



KRISTALL THERME
ALTENAU



Wassergymnastik

Vier mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.

Bewegung im Wasser hat viele Vorteile:

- sanfte Bewegungen schonen die Gelenke und bringen Sie spielerisch in Schwung
- Erleichterung der Bewegungen durch Wasserauftrieb
- Förderung der Kondition und Kräftigung der Muskulatur durch fließende, dynamische Bewegungen

10:30 Uhr

13:30 Uhr

16:30 Uhr

19:30 Uhr

Unsere Wassergymnastik findet im Innenbecken unserer Therme statt.



UNSER AUGUSS-ERLEBNIS- FAHRPLAN




Kristall Therme Altenau

Karl-Reinecke-Weg 35 • 38707 Altenau • Tel.: +49 5328 911570
info@kristalltherme-altenau.de • www.kristalltherme-altenau.de

UNSER AUFGUSS-ERLEBNIS-FAHRPLAN

Sonder-
aufgüsse nach
Ansaage.

09:30 Uhr	Frühaufsteher-Aufguss		Altenauer-Pfeffer-Sauna	85 °C
10:00 Uhr	Kräuter-Entspannungs-Aufguss		Kräuter-Mistel-Sauna	70 °C
10:30 Uhr	Wassergymnastik		Thermen Innenbecken	
11:00 Uhr	„HeiBer Brocken Spezial“-Aufguss		Dr. Eisenbarth-Sauna	95 °C
11:30 Uhr	Hafer-Aufguss		Altenauer-Pfeffer-Sauna	85 °C
12:00 Uhr	Oberharzer Salz-Aufguss		Fichten-Sauna	90 °C
13:00 Uhr	Bergknappen-Aufguss		Harz-Quarz-Sauna	100 °C
13:30 Uhr	Wassergymnastik		Thermen Innenbecken	
14:00 Uhr	Wellness-Aufguss	 	Mega-Brocken-Sauna	95 °C
15:00 Uhr	Oberharzer Salz-Aufguss		Fichten-Sauna	90 °C
15:30 Uhr	Hafer-Aufguss		Altenauer-Pfeffer-Sauna	85 °C
16:00 Uhr	Vitamin-Aufguss		Dr. Eisenbarth-Sauna	95 °C
16:30 Uhr	Wassergymnastik		Thermen Innenbecken	
17:00 Uhr	Klangschalen-Aufguss		Fichten-Sauna	90 °C
17:30 Uhr	Bergknappen-Aufguss		Harz-Quarz-Sauna	100 °C
18:00 Uhr	Wellness-Aufguss	 	Mega-Brocken-Sauna	95 °C
18:30 Uhr	Verwöhn-Aufguss		Fichten-Sauna	90 °C
19:00 Uhr	„HeiBer Brocken Spezial“-Aufguss		Dr. Eisenbarth-Sauna	95 °C
19:30 Uhr	Wassergymnastik		Thermen Innenbecken	
20:00 Uhr	Oberharzer Salz-Aufguss		Fichten-Sauna	90 °C
21:00 Uhr	Kräuter-Entspannungs-Aufguss		Kräuter-Mistel-Sauna	70 °C
22:00 UHR	ALTENAUER-NACHT-AUFGUSS		HARZ-QUARZ-SAUNA	100 °C

Zusätzlich freitags und samstags:

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. Alle Aufgüsse können nach Ansaage bei Bedarf auch in einer anderen Sauna stattfinden.

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

  **heiß / hot**  **normal / medium**  **sanft / light**  **mit Musik / with music**

Änderungen vorbehalten! Stand 01/2020.