



SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



KW 32 2017	FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer) Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!		SAUNA
Montag 07.08.2017	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko 	 15:15 – 16:00 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption 	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 08.08.2017	<div style="background-color: #800080; color: white; padding: 5px;"> Kopf-Nacken-Massage 20 min 35,- € Rhassoul-Zeremonie 30 min 42,- € </div> 	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Aleks 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 09.08.2017	11:15 – 11:45 Ausdauertraining mit Lars Treffpunkt: SPA-Rezeption 	 15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Chris 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 10.08.2017	11:15 – 11:45 Ausdauertraining mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption 	 15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexiko 	13:30 Kräutergarten in der Cordoba Sauna 18:00 Bärenaufguss in der Malaga Sauna 21:00 Kaminfeuer in der Malaga Sauna
Freitag 11.08.2017	<div style="background-color: #800080; color: white; padding: 5px;"> 19:00 Thermenführung 20:00 Saunaseminar Saunabaden aber richtig! Treffpunkt jeweils in Japan im Bademantel </div>	15:15 – 16:00 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption 	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 12.08.2017	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko 	 15:15 – 16:00 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption 	13:00 Spezialaufguss in der Cordoba Sauna 16:00 Zitrusbrise in der Malaga Sauna 21:30 Klassischer Aufguss in der Cordoba Sauna
Sonntag 13.08.2017	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko 	 15:15 – 16:00 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption 	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