

# SPEZIALAUFGÜSSE

## *Panorama Sauna im Schaffelbad*

### *Täglich (ausgenommen Freitag)*

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 12.00 Uhr Fruchtig frisch **STÄRKEN**
- 13.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 15.30 Uhr **ERLEBEN** Sie gesunde Vitamine
- 16.30 Uhr **ERLEBEN** Sie Eis und Heiß
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme

### *Freitag*

- 10.00 Uhr Den Alltag **LOSLASSEN** mit Musik
- 11.00 Uhr Fruchtig frisch **GESTÄRKT** in den Tag
- 12.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 13.30 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 14.30 Uhr Nachmittag mit dem Holzhacker **ERLEBEN**
- 15.30 Uhr Bewusstes **LOSLASSEN** bei einer Duftreise mit Musik (Düfte bewusst riechen und wahrnehmen)
- 16.30 Uhr **GESTÄRKT** durch Menthol und Eis
- 17.30 Uhr **BELEBTE** Haut durch Honigcreme
- 19.00 Uhr **ERLEBEN** Sie Salz auf der Haut
- 20.00 Uhr Pure Pflege **ERLEBEN**
- 21.00 Uhr Entspannen und **LOSLASSEN** mit Musik



## SPORTPROGRAMM & Spezialaufgüsse

*Für jeden das passende Angebot!*



# Sportprogramm



Thermenbad



Erlebnisbad



Schaffelbad

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.30– 08.50 Uhr</b>	Frühaufsteher- Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher- Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher- Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher- Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Frühaufsteher- Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>
<b>09.15– 09.40 Uhr</b>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Stretching <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Qi Gong <i>Thermen-Außenbecken</i>
<b>10.00– 10.40 Uhr</b>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>	Aqua Jogging <i>Sportbecken</i>
<b>11.00– 11.20 Uhr</b>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>	Wassergymnastik <i>Schaffelbad</i>
<b>11.40– 12.00 Uhr</b>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Rückengymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>	Aqua Rückengymnastik- <i>Thermen-Außenbecken</i>	smoveyAQUA <i>Thermen-Außenbecken</i>
<b>14.00– 14.35 Uhr</b>	Klangschalenreise <i>Salzgrotte*</i>	Geführte Entspannung <i>Salzgrotte*</i>	Klangschalenreise <i>Salzgrotte*</i>	Geführte Entspannung <i>Salzgrotte*</i>	Klangschalenreise <i>Salzgrotte*</i>
<b>15.00– 15.30 Uhr</b>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>	Wassergymnastik <i>Thermen-Außenbecken</i>
<b>18.00– 19.00 Uhr</b>	Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>		Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>		Lauftreff <i>Treffpunkt: Thermeneingang</i>

*Tipp: Nutze unser vielfältiges  
Behandlungs-Angebot im  
Gesundheitszentrum!*

\* Beitrag: € 3,- pro Person. Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte informieren Sie sich rechtzeitig am Info-Point im Thermenbad.