



Alle Aufgüsse in der
Mega-Brocken-Sauna können
von Musik begleitet werden.

Unser Sauna-Erlebnis-Fahrplan

Uhrzeit	Aufguss		Wo?	
09.40 Uhr	Frühaufsteher-Aufguss		🔥🔥🔥 Altenauer-Pfeffer-Sauna	ca. 85 °C
10.20 Uhr	Harzer Bergfrische		🔥🔥🔥 Dr.-Eisenbarth-Sauna	ca. 95 °C
11.00 Uhr	Oberharzer Salzaufguss	🏠	🔥🔥 Fichten-Sauna	ca. 90 °C
11.30 Uhr	Wassergymnastik		🏊 Thermalsole-Innenbecken	
12.00 Uhr	Citrus-Genuss (Sa. + So. Mega-Brocken)		🔥🔥🔥 Dr.-Eisenbarth-Sauna	ca. 95 °C
12.30 Uhr	Altenauer Kräutersud-Erlebnis	🏠	🔥🔥🔥 Harz-Quarz-Sauna	ca. 100 °C
13.00 Uhr	Entspannungszeit	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95 °C
13.30 Uhr	Peeling-Anwendung	🎵	🔥 Dampfstollen	ca. 50 °C
14.00 Uhr	Vital-Aufguss	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95 °C
15.00 Uhr	Oberharzer Salzaufguss	🏠	🔥🔥 Fichten-Sauna	ca. 90 °C
16.00 Uhr	Citrus-Aufguss	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95 °C
16.30 Uhr	Altenauer Kräutersud-Erlebnis	🏠	🔥🔥🔥 Harz-Quarz-Sauna	ca. 100 °C
17.00 Uhr	Entspannungszeit	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95 °C
17.30 Uhr	Peeling-Anwendung	🎵	🔥 Dampfstollen	ca. 50 °C
18.00 Uhr	Vital-Aufguss	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95 °C
18.30 Uhr	Altenauer Kräutersud-Erlebnis	🏠	🔥🔥🔥 Harz-Quarz-Sauna	ca. 100 °C
19.00 Uhr	Oberharzer Salzaufguss	🏠	🔥🔥 Fichten-Sauna	ca. 90 °C
20.00 Uhr	Harzer Bergfrische		🔥🔥🔥 Dr.-Eisenbarth-Sauna	ca. 95 °C

Jeden Freitag und Samstag zusätzlich:

Uhrzeit	Aufguss	Wo?
21.00 Uhr	Überraschungs-Aufguss	🔥🔥 nach Ansage

- 🔥🔥🔥 heiß / hot
- 🔥🔥 normal / medium
- 🔥 sanft / light
- 🏊 Wassergymnastik / water aerobics
- 🎵 mit Musik / with music
- 🏠 Saunagarten / sauna garden



Alle unsere Aufguss-Öle sind
ausgewählte Bio- und Naturdüfte.

Die Aufgüsse und Wassergymnastik stellen ein freiwilliges Angebot dar, es besteht kein Anspruch auf diese Leistung von Seiten des Gastes. Änderungen vorbehalten! Stand 09/2023.

Folgen Sie uns!

www.kristalltherme-altenau.de