

SAUNA AUFGUSSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 Uhr	Guten Morgen Birkensauna *	Start in den Tag Birkensauna *	Guten Morgen Birkensauna *	Start in den Tag Birkensauna *	Guten Morgen Birkensauna *		
11.00 Uhr	Sportleraufguss + Birkensauna **	Sportleraufguss + Birkensauna **	Sportleraufguss Birkensauna **	Sportleraufguss + Birkensauna **	Sportleraufguss + Birkensauna **	Start in den Tag Birkensauna *	Guten Morgen Birkensauna *
11.30 Uhr	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad
12.00 Uhr	Kräuterfreund Kräutersauna **	Fruchtig & Frisch Birkensauna ***	Kräuterfreund Kräutersauna **	Fruchtig & Frisch Birkensauna ***	Kräuterfreund Kräutersauna **	Sportleraufguss + Birkensauna **	Sportleraufguss + Birkensauna **
13.00 Uhr	Fächeraufguss Birkensauna ***	Fächeraufguss Birkensauna ***	Fächeraufguss Birkensauna ***	Fächeraufguss Birkensauna ***	Fächeraufguss Birkensauna ***	Frostig Birkensauna **	Frostig Birkensauna **
14.00 Uhr	Eis auf Heiß Birkensauna ****	Spezialaufguss Birkensauna ****	Eis auf Heiß Birkensauna ****	Spezialaufguss Birkensauna ****	Eis auf Heiß Birkensauna ****	Salzaufguss + Kaminsauna ****	Eis auf Heiß + Kaminsauna ****
15.00 Uhr	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad
16.00 Uhr	Kräuterfreund Kräutersauna **	Fruchtige Grüße Birkensauna ***	Kräuterfreund Kräutersauna **	Fruchtige Grüße Birkensauna ***	Kräuterfreund Kräutersauna **	Frostig Birkensauna **	Frostig Birkensauna **
16.30 Uhr	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad
17.00 Uhr	Volle Kanne + Kaminsauna ****	Eis auf Heiß Kaminsauna ****	Volle Kanne + Kaminsauna ****	Eis auf Heiß Kaminsauna ****	Volle Kanne + Kaminsauna ****	Spezialaufguss + Kaminsauna ****	Spezialaufguss + Kaminsauna ****
18.00 Uhr	Fächeraufguss Birkensauna ***	Frostig Birkensauna **	Fächeraufguss Birkensauna ***	Frostig Birkensauna **	Fächeraufguss Birkensauna ***	Kräuterfreund Kräutersauna **	Kräuterfreund Kräutersauna **
19.00 Uhr	Frostig Birkensauna **	Fächeraufguss Birkensauna ***	Frostig Birkensauna **	Fächeraufguss Birkensauna ***	Frostig Birkensauna **	Fächeraufguss Birkensauna ***	Fächeraufguss Birkensauna ***
19.30 Uhr	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad	Peeling zur Selbstanwendung Dampfbad
20.00 Uhr	Eis auf Heiß Kaminsauna ****	Volle Kanne Kaminsauna ****	Eis auf Heiß Kaminsauna ****	Volle Kanne Kaminsauna ****	Eis auf Heiß Kaminsauna ****	Volle Kanne Kaminsauna ****	Volle Kanne Kaminsauna ****
21.00 Uhr	Genießer-Aufguss Birkensauna ***	Kräuterfreund Käutersauna **	Genießer-Aufguss Birkensauna ***	Kräuterfreund Käutersauna **	Genießer-Aufguss Birkensauna ***	Dampfbadaufguss Dampfbad	Dampfbadaufguss Dampfbad

* sanfter Aufguss über 2 Runden | ** mittlerer Aufguss über 2 Runden | *** intensiver Aufguss über 3 Runden | **** sehr intensiver Aufguss über 3 Runden | + Kommunikationsaufguss

Bitte beachten Sie die Ansagen unseres Teams zu den Aufgüssen. Änderungen vorbehalten.