



Baby-Sauna

ENTSPANNUNG FÜR
MUTTER UND KIND
MIT BABY-SCHWIMMEN

JETZT
ONLINE
ANMELDEN
UNTER
NAUTIMO.DE



SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

nautimo

Wann?

5 Termine, Montags 9.00 Uhr

Bitte nur Online-Anmeldung
unter nautimo.de

Friedenstraße 99
26386 Wilhelmshaven
www.nautimo.de

nautimo

Erlebnisbad & Sauna-Paradies
in 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 Regenierung und kühl abduschen