Baby- und Kleinkindersauna - Informationen

Bei der Baby- und Kleinkindersauna werden Eltern mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Saunabaden angeleitet.

Bei einer Temperatur von höchstens 65 °C und einer Verweildauer von 3 – 12 Minuten werden Babys ab 4 Monaten und Kleinkinder behutsam in der Sauna oder in einem Sanarium an die wohlige Wärme gewöhnt. Nach dem Saunagang werden die Kinder mit lauwarmem Wasser schonend abgekühlt. Gut eingepackt geht es dann auch mal kurz an die frische Luft.

Zum Entspannen und Ausruhen werden die Räumlichkeiten mit Kuschel- und Spieldecken ausgestattet und sind ganz auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt.

Noch ein Pluspunkt:
Während die Kleinen im Ruheraum spielen oder schlafen, kann ein Elternteil noch mal alleine einen Saunagang einlegen.

Das regelmäßige Saunabaden macht nicht nur viel Spaß, es steigert vor allem das **Wohlbefinden**. Kindgerechtes Schwitzen wirkt stabilisierend auf das Immunsystem und trainiert die Fähigkeit des Körpers, sich an wechselnde Temperaturen anzupassen. Das stärkt die Abwehrkräfte und beugt Erkältungskrankheiten vor. Außerdem sind die Kinder nach dem Saunagang entspannter und schlafen gut ein. Der enge Hautkontakt beim Saunabaden intensiviert die Eltern-Kind-Beziehung. Die Sauna ist eine große Chance sich mit dem Kind zu entspannen.

Kinder und deren **Organismus** müssen sich erst an die heißen Temperaturen gewöhnen. Von Aufgüssen ist bei kleinen Kindern grundsätzliche abzuraten und finden deshalb auch an diesem Vormittag nicht statt. Wird es ihrem Kind zu viel oder fühlt es sich während dem Saunagang gar unwohl, so verlassen Sie mit ihm die Sauna. Lassen Sie Ihr Kind bei Spaziergängen an der frischen Luft und/oder unter der lauwarmen Dusche langsam abkühlen. Von Tauchbecken oder ähnlichen Abkühlungen raten wir ab.

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor, während und nach dem Besuch in der Saunawelt ausreichend **Flüssigkeit** zu sich nimmt.

Kinder sollen weder mit leerem noch mit vollen **Magen** saunieren. Bei leerem Magen spielt der Kreislauf nicht mit, bei vollen Magen ist der Organismus mit Verdauung und Hitzeregulierung überlastet.

Im feucht/warmen Klima der Sauna fällt es Baby's und Kleinkindern, die noch nicht sicher **Trocken** sind, oft schwer, die Blase und/oder Darm zu kontrollieren. Damit es weder für Sie/Ihr Kind oder für die anderen Gäste unangenehm wird, bitten wir Sie um das Anlegen einer Schwimmwindel während der Abkühl- und Ruhephase. In der Saunakammer bitte ohne Windel, jedoch mit unterlegen eines saugfähigen Handtuchs.

Das Saunabaden von Säuglingen empfiehlt der Deutsche Sauna-Bund ab dem vierten Lebensmonat. Die aktuellste **Vorsorgeuntersuchung** beim Kinderarzt sollte problemlos absolviert sein.

aquasauna



Baby- und Kleinkindersauna

in der Lichtersauna, im Klangraum und im stillen Ruheraum
(restliche Saunalandschaft für alle zugänglich)

Anmeldung unter 0741 472-745 oder
schwimmkurs@aquasol-rottweil.de

Termine:

Freitag, 05.12.2025
Freitag, 16.01.2026
Freitag, 20.02.2026

jeweils von 9:45 - 13:00 Uhr

für Babys ab dem 4. Monat und Kinder bis zum 3. Lebensjahr

Preise:

1 Familie mit 1 Erwachsenen und 1 Kind: 25,50 €
1 Familie mit 2 Erwachsenen und bis zu 2 Kindern: 37,00 €

aquasauna

Hinweis: Die Baby- und Kleinkindersauna findet bei Anmeldung von mindestens zwei Familien statt.