

# AUFGUSSPLAN // MO + DO + SA



Zeit	Sauna // C° // Intensität	Aufguss // Runden	Wirkung	Extras // Beigaben
11.00	Außensauna // 95°C // **	Erfrischende Kräuter // 3	beruhigend	Tee
12.00	Außensauna // 95°C // ***	Der Klassiker // 3	belebend	nur mit Wedeltuch // Saft
12:30	<b>DAMENSAUNA // 85°C // **</b>	Früchteparadies // 3	anregend	
13.00	Außensauna // 95°C // ***	Muntermacher // 3	kräftigend	Obstplatte
14.00	Außensauna // 95°C // **	Friskick // 3	befreit die Atemwege	Eis mit Menthol
15.00	Außensauna // 95°C // **	Zweierlei Düfte // 2	harmonisierend	zwei Düfte // Saftschorle
16.00	Außensauna // 95°C // **	Früchteparadies // 3	anregend	mit Eis // Obstplatte
17.00	Außensauna // 95°C // ***	Heißer Wind // 1	stärkend	ein Eimer
17:30	<b>DAMENSAUNA // 85°C // **</b>	Zweierlei Düfte // 2	harmonisierend	zwei Düfte
18.00	Außensauna // 95°C // **	Fruchtige Minze // 3	erfrischend	mit Eis
19.00	Außensauna // 95°C // **	Duft des Waldes // 3	vitalisierend	Tee
19:30	<b>INNENSAUNA // 90°C</b>	<b>ÜBERRASCHUNGS-AUFGUSS (DO – SO)</b>		
20.00	Außensauna // 95°C // **	Frische Brise // 3	erfrischend	mit Eis // Zitronensprudel
20:30	<b>INNENSAUNA // 90°C</b>	<b>ÜBERRASCHUNGS-AUFGUSS (DO – SO)</b>		
21.00	Außensauna // 95°C // *	Erholungsaufguss // 2	entspannend	nur mit Fächer // Zitronentee



# AUFGUSSPLAN // MI + FR + SO



Zeit	Sauna // C° // Intensität	Aufguss // Runden	Wirkung	Extras // Beigaben
11.00	Außensauna // 95°C // ***	Heißer Wind // 1	stärkend	ein Eimer
12.00	Außensauna // 95°C // ***	Muntermacher // 3	kräftigend	Obstplatte
12:30	<b>DAMENSAUNA</b> // 85°C // ***	Heißer Wind // 1	stärkend	ein Eimer
13.00	Außensauna // 95°C // **	Frischekick // 3	befreit die Atemwege	Eis mit Menthol
14.00	Außensauna // 95°C // **	Zweierlei Düfte // 2	harmonisierend	zwei Düfte // Saftschorle
15.00	Außensauna // 95°C // **	Fruchtige Minze // 3	erfrischend	mit Eis
16.00	Außensauna // 95°C // *	Erholungsaufguss // 2	entspannend	nur mit Fächer // Zitronentee
17.00	Außensauna // 95°C // **	Früchteparadies // 3	anregend	mit Eis // Obstplatte
17:30	<b>DAMENSAUNA</b> // 85°C // **	Frischekick // 3	befreit die Atemwege	Eis mit Menthol
18.00	Außensauna // 95°C // **	Frische Brise // 3	erfrischend	mit Eis // Zitronensprudel
19.00	Außensauna // 95°C // ***	Der Klassiker // 3	belebend	nur mit Wedeltuch // Saft
19:30	<b>INNENSAUNA</b> // 90°C	<b>ÜBERRASCHUNGS-AUFGUSS (DO – SO)</b>		
20.00	Außensauna // 95°C // **	Duft des Waldes // 3	vitalisierend	Tee
20:30	<b>INNENSAUNA</b> // 90°C	<b>ÜBERRASCHUNGS-AUFGUSS (DO – SO)</b>		
21.00 MI + FR	Außensauna // 95°C // **	Erfrischende Kräuter // 3	beruhigend	Tee
21.00 NUR SO	<b>INNENSAUNA</b> // 90°C // ***	Vihta // 3	belebend	mit Birkenreisig



# AUFGUSSPLAN // DIENSTAG



Zeit	Sauna // C° // Intensität	Aufguss // Runden	Wirkung	Extras // Beigaben
11.00	Außensauna // 95°C // ***	Muntermacher // 3	kräftigend	Obstplatte
12.00	Außensauna // 95°C // **	Frische Brise // 3	erfrischend	mit Eis // Zitronensprudel
12:30	<b>DAMENSAUNA // 85°C</b>	<b>ÜBERRASCHUNGS-AUFGUSS</b>		
13.00	Außensauna // 95°C // **	Früchteparadies // 3	anregend	mit Eis // Obstplatte
14.00	Außensauna // 95°C // **	Eisfrucht // 3	erfrischend	1. + 3. Runde Eis mit Menthol
15.00	Außensauna // 95°C // **	Erfrischende Kräuter // 3	beruhigend	Tee
16.00	Außensauna // 95°C // ***	Heißer Wind // 1	stärkend	ein Eimer
17.00	Außensauna // 95°C // **	Duft des Waldes // 3	vitalisierend	Tee
17:30	<b>DAMENSAUNA // 85°C // *</b>	Salzaufguss // 3	pflegend	Salzpeeling
18.00	Außensauna // 95°C // **	Fruchtige Minze // 3	erfrischend	mit Eis
19.00	Außensauna // 95°C // *	Erholungsaufguss // 2	entspannend	nur mit Fächer // Zitronentee
20.00	Außensauna // 95°C // ***	Der Klassiker // 3	belebend	nur mit Wedeltuch // Saft
21.00	<b>INNENSAUNA // 90°C // ***</b>	Vihta // 3	belebend	mit Birkenreisig



\*\*\*\*\*  
SaunaPremium

JUGENDSTILBAD.DE

