

# Montag - Freitag

## Sauna-Aufgussplan

- 12.00 Uhr Begrüßungs-Aufguss
- 13.00 Uhr **Aufguss in der Banja-Sauna**
- 14.00 Uhr Aufguss mit wechselndem Salzpeeling
- 15.00 Uhr Erfrischungs-Aufguss
- 16.00 Uhr **Aufguss in der Banja-Sauna**
- 17.00 Uhr Tee-Aufguss
- 18.00 Uhr Aufguss mit wechselndem Salzpeeling
- 19.00 Uhr **Aufguss in der Banja-Sauna**
- 20.00 Uhr Gute-Nacht-Aufguss  
(montags bis donnerstags) oder  
Eis-Aufguss  
(nur freitags)
- 21.00 Uhr Gute-Nacht-Aufguss  
nur freitags

Ort: Aufguss-Sauna (90-95 °C) /  
Ort: **Banja-Sauna (80-85 °C)**



# Samstag, Sonntag

# Sauna-Aufgussplan

11.00 Uhr Begrüßungs-Aufguss

12.00 Uhr Aufguss in der Banja-Sauna

13.00 Uhr Erfrischungs-Aufguss

14.00 Uhr Aufguss mit wechselndem  
Salzpeeling

15.00 Uhr Tee-Aufguss

16.00 Uhr Aufguss in der Banja-Sauna

17.00 Uhr Eis-Aufguss

18.00 Uhr Entspannungs-Aufguss

Ort: Aufguss-Sauna (90-95 °C) /  
Ort: Banja-Sauna (80-85 °C)

