



## Unser Sauna- Erlebnis-Fahrplan

Uhrzeit	Aufguss	Wo?	
10.00 Uhr	<b>Kaffee-Zeit</b>	Kaffee-Stübchen-Sauna	ca. 90 °C
11.00 Uhr	<b>Entspannung mit Klängen</b>	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75 °C
11.30 Uhr	<b>Black Mud</b> (Zusatzleistung)	Dampfbad	ca. 45 °C
12.00 Uhr	<b>Aromazauber mit Peeling*</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
12.30 Uhr	<b>Lavendel-Aufguss</b>	Mühlen-Sauna	ca. 85 °C
13.00 Uhr	<b>Kristall-Spezial</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
13.30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b>	 3% Thermalsolebecken	
14.00 Uhr	<b>Polar-Erlebnis</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
15.00 Uhr	<b>Kräuter-Aufguss</b>	Mühlen-Sauna	ca. 85 °C
15.30 Uhr	<b>Kaffee-Zeit</b>	Kaffee-Stübchen-Sauna	ca. 90 °C
16.00 Uhr	<b>Zitrus-Erlebnis</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
16.30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> (Mo.-Sa.)	 3% Thermalsolebecken	
16.30 Uhr	<b>Waldspaziergang</b> (nur So.)	Mühlen-Sauna	ca. 85 °C
17.00 Uhr	<b>Entspannung mit Klängen</b>	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75 °C
17.30 Uhr	<b>Black Mud</b> (Zusatzleistung)	Dampfbad	ca. 45 °C
18.00 Uhr	<b>Aromazauber mit Peeling*</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
18.45 Uhr	<b>Damen Verwöhn-Aufguss</b>	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75 °C
18.45 Uhr	<b>Ice and Fire</b>	Dr. Eisenbarth-Sauna	ca. 105 °C
19.30 Uhr	<b>Vital-Aufguss</b>	Mühlen-Sauna	ca. 85 °C
20.00 Uhr	<b>Polar-Erlebnis</b>	Welfen-Saal	ca. 90 °C
20.45 Uhr	<b>Eukalyptus-Zeremonie</b>	Mühlen-Sauna	ca. 85 °C
21.15 Uhr	<b>Gute-Nacht-Aufguss</b>	Amethyst-Sauna	ca. 90 °C

### Zusätzlich jeden Freitag und Samstag:

Uhrzeit	Aufguss	Wo?	
22.00 Uhr	<b>Entspannungs-Zeremonie</b>	Hildegard-von-Bingen-Sauna	ca. 75 °C



**Wassergymnastik / water aerobics**



**Für unsere Aufgüsse verwenden wir ausschließlich hochwertige, ätherische Öle.**

\* Anschließend im Außenbereich reichen wir Salz Peeling vorportioniert.

Die Aufgüsse und Wassergymnastik stellen ein freiwilliges Angebot dar, es besteht kein Anspruch auf diese Leistung von Seiten des Gastes. Änderungen vorbehalten! Stand 02/2025.

**Folgen Sie uns!**  

[www.kristalltherme-seelze.de](http://www.kristalltherme-seelze.de)