



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

## Unser Sauna-Erlebnis-Fahrplan

| 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 |  | Saunarium                 | ca. 70 °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](http://www.kristall-therme-ludwigsfelde.de)