














SIEBEN WELTEN THERME & SPA RESORT



KW 49 2018	FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer) Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!		SAUNA
Montag 03.12.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexiko	  	12:00 Eisaufguss in der Malaga Sauna 14:30 Entspannung in der Panorama Sauna 19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna
Dienstag 04.12.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Jasmin Treffpunkt: Mexiko	  14:15 – 14:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	13:00 Sieben Welten in der Malaga Sauna 18:00 Fruchtaufguss in der Malaga Sauna 20:00 Sieben Welten Aufguss in der Malaga Sauna
Mittwoch 05.12.2018		 14:15 – 14:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	12:30 Fruchtaufguss in der Cordoba Sauna 16:30 Minzaufguss in der Cordoba Sauna 19:00 Eisige Kristalle in der Malaga Sauna
Donnerstag 06.12.2018	Kopf-Nacken-Massage 20 min 36,- € Rhassoul-Zeremonie 30 min 42,- €	 14:15 – 14:45 Aqua-Fitness mit Jasmin Treffpunkt: Mexiko	13:30 Natur Pur Aufguss in der Cordoba Sauna 18:00 Fruchtaufguss in der Malaga Sauna 21:00 Gute Nacht Aufguss in der Malaga Sauna
Freitag 07.12.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	16:15 – 16:45 Aqua-Fitness mit Julian Treffpunkt: Mexiko	Ab 18:00 Uhr: Lange Saunanacht unter dem Motto Adventszeit mit vielen Aufgüssen mit Aromen wie Mandarine, Weihrauch/Orange, Weihnachtsmischung und vielen weiteren dazu passenden Aromen.
Samstag 08.12.2018	11:15 – 11:45 Aqua-Fitness mit Chris Treffpunkt: Mexiko	  15:15 – 15:45 Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexiko	13:00 Sieben Welten in der Malaga Sauna 16:00 Eisige Kristalle in der Malaga Sauna 21:30 Klassischer Aufguss in der Cordoba Sauna
Sonntag 09.12.2018		 14:15 – 15:00 Yoga mit Ranjit Treffpunkt: SPA-Rezeption	11:00 Guten Morgen Aufguss in der Malaga Sauna 16:00 Kräuteraufguss in der Malaga Sauna 19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna