

Zeitung und Newsletter: Ihr mona mare hält Sie auf dem Laufenden!

Mit neuem Schwung gehen wir ins neue Jahr. Wir möchten dazu beitragen, dass Sie sich immer bei uns wohl fühlen. Neben unseren vielfältigen Angeboten in Bad und Sauna möchten wir Sie mit dieser Zeitung unterhalten und informieren. Zweimal jährlich – im Februar und August – soll sie erscheinen. Hier finden Sie dann immer Informationen

zu bestimmten Schwerpunktthemen. Sie können auch an einem kleinen Gewinnrätsel teilnehmen, und Sie werden über die wichtigen Termine und Veranstaltungen informiert. Wichtig ist uns auch Ihre Meinung über unser mona mare. Nur so können wir in Ihrem Interesse an uns arbeiten. Bitte geben Sie den Fragebogen ausgefüllt im Kasten an der

Kasse wieder ab. Unser Angebot können Sie inzwischen auch immer aktuell im Internet unter www.monamare.de einsehen. Außerdem können wir Ihnen auch unseren Newsletter zuschicken. Die Anmeldung für den Newsletter finden Sie auf der letzten Seite oder im Internet.

Wellness: Der Saunaaufguss

Deutschland ist ein Aufgussland. In Deutschland wird aufgegossen, was die Öfen hergeben. Aber woher kommt der Aufguss?

Seit der Steinzeit versuchte man schon, mit Hilfe von im Feuer erhitzten Steinen einen Raum zu erwärmen. Durch das Verdampfen von Wasser erzeugte man sogar eine feuchte Wärme. In der Steinzeit grub man zu diesem Zweck Erdlöcher und baute ein Zelt darüber. Bei den Griechen (5. Jahrhundert v. Chr.) gab es erste überlieferte Zitate zu diesem Thema. „Sie lehnen drei Holzstangen aufrecht aufeinander,

umspannen sie mit Woldecken, die sie möglichst fest verschließen und werfen dann glühende Steine in einen Topf, der in der Mitte steht. Sie werfen Hanf auf



die glühenden Steine, der beginnt zu rauchen und entwickelt soviel Dampf, dass ihn kein griechisches Dampfbad übertreffen dürfte. Dies dient ihnen

als Bad, denn in Wasser baden sie ihren Körper überhaupt nicht.“ Herodot beschrieb hier die Sythen, eine südrussische Jägerkultur.

Für den Aufguss benutzt man verschiedene Düfte. Düfte und Gerüche treffen die Emotionen des Menschen. Sie können bei einem Menschen angenehme Stimmungen, Erinnerungen und Träume hervorrufen. Früher nutzte man Weihrauch und Myrrhe. Heute gibt es eine Vielzahl von Düften. Ätherische Öle sind dabei sehr bekannt. Ätherisch bedeutet „die Weite des Himmels“.

In dieser Ausgabe

Die Pause im Alltag	2
Wassergymnastik	2
Rätsel	2
Schwimmkurse	3
Wassergewöhnung	3
Babysauna	3
Termine	4



Halten Sie sich fit!

Aquacycling • Aqua-Fit • Aqua-Power

Ihre Pause vom Alltag...

Vom Duden nüchtern definiert als ein durch „leichte körperliche Betätigung erzielt Wohlbefinden“ verstehen wir im mona mare unter Wellness eine echte Alternative zum stressigen Alltag. Mit frischen neuen Ideen und innovativen Mitarbeitern werden Sie die Welt um sich herum vergessen, die Zeit anhalten und Körper und Geist in

Balance bringen – das ist der perfekte Ausgleich. Ob beim Aqua Cycling, in der Sauna oder bei Massage und Kosmetik, ist unser Personal stets bemüht, Ihnen unser Bestes zu geben. Ganz gleich wie Sie Ihre „Pause“ aus dem Alltag füllen...

...wir freuen uns auf Sie!



Rätsel

Seit wann existiert das mona mare?

- 1995 1997 1998 2001

Wie hoch sind die Sprungbretter zusammen?

- 4 m 5 m 6 m 7 m

Wie tief ist das tiefste Becken?

- 3 m 3,40 m 3,80 m

Wieviele Flaschen Cola (1 Liter) benötigt man, um das Sportbecken zu füllen?

Flaschen

Wie lang ist die große Rutsche?

- 80 m 65 m 70 m



Wassergymnastik und Gesundheit

„Bewegung, das wissen inzwischen viele Menschen, ist ein ganz wichtiger Baustein bei der Erhaltung der Gesundheit.“

Dabei haben Forscher herausgefunden, dass Kraft- und Ausdauertraining nicht nur Verbesserungen für die körperliche Fitness bewirken, sondern durch den Aufbau neuer Nervenzellen auch die geistige Fitness positiv beeinflussen. Bisher empfahlen Ärzte körperliche Aktivität meist nur als Vorbeugung. Doch seit kurzem kommt Bewegung in die Medizin.

Psychiater, Onkologen, Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen erkennen: Den Körper in Gang zu setzen hilft Menschen auch dann, wenn Sie längst krank sind. Ohne Bewegung herrscht im Körper Ausnahmezustand, biochemische Kreisläufe stocken, der

Stoffwechsel verlangsamt sich, neigt eher zu Missmut usw...

Im Kindes- und Jugendalter, auch noch als junge Erwachsene können wir uns die Sportarten nach Neigung und Talent aussuchen. Sobald aber der Körper altersbedingt nachlässt, oder nach Verletzungen der Körper noch beeinträchtigt ist, lernen wir das Wasser und dessen Qualitäten schätzen. Die Wassergymnastik hat genügend Varianten, so dass jeder – Schwimmer oder Nichtschwimmer – eine Möglichkeit findet Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Flexibilität zu trainieren. Vorteile der Übungen im Wasser sind das geringe Verletzungsrisiko, die Schwerelosigkeit, die Entlastung der Gelenke und das schmerzarme und schmerzfreie Bewegen.

Schwimmkurse

Schwimmen zu können, ist für alle Kinder wichtig. In Deutschland können dies immer weniger Kinder. Aus diesem Grund hat sich das mona mare zur Aufgabe gemacht, Kinder schon frühzeitig mit dem Element Wasser in Berührung zu bringen. Wir bieten Schwimmen für Kinder von vier Monaten bis zehn Jahren an.

Eltern und Großeltern können viel zur Wassergewöhnung eines Kindes beitragen. Regelmäßige Besuche im Wasser, die spielerisch gestaltet werden,

machen sicherlich Erwachsenen und Kindern Spaß. Kleine Kinder lernen besonders durch Nachahmen. Eltern und Großeltern sind dabei im Umgang mit dem Wasser immer ein Vorbild. Jedes Kind macht unterschiedliche Entwicklungsschritte, ist ein kleiner Draufgänger oder eher vorsichtig. Deshalb ist Geduld und Spaß im Umgang mit dem Wasser wichtig.

Ein Anfänger-Schwimmkurs ist sinnvoll, wenn ein Kind fünf Jahre alt ist, tauchen kann, im Wasser gleitet und

ins Wasser springt. Über die Wahl des ersten Schwimmstils ist man in Fachkreisen unterschiedlicher Meinung. „Hundepaddeln“ dient dem Überleben und führt schnell zum Kraulschwimmen. Die Technik dieses Schwimmstils ist relativ einfach erlernbar, Trotzdem wünschen sich viele Eltern eher das anspruchsvollere Brustschwimmen, da das Kind dabei den Kopf über Wasser halten kann. Das mona mare bietet regelmäßig Schwimmkurse an.

Wassergewöhnung und Spaß für Säuglinge und Kleinkinder

Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund des Babyschwimmens. Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie Ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnutzt. Durch das gemeinsame Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.

Babyschwimmen dient der gesunden Gesamtentwicklung des Kindes. Die Förderung einer kräftigen Muskulatur,

einer guten Koordination, eines starken Immunsystems und der Freude am Medium Wasser. Alle gesunden, altersgemäß entwickelten Kinder ab dem fünften Lebensmonat können teilnehmen. Ergänzen Sie den Tag und probieren freitags von 10 bis 13 Uhr unsere Baby-Sauna. Denn auch bei Babies und Kleinkindern (ab dem fünften Lebensmonat) wirkt sich Saunabaden positiv aus. Die Sauna stärkt das Abwehrsystem und schult die Fähigkeit, Temperaturen auszugleichen.

Babysauna

Saunieren gehört in Finnland zur traditionellen Gewohnheit der ganzen Familie. Auch in Deutschland gibt es viele Möglichkeiten des Saunierens für die ganze Familie. Eine Studie der Universität Magdeburg hat sich nun mit den Auswirkungen des Saunierens bei Kindern zwischen drei und 14 Monaten beschäftigt. Die gesunden Kinder hielten sich zuerst 15 Minuten im 27 °C Wasser auf und blieben dann drei Minuten auf der untersten Bank bei 80 °C und 14 % Luftfeuchte in der Sauna. Dabei konnten keine negativen Auswirkungen auf den Wärmehaushalt des Kindes festgestellt werden. Im mona mare bieten wir die Babysauna für Kinder ab fünf Monaten an. Die Temperatur in der Sauna beträgt 60 °C. Eltern sollten den Kinderarzt bei der U4 auf den Wunsch des Saunabesuchs aufmerksam machen. Spielzeug macht den Aufenthalt des Kindes in der Sauna abwechslungsreich. Trotzdem sollten die Eltern auf die Signale des Kindes sensibel achten. Wichtig ist auch, dass das Kind genügend getrunken hat. So kann auch ein Baby oder Kleinkind ohne Probleme alle positiven Einflüsse der Sauna genießen.



Baby-Plansch, ab fünf Monaten immer mittwochs und freitags um 10.15 Uhr
30 Minuten, 2 € zzgl. Eintritt
Anmeldung ist nicht erforderlich



MONA MARE

Aktionskalender

Februar bis August

Kurt-Schumacher-Straße 2 · 40789 Monheim am Rhein
 Telefon (02173) 93 87 93 · Telefax (02173) 93 89 86
 www.monamare.de



Saunaabend Spezial	6. März			5. Juni		7. August
Aqua-Fun-Aktion-Kids	6. März	17. April	8. Mai	12. Juni	3. Juli	
Damen-Sauna-Spezial	8. März					
Wellnesstag	13. März	17. April	15. Mai	19. Juni	17. Juli	21. August
Aqua-Cycling-Spezial	20. März	24. April	29. Mai	26. Juni		
Der lange Saunaabend <small>Saunieren bis zur Geisterstunde!</small>	26. März	30. April	28. Mai	25. Juni	30. Juli	
24 Stunden Sauna					2. Juli	
Spielplatzparty			14. Mai			
Zeugnisparty					14. Juli	
Grillwoche				7.-13. Juni		4.-15. August



Wir interessieren uns für Ihre Meinung!

Bitte ankreuzen:

Saunabesucher

Schwimmbadbesucher

sehr zufrieden allgemein zufrieden unzufrieden

Mit dem Verhalten des Personals bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit der Sauberkeit im Schwimmbadbereich bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit dem Angebot im Schwimmbad bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit der Durchführung der Kurse im Bad bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit der Betreuung in der Sauna bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit dem Angebot in der Sauna bin ich...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ich interessiere mich für den Newsletter, bitte schicken Sie ihn mir zu!

Meine E-Mail Adresse:

Mein Verbesserungsvorschlag:

Unter allen E-Mail-Adressen verlosen wir einmalig eine Wertkarte im Wert von 45 €. (Abgabe bis 30. Juni 2010)

Den ausgefüllten Fragebogen legen Sie bitte in den dafür vorgesehenen Kasten in der Gastronomie!