



SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



KW 41 2017	FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer) Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!			SAUNA
Montag 09.10.2017		 15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Chris 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 10.10.2017	11:00 – 11:45 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption	  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 11.10.2017	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 12.10.2017	11:00 – 11:45 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption	  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 13.10.2017	11:00 – 11:45 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption	15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	 19:00 Thermenführung 20:00 Saunaseminar Saunabaden aber richtig! Treffpunkt jeweils 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 14.10.2017	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris 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 15.10.2017	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	  15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Chris 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