






# Sauna-Erlebnis-Fahrplan



## Sonderaufgüsse nach Ansage!

Bitte beachten Sie unsere Extra-Sauna-Aufgusspläne beim Romantischen Vollmondschwimmen und bei Sonderveranstaltungen.



09.30 Uhr	Frühaufsteher-Aufguss		Kristall-Sauna
10.00 Uhr	Salz-Aufguss		Mühlen-Sauna (Saunadorf)
10.30 Uhr	Wassergymnastik Ganzkörper *		Innen- oder Außenbecken
11.00 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss		Hildegard-von-Bingen-Sauna
11.30 Uhr	Black Mud (Zusatzleistung € 14,-)		Dampfbad Bärenhöhle
12.00 Uhr	Königlicher-Vitamin-Aufguss		Welfen-Saal (Saunadorf)
13.00 Uhr	„Kalkbrenner“-Aufguss		Dr. Eisenbarth-Sauna
13.30 Uhr	Wassergymnastik Rücken **		Innen- oder Außenbecken
14.00 Uhr	<b>Spezial-Brutal-Aufguss</b>		Welfen-Saal (Saunadorf)
15.00 Uhr	Kräuter-Aufguss		Mühlen-Sauna (Saunadorf)
16.00 Uhr	Honig-Spezial-Aufguss		Welfen-Saal (Saunadorf)
16.30 Uhr	Wassergymnastik Ganzkörper *		Innen- oder Außenbecken
17.00 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss		Hildegard-von-Bingen-Sauna
17.30 Uhr	Black Mud (Zusatzleistung € 14,-)		Dampfbad Bärenhöhle
18.00 Uhr	Salz-Aufguss		Welfen-Saal (Saunadorf)
18.30 Uhr	<b>Damen-Verwöhn-Aufguss</b> „Sophie“		Amethyst-Sauna
18.30 Uhr	<b>Herren-Spezial-Aufguss</b> „Selbst ist der Fürst“		Mühlen-Sauna (Saunadorf)
19.00 Uhr	Königlicher-Vitamin-Aufguss		Dr. Eisenbarth-Sauna
19.30 Uhr	Wassergymnastik Rücken **		Innen- oder Außenbecken
20.00 Uhr	<b>Spezial-Brutal-Aufguss</b>		Welfen-Saal (Saunadorf)
20.45 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss		Hildegard-von-Bingen-Sauna
21.15 Uhr	Honig-Spezial-Aufguss	So – Do Fr + Sa	Amethyst-Sauna Welfen-Saal (Saunadorf)
<b>Nur Freitag und Samstag zusätzlich:</b>			
21.45 Uhr	Überraschung-Aufguss		Mühlen-Sauna (Saunadorf)
22.15 Uhr	„Gute-Nacht“-Aufguss		Hildegard-von-Bingen-Sauna (bzw. nach Ansage)

\* Jeder Gast erhält im Anschluss an die Wassergymnastik auf Wunsch einen Kneippguss

\*\* Jeder Gast erhält im Anschluss an die Wassergymnastik auf Wunsch eine Einreibung des Rückens mit Latschenkieferfluid