

AUFGUSSPLAN

10.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
11.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
11.30 Uhr	Körperanwendung im Dampfbad
12.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
13.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
14.00 Uhr	KAMINSAUNA    
14.30 Uhr	Körperanwendung im Dampfbad
15.00 Uhr	KRÄUTERSAUNA    

16.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
17.00 Uhr	KAMINSAUNA    
18.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
18.30 Uhr	Körperanwendung im Dampfbad
19.00 Uhr	BIRKENSAUNA    
20.00 Uhr	KAMINSAUNA    
21.00 Uhr	KRÄUTERSAUNA    

(außer sonntags)

 Intensität