



# BABY-SAUNA

## ENTSPANNUNG FÜR MUTTER UND KIND

MIT BABY-SCHWIMMEN



\*\*\*\*\*  
**SaunaPremium**  
DEUTSCHER SAUNA-BUND

**nautimo**

**Wann?**  
5 Termine, Montags 9.00 Uhr

**Bitte nur Online-Anmeldung**  
unter [nautimo.de](http://nautimo.de)

Friedenstraße 99  
26386 Wilhelmshaven  
[www.nautimo.de](http://www.nautimo.de)

**nautimo**

[www.nautimo.de](http://www.nautimo.de)

Friedenstraße 99  
26386 Wilhelmshaven



## AUCH DIE GANZ KLEINEN KOMMEN BEI UNS INS SCHWITZEN

**Regelmäßige Saunagänge sind für Babys genauso gesund wie für ihre Eltern!**

Mit unserer Babysauna und dem Babyschwimmen stärken Sie die Abwehrkräfte Ihrer Kleinsten gegen Erkältungs- und chronischen Erkrankungen, Neurodermitis, Asthma und Allergien.

Bevor es losgeht, vermitteln unsere eigens hierfür geschulten Mitarbeiter des Sauna-Teams in einem Seminar, was zu beachten ist.

Nach dem Einführungsseminar können Mütter und ihre Babys jeden Montag in Verbindung mit dem Babyschwimmen im Erlebnisbad die Sauna besuchen.

Kursleiterin:  
Stefanie Herwig

## WAS MÜSSEN SIE BEACHTEN?

- Ihr Kind ist an diesem Tag völlig gesund
- Ihr Kind ist mindestens 4 Monate alt
- Die U4 hat Ihr Kind ohne Probleme gemeistert

## WAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN?

- Handtücher und Badelatschen (für Sie)
- Schwimmwindel, Kapuzenhandtuch
- Genügend Spielzeug
- Essen und Trinken für das Kind

## ABLAUF

- Mutter und Baby gehen duschen

### Erster Saunagang

- 4 Minuten Mental-Sauna
- 20 Sekunden Regenierung und kühl abduschen

### Babyschwimmen (9.45 - 10.15 Uhr)

- Babyschwimmen im großen Becken
- Aufwärmen im Babybecken (Spielzeug nicht vergessen!)

### Zweiter Saunagang

- 2 Minuten Mental-Sauna
- 20 Sekunden Regenerierung und kühl abduschen

