

Freitag 17.05.2024

### Programm zum Entspannungstag

Wie wäre es mit sanften Dehnübungen im Heilwasser der Jod-Sole-Therme oder einer Phantasiereise in der Sauna? Oder vielleicht doch besser wohltuende Klangschalen im Ruheraum genießen? Sie haben die Wahl. In Schwimmbad und Sauna bieten wir von 14 bis 20 Uhr diese und weitere abwechslungsreiche Programmpunkte ganz im Zeichen der guten Erholung.

- |           |  |
|-----------|--|
| 14.00 Uhr | SoleStretch, sanfte Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Vitalbad 32°C), Dauer ca. 15 Min.                                      |
| 14.30 Uhr | Klangentspannung im Ruheraum * (Sole-Entspannungsraum)<br>Dauer ca. 20 Min.<br>Begrenzte Kapazität, Anmeldung am Saunatresen erforderlich! |
| 15.00 Uhr | gemütliches Kaffeekränzchen (Salzsauna 85°C),<br>Dauer ca. 8 Min.  |
| 15.30 Uhr | Saxophonentspannung im Heilwasser (Gesundheitsbad 35°C)<br>Gesamtdauer ca. 25 Min.   |
| 15.30 Uhr | Coconutcreme mit Lemongras (Sternenhimmelsauna 90°C),<br>geteilter Aufguss, Gesamtdauer ca. 15 Min.  |
| 16.00 Uhr | Phantasiereise „Am Strand“ (Sole-Erlebnisraum 70°C)<br>Dauer ca. 15 Min.   |
| 17.00 Uhr | SoleStretch, sanfte Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Vitalbad 32°C), Dauer ca. 15 Min.                                      |
| 17.30 Uhr | Klangentspannung im Ruheraum * (Sole-Entspannungsraum)<br>Dauer ca. 20 Min.<br>Begrenzte Kapazität, Anmeldung am Saunatresen erforderlich! |
| 18.00 Uhr | Kleine Auszeit (sanfter Aufguss mit Entspannungsmusik und Gelmasken) (Salzsauna 85°C), Dauer ca. 10 Min.                                   |
| 18.30 Uhr | Saxophonentspannung im Heilwasser (Gesundheitsbad 35°C)<br>Gesamtdauer ca. 25 Min.   |
| 19.00 Uhr | Klangschalenaufguss (Sole-Erlebnisraum 70°C),<br>Dauer ca. 15 Min.   |
| 19.30 Uhr | Salz-/Olivenölpeeling (Sternenhimmelsauna 90°C)<br>geteilter Aufguss, Gesamtdauer ca. 15 Min.  |

Das Programm ist im Eintrittspreis beinhaltet.

Anmeldungen sind lediglich bei den mit \* gekennzeichneten Programmpunkten erforderlich.

Änderungen vorbehalten!