


Aufgussplan Freitag

* leicht | ** mittel | ***heiß | **** sehr heiß

10:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		***
11:00	Stollensauna	Guten Morgen-Aufguss mit Multivitaminsaft von Bad Dürrheimer, 3 Runden, mit leiser Musik		Musik **
11:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
12:00	Stollensauna	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
12:30	Müllerstube	Birkensud Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 10 Minuten		***
13:00	Stollensauna	Freestyle-Aufguss		Musik ***
13:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		***
14:00	Stollensauna	Entspannungs-Aufguss, leichter Aufguss mit leiser Musik im Hintergrund		Musik *
14:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
14:30	Müllerstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
15:00	Stollensauna	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 - 10 Minuten		**
15:30	Backstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 7 Minuten		***
16:00	Stollensauna	Eis-Aufguss, Motto: „Eis macht heiß“		Musik ****
16:30	Müllerstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
17:00	Stollensauna	Schwarzwald-Aufguss		***
17:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
18:00	Stollensauna	Birkensud-Aufguss, 4 Runden, Dauer ca. 12 Minuten, „sehr heiß“		Musik ****
18:30	Müllerstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
19:15	Stollensauna	Légèrer Entspannungs-Aufguss, leichter Aufguss mit leiser Musik im Hintergrund		Musik *
19:30	Backstube	Eiskugel-Aufguss, eine Kugel Eis mit ätherischem Öl kommt auf den Ofen, es wird nicht verwedelt		*
20:00	Stollensauna	Freestyle-Aufguss		Musik ***
20:00	Müllerstube	Klassischer-Aufguss, 3 Runden, Dauer ca. 8 Minuten		**
21:00	Stollensauna	Eis-Aufguss, Motto: „Eis macht heiß“		Musik ****
21:30	Backstube	Rothaus-Bieraufguss		****
22:00	Stollensauna	Schlummer-Aufguss		Musik **

Wir wünschen viel Spaß und weiterhin angenehmes Schwitzen!