 38.000 € – je nach Erfahrung, Region und Branche.

Brutto-Jahresgehalt 2026

Durchschnittsgehalt

37.100 €

pro Jahr (brutto)

Minimum

28.912 €

Maximum

38.000 €

Gehaltsspanne: 9.088 €

Monatlich (brutto)

3.092 €

≈ 1.855 € netto

Stündlich (ca.)

14 – 18 €

Einstieg → Experte

Gehaltsentwicklung nach Berufserfahrung

Wie sich dein Gehalt mit steigender Berufserfahrung entwickelt

BERUFSEINSTEIGER

31.900 €

2.658 € / Monat

ca. 1.595 € € Netto

0–2 Jahre Erfahrung

MIT BERUFSERFAHRUNG

34.500 €

2.875 € / Monat

ca. 1.725 € € Netto

+8 % vs. Einstieg

EXPERTE/FACHKRAFT

38.000 €

3.167 € / Monat

ca. 1.900 € € Netto

+19 % vs. Einstieg

FÜHRUNGSKRAFT

44.000 €

3.667 € / Monat

ca. 2.200 € € Netto

+38 % vs. Einstieg

Karriereweg: Von 31.900 € zum Einstieg steigt das Gehalt bis auf 38.000 € als Experte/Fachkraft (+19 %) – in Führungsverantwortung sind bis zu 44.000 € möglich.

Gehalt nach Region

Ø Gehalt als Saunahelfer/in in deutschen Städten · relativ zum Ø-Gehalt von 37.100 €

München	44.149 €	+19 %	Bremen	37.842 €	+2 %
Frankfurt	43.407 €	+17 %	Hannover	35.987 €	-3 %
Stuttgart	41.181 €	+11 %	Nürnberg	36.358 €	-2 %
Hamburg	40.810 €	+10 %	Essen	35.987 €	-3 %
Düsseldorf	39.697 €	+7 %	Leipzig	34.874 €	-6 %
Köln	39.326 €	+6 %	Dresden	34.874 €	-6 %
Bonn	38.584 €	+4 %	Dortmund	34.874 €	-6 %
Berlin	38.584 €	+4 %	Chemnitz	33.019 €	-11 %

Gehaltsvergleich mit ähnlichen Berufen

Beruf	Brutto/Jahr	Netto/Jahr*	Pro Monat	Differenz
Saunahelfer/in (aktuell)	36.250 €	≈ 21.750 €	3.021 €	—
Wellnesstherapeut/in	47.000 €	≈ 28.200 €	3.917 €	↑ +29,7 %
Saunameister/in	38.000 €	≈ 22.800 €	3.167 €	↑ +4,8 %

* Netto geschätzt (ca. 60 % vom Brutto, Steuerklasse 1, ohne Kinder)

Datenquelle: Basis: JobJump-Gehaltsdatenbank aus aktuellen Stellenanzeigen und Berufsprofilen. Median (P50), Spanne P10–P90, Bruttowerte pro Jahr, Vollzeit (40 Std./Woche). Netto geschätzt (ca. 60 % vom Brutto, Steuerklasse 1, ohne Kinder). Regionale Werte: Ø-Gehalt × regionale Prämie (StepStone Gehaltsreport). Exakt berechnen: [jobjump.net/gehalt/brutto-netto-rechner/37100](#) · Aktuelle Stellen: [jobjump.net/jobs/als-saunahelfer-in](#)

Gehaltsvergleich & Details: [jobjump.net/gehalt/saunahelfer-in](#)
Netto berechnen: [jobjump.net/gehalt/brutto-netto-rechner](#)

[Zum Profil](#)