



KRISTALL THERME SEELZE



Wir haben für Sie ein neues **Fit & Vital-Programm »Wassergymnastik«** zusammengestellt

Drei mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.

10.30 Uhr **Aqua-Fit in den Tag**

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

13.30 Uhr **Aqua-Rücken**

Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

16.30 Uhr **Aqua-Freestyle**

Dynamische Bewegungen mit vielen abwechslungsreichen Elementen fördern Ihre Kondition und kräftigen die Muskulatur. Auf Wunsch reichen wir danach ein Aqua-Fluid.

Wo?

Im Innenbecken bzw. bei schönem Wetter
im Außenbecken mit 3 % Sole



Kristall Therme Seelze

Grand-Couronne-Allee 1 • 30926 Seelze • Tel. +49 5137 873430
info@kristalltherme-seelze.de • www.kristalltherme-seelze.de



SAUNA-ERLEBNIS-FAHRPLAN

Sonderaufgüsse nach Ansage.

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

09.30 Uhr	Frühaufsteher-Aufguss	Amethyst-Sauna
10.00 Uhr	Salz-Aufguss	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
10.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Fit in den Tag*	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)
12.30 Uhr	Hafer-Aufguss	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
13.00 Uhr	Aufguss Polar-Express	Amethyst-Sauna
13.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Rücken*	Innen- oder Außenbecken
14.00 Uhr	Kristall Spezial Aufguss	Welfen-Saal (Saunadorf)
15.00 Uhr	Kräuter Aufguss	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
15.30 Uhr	Kaffee-Mocca-Aufguss	Kaffee-Stübchen
16.00 Uhr	Honig-Spezial-Aufguss	Welfen-Saal (Saunadorf)
16.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Freestyle*	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)
18.45 Uhr	Damen-Verwöhn-Aufguss „Sophie“	Amethyst-Sauna
18.45 Uhr	Königlicher-Vitamin-Aufguss**	Dr. Eisenbarth Sauna
19.30 Uhr	Bio-Aufguss	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
20.00 Uhr	Kristall Spezial Aufguss	Welfen-Saal (Saunadorf)
20.45 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss	Hildegard-von-Bingen-Sauna
21.15 Uhr	Honig-Spezial-Aufguss	Fr. + Sa. Welfen-Saal (Saunadorf) So. – Do. Amethyst-Sauna

Jeden Freitag und Samstag zusätzlich

21.45 Uhr	Überraschungs-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 eine Einreibung mit Massagefluid.

** Jeder Gast erhält im Anschluss einen Ganzkörper-Kneippguss.



Kristall Therme Seelze

Grand-Couronne-Allee 1 • 30926 Seelze • Tel. +49 5137 873430
info@kristalltherme-seelze.de • www.kristalltherme-seelze.de