



# SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



**KW 16  
2018**

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

## **SAUNA**

**Montag  
16.04.2018**

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



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



**12:00** Eisaufguss in der Malaga Sauna  
**14:30** Stille Momente in der Panorama Sauna  
**19:30** Kräuteraufguss in der Cordoba Sauna

**Dienstag  
17.04.2018**

**11:00 – 11:30  
Aqua-Fitness  
mit Seyit**  
Treffpunkt: Mexiko



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



**13:00** Spezialaufguss in der Malaga Sauna  
**18:00** Eisaufguss in der Malaga Sauna  
**20:00** Sieben Welten Aufguss in der Malaga Sauna

**Mittwoch  
18.04.2018**

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



**15:15 – 15:45  
Aqua-Fitness  
mit Aleks**  
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  
19.04.2018**

**12:00 – 12:30  
Aqua-Fitness  
mit David**  
Treffpunkt: Mexiko



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



**13:30** Sieben Welten Aufguss in der Cordoba Sauna  
**18:00** Eisaufguss in der Malaga Sauna  
**21:00** Fruchtaufguss in der Malaga Sauna

**Freitag  
20.04.2018**

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



**15:15 – 15:45  
Aqua-Fitness  
mit Julian**  
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.  
**14:30** Entspannungsaufguss in der Panorama  
Sauna  
**17:00** It's Tea Time Aufguss in der Malaga Sauna

**Samstag  
21.04.2018**

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



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



**13:00** Spezialaufguss in der Malaga Sauna  
**16:00** Minzaufguss in der Malaga Sauna  
**21:30** Klassischer Aufguss in der Cordoba Sauna

**Sonntag  
22.04.2018**

**11:15 – 11:45  
Aqua-Fitness  
mit Jasmin**  
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** Kräuteraufguss in der Cordoba Sauna