



SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



**KW 11
2018**

FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer) Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!

SAUNA

**Montag
12.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Marcel
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Aleks
Treffpunkt: Mexiko



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
13.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Aleks
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Chris
Treffpunkt: Mexiko



13:00 Spezialaufguss in der Malaga Sauna
19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna
20:00 Sieben Welten Aufguss in der Malaga Sauna

**Mittwoch
14.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Aleks
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Marcel
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
15.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Lars
Treffpunkt: Mexiko



**Kopf-Nacken-Massage 20 min 35,- €
Rhassoul-Zeremonie 30 min 42,- €**

**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Julian
Treffpunkt: Mexiko



13:30 Kräutergarten in der Cordoba Sauna
18:00 Bärenaufguss in der Malaga Sauna
21:00 Kaminfeuer in der Malaga Sauna

**Freitag
16.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Jasmin
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Lars
Treffpunkt: Mexiko



19:00 Uhr Thermenführung
20:00 Uhr Saunaseminar
Saunabaden aber richtig!
Treffpunkt in Japan
im Bademantel

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
17.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Chris
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Julian
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
18.03.2018**

**11:15 – 11:45
Aqua-Fitness**
mit Marcel
Treffpunkt: Mexiko



**15:15 – 15:45
Aqua-Fitness**
mit Jasmin
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