



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

Unser Sauna-Erlebnis-Fahrplan

Uhrzeit	Aufguss		Wo?	
10.30 Uhr	Frühaufsteher-Aufguss		🔥🔥🔥 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	Entspannungs-Ritual	🏠 🎵	🔥 Fichten-Sauna	ca. 90°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-Genuss	🎵	🔥🔥 Mega-Brocken-Sauna	ca. 95°C
16.30 Uhr	Altenauer Kräutersud-Erlebnis	🏠	🔥🔥🔥 Harz-Quarz-Sauna	ca. 100°C
17.00 Uhr	Entspannungs-Ritual	🎵	🔥🔥 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 01/2023.

Folgen Sie uns!

www.kristalltherme-altenau.de