



Sauna-Erlebnis-Fahrplan

Sonderaufgüsse nach Ansage!

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

Zeit	Aufguss	Fahrplan
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	„Kalkbrenner“-Aufguss **	Dr.-Eisenbarth-Sauna
13.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Rücken *	Innen- oder Außenbecken
14.00 Uhr	SPEZIAL-BRUTAL-AUFGUSS	Welfen-Saal (Saunadorf)
15.00 Uhr	Kräuter-Aufguss	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
15.30 Uhr	Kaffee-Mocca-Aufguss	Kaffee-Stübchen (Saunadorf)
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)
18.30 Uhr	Damen-Verwöhn-Aufguss „Sophie“	Amethyst-Sauna
18.30 Uhr	Herren-Spezial-Aufguss „Selbst ist der Fürst“	Mühlen-Sauna (Saunadorf)
19.00 Uhr	Königlicher-Vitamin-Aufguss **	Dr.-Eisenbarth-Sauna
19.30 Uhr	Hafer-Aufguss	Mo, Mi, Sa, So Mühlen-Sauna (Saunadorf)
19.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Energy *	außer Di + Fr Innen- oder Außenbecken
19.30 Uhr	Birkenaufguss	nur Donnerstag Mühlen-Sauna (Saunadorf)
20.00 Uhr	SPEZIAL-BRUTAL-AUFGUSS	Welfen-Saal (Saunadorf)
20.45 Uhr	Hildegard-von-Bingen-Aufguss	Hildegard-von-Bingen-Sauna
21.15 Uhr	Honig-Spezial-Aufguss	So - Do Fr + Sa Amethyst-Sauna Welfen-Saal (Saunadorf)
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.