



















SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



KW 2 2018	FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer) Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!		SAUNA	
Montag 08.01.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	 	<div style="background-color: #800080; color: white; padding: 5px;"> Kopf-Nacken-Massage 20 min 35,- € Rhassoul-Zeremonie 30 min 42,- € </div>	12:00 Waldspaziergang in der Malaga Sauna 18:30 Stille Momente in der Panorama Sauna 19:30 Heiß auf Eis in der Cordoba Sauna
Dienstag 09.01.2018	  		13:00 Spezialaufguss in der Malaga Sauna 19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna 20:00 Sieben Welten Aufguss in der Malaga Sauna	
Mittwoch 10.01.2018	11:15 – 11:45 Ausdauertraining mit Aleks Treffpunkt: SPA-Rezeption	 	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexiko	12:30 Eisige Kristalle in der Cordoba Sauna 16:30 Spezialaufguss in der Cordoba Sauna 22:00 Gute Nacht Aufguss in der Malaga Sauna
Donnerstag 11.01.2018	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	 		13:30 Kräutergarten in der Cordoba Sauna 18:00 Bärenaufguss in der Malaga Sauna 21:00 Kaminfeuer in der Malaga Sauna
Freitag 12.01.2018	12:45 – 13:15 Ausdauertraining mit Aleks Treffpunkt: SPA-Rezeption	 	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	14:00 Natur Pur Aufguss in der Malaga Sauna 19:30 Eis auf Heiß Aufguss in der Cordoba Sauna 22:00 Gute Nacht Aufguss in der Malaga Sauna
Samstag 13.01.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	 	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexiko	13:00 Spezialaufguss in der Malaga Sauna 16:00 Zitrusbrise in der Malaga Sauna 21:30 Klassischer Aufguss in der Cordoba Sauna
Sonntag 14.01.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	 	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexiko	11:00 Guten Morgen Aufguss in der Malaga Sauna 14:00 Natur Pur in der Malaga Sauna 19:30 Eis auf Heiß in der Cordoba Sauna