

# AUFGUSSPLAN

Sportmühle

## Aufgussplan für Deine Saunawelt

## Damensauna - Samstag 9.00-13.00 Uhr

10:30 Uhr	"Guten Morgen"- Aufguss mit Tee	9:30 Uhr	"Guten Morgen"- Aufguss "Quatschen erlaubt"
11:30 Uhr	Salzaufguss	10:30 Uhr	Salzaufguss
12:30 Uhr	Wald-Aufguss, Freche Früchte, Eistee-Aufguss, Vitamin C	11:30 Uhr	Eistee-Aufguss, Eis-Aufguss, Mint Fresh, Freche Früchte
13:30 Uhr	Eistee-Aufguss, Mint Fresh, Vitamin C, Überraschungsaufguss	12:30 Uhr	Wald-Aufguss, Überraschungsaufguss, Vitamin C, Eistee-Aufguss
14:30 Uhr	Freche Früchte, Wald-Aufguss, Mint Fresh, Eistee-Aufguss		
15:30 Uhr	Mint Fresh, Vitamin C, Freche Früchte, Wald-Aufguss		
16:30 Uhr	Salzaufguss		
17:30 Uhr	Vitamin C, Eistee-Aufguss, Überraschungsaufguss, Eis-Aufguss		
18:30 Uhr	Überschungsaufguss, Eis-Aufguss, Eistee-Aufguss, Wald-Aufguss		
19:30 Uhr	Wald-Aufguss, Freche Früchte, Eis-Aufguss, Vitamin C		
20:30 Uhr	Sportleraufguss - "Quatschen erlaubt"		
	Eis- Aufguss, Überraschungsaufguss, Wald-Aufguss, Freche Früchte		
21:15 Uhr	Entspannungsaufguss mit Tee		
21:45 Uhr (Mo-Fr)	Eistee-Aufguss, Wald-Aufguss, Freche Früchte, Mint Fresh		
22:30 Uhr (Mo-Fr)	"Gute Nacht"- Aufguss mit Schlafgut-Tee		