

# B A B Y S A U N A

Bei der Baby- und Familiensauna werden Eltern mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Textilsaunabaden angeleitet.

Bei einer Temperatur von höchstens 60 °C und einer Verweildauer von 3 – 5 Minuten werden Babys ab 4 Monaten behutsam in dem 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 im mild temperierten Sanarium 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. Babys lieben Körperkontakt – die Sauna ist eine große Chance sich mit dem Kind zu entspannen.

Das Saunabaden von Säuglingen empfiehlt der Deutsche Sauna-Bund ab dem vierten Lebensmonat. Die Vorsorgeuntersuchung U4 beim Kinderarzt sollte problemlos absolviert sein.

#### Teilnahmebedingungen:

Kinder zwischen 4 und 12 Monaten  
Am Saunatag müssen alle Besucher gesund sein!  
Bescheinigung U4 muss vorgelegt werden

#### Nächste Termine:

**Samstag, 16.02.2019**

**Samstag, 23.03.2019**

**Samstag, 01.06.2019**

**Samstag, 06.07.2019**

**Samstag, 14.09.2019**

**Samstag, 19.10.2019**

**Samstag, 23.11.2019**

**von 8:30 – 11:30 Uhr**

#### Preise:

1 Familie mit einem Erwachsenen und einem Kind: 21,00 €  
1 Familie mit zwei Erwachsenen und bis zu zwei Kindern: 28,00 €

#### Verbindliche Anmeldung erforderlich unter

[info@aquasol-rottweil.de](mailto:info@aquasol-rottweil.de) oder  
telefonisch 0741 472-745 (Mo – Do 8:00 – 16:00 Uhr)

