



# Unser Sauna-Erlebnis-Fahrplan

Jeden Samstag um 20.00 Uhr: **Show-Aufguss!**

Uhrzeit	Aufguss		Wo?	
09.30 Uhr	Mocca-Ritual		Kaffee-Stübchen	ca. 90 °C
09.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Fit in den Tag		Thermenbecken Sanfte Sole	
10.00 Uhr	Kräuter-Zeremonie		Eukalyptus-Sauna	ca. 85 °C
10.30 Uhr	Überraschungszeremonie		Amethyst-Sauna	ca. 90 °C
11.00 Uhr	Kristall-Spezial		Kristall-Arena	ca. 90 °C
11.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Body & Mind		Thermenbecken Sanfte Sole	
12.00 Uhr	Salz-Duftreise		Kristall-Arena	ca. 90 °C
12.30 Uhr	Natur-Pur		Heu-Sauna	ca. 80 °C
13.00 Uhr	Wenik-Aufguss		Banja-Sauna	ca. 85 °C
13.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Stretching		Thermenbecken Sanfte Sole	
14.00 Uhr	Entspannungsreise		Kristall-Arena	ca. 80 °C
15.00 Uhr	„Die zarteste Versuchung“ für die Dame		Kristall-Arena	ca. 90 °C
15.00 Uhr	Herren-Aufguss		Bergkristall-Sauna	ca. 95 °C
15.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Freestyle		Thermenbecken Sanfte Sole	
16.00 Uhr	Salz-Duftreise		Kristall-Arena	ca. 90 °C
16.30 Uhr	Kräuter-Zeremonie		Eukalyptus-Sauna	ca. 85 °C
17.00 Uhr	Entspannungsreise		Kristall-Arena	ca. 80 °C
17.30 Uhr	Wenik-Aufguss		Banja-Sauna	ca. 85 °C
17.30 Uhr	Wassergymnastik Aqua-Rücken		Thermenbecken Sanfte Sole	
18.00 Uhr	Mocca-Ritual		Kaffee-Stübchen	ca. 90 °C
18.30 Uhr	Natur-Pur		Heu-Sauna	ca. 80 °C
19.00 Uhr	Salz-Duftreise		Kristall-Arena	ca. 90 °C
19.30 Uhr	„Die zarteste Versuchung“ für die Dame		Amethyst-Sauna	ca. 90 °C
19.30 Uhr	Herren-Aufguss		Bergkristall-Sauna	ca. 95 °C
20.00 Uhr	Kristall-Spezial		Kristall-Arena	ca. 90 °C
21.00 Uhr	„Überraschungszeremonie“		Sauna nach Ansage	

## Jeden Freitag und Samstag zusätzlich:

Uhrzeit	Aufguss		Wo?	
21.45 Uhr	Kräuter-Zeremonie		Eukalyptus-Sauna	ca. 85 °C
22.15 Uhr	„Traumzauber“		Rosenquarz-Sauna	ca. 80 °C



**Außensaunen** / outdoor saunas



**Wassergymnastik** / water aerobics



**Sanfte Hintergrundmusik beim Aufguss** / soft background music at sauna infusion



**Musik beim Aufguss** / music at sauna infusion



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

Die Aufgüsse und Wassergymnastik stellen ein freiwilliges Angebot dar, es besteht kein Anspruch auf diese Leistung von Seiten des Gastes. Änderungen vorbehalten! Stand 10/2023.

**Folgen Sie uns!**

**www.kristall-therme-ludwigsfelde.de**