



Tipps und Hinweise für das gesunde Abenteuer

Der Saunabesuch ist frühestens für Kinder ab 5 Monaten zu empfehlen, nach der U4. Besser ist es, wenn die Kleinkinder „sauber“ sind. Ihr Kind sollte gesund, infektfrei und altersgerecht entwickelt sein. Gern können Sie auch den Kinderarzt zum Saunabesuch befragen.

Wir empfehlen zuerst zwei, später drei Saunagänge. Zwischen dem Schwitzen sollten Sie und Ihr Kind viel trinken und sich ausreichend Ruhe gönnen. Zum Aufguss sollte Ihr Kind erst gehen, wenn es geübt ist – frühestens jedoch mit sechs Jahren.

Bitte mitbringen:

- 2 Hand- und 2 Badetücher
- Badesachen
- Hygieneartikel
- Bademantel – und schuhe
- Spielzeug für die Ruhepausen



So läuft es ab ...



Vor dem Saunagang

- Vor dem ersten Saunagang warm duschen.
- Danach geht es gut abgetrocknet und nackt in die Sauna.

Der Saunagang

- Die Kinder sollten die untere oder mittlere Saunabank benutzen – legen Sie bitte ein Handtuch unter.
- Saunieren Sie in der Biosauna bei ca. 60 °C bis 8 Minuten oder probieren Sie die Finnische Sauna bei höherer Temperatur 3 bis 5 Minuten.
- Eine generelle Zeitvorgabe gibt es nicht, jedes Kind ist anderes. Achten Sie daher auf die Signale Ihres Kindes und überfordern Sie es nicht.

Nach dem Saunagang

- Nach dem Saunaaufenthalt kuscheln Sie sich in ein Handtuch und gehen ein paar Minuten an die frische Luft.
- Anschließend erfolgt die sanfte lauwarmlu Abkühlung unter der normalen Dusche.
- Wer es sich traut, kann sich mit kaltem Wasser aus dem Schlauch abkühlen und abspritzen.
- Danach können die ganz Mutigen ins Tauchbecken steigen – aber bitte nur in Begleitung eines Erwachsenen.
- Jetzt ist es Zeit zum Ausruhen – im Ruheraum und der Leselounge laden Liegen zum Relaxen und Verweilen ein.



Aquavita Sport- und Freizeitbad

Nordring 14 | 04860 Torgau
Telefon 03421 773270
aquavita@stadtwerke-torgau.de

www.aquavita-torgau.de

