

## Aufgussplan Sauna Roland Matthes Schwimmhalle

Gültig bis 30.04.2023

Saunabereich	Raumtemperatur	Montag	Aufguss*/Anwendung	Intensität
Dampfbad	45°C	15.15 Uhr	<b>ANWENDUNG</b>	mäßig ++
Außen	80°C	15.30 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Innen	90°C	16.00 Uhr	<b>ATEMFREI-AUGUSS</b> mit Düften zum Durchatmen	kräftig +++
Innen	90°C	16.30 Uhr	<b>ENTSPANNUNGS AUGUSS</b> mit zarten Düften	mild +
Außen	80°C	17.00 Uhr	<b>WOHLFÜHL AUGUSS</b> mit einem Duft-Mix	mild bis mäßig + (+)
Innen	90°C	18.00 Uhr	<b>FRUCHT-AUGUSS</b> frisch und fruchtig	kräftig +++
Außen	80°C	19.00 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Innen	90°C	20.00 Uhr	<b>ENTSPANNUNGS AUGUSS</b> mit zarten Düften	mild +

\*Die Aufgüsse werden OHNE Abschlagen durchgeführt.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt.

## Aufgussplan Sauna Roland Matthes Schwimmhalle

Saunabereich	Raumtemperatur	Dienstag bis Freitag	Aufguss*/ Anwendung	Intensität
Dampfbad	45°C	12.15 Uhr	<b>ANWENDUNG</b>	mäßig ++
Außen	80°C	13.00 Uhr	<b>MITTAGSAUGUSS</b> mit zarten Düften	mild bis mäßig + (+)
Innen	90°C	14.00 Uhr	<b>FRUCHT-AUGUSS</b> frisch und fruchtig	kräftig +++
Außen	80°C	15.00 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Innen	90°C	16.00 Uhr	<b>ATEMFREI-AUGUSS</b> mit Düften zum Durchatmen	kräftig +++
Außen	80°C	17.00 Uhr	<b>WOHLFÜHLAUGUSS</b> mit einem Duft-Mix	mild bis mäßig + (+)
Innen	90°C	18.00 Uhr	<b>FRUCHT-AUGUSS</b> frisch und fruchtig	kräftig +++
Außen	80°C	19.00 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Innen	90°C	20.00 Uhr	<b>ENTSPANNUNGS-AUGUSS</b> mit zarten Düften	mild +

\*Die Aufgüsse werden OHNE Abschlagen durchgeführt.

**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt.**

## Aufgussplan Sauna Roland Matthes Schwimmhalle

Saunabereich	Raumtemperatur	Samstag und Sonntag	Aufguss*/Anwendung	Intensität
Dampfbad	45°C	11.15 Uhr	<b>ANWENDUNG</b>	mäßig ++
Innen	90°C	12.00 Uhr	<b>MITTAGSAUGUSS</b> mit zarten Düften	mild bis mäßig + (+)
Außen	80°C	13.00 Uhr	<b>FRUCHT-AUGUSS</b> frisch und fruchtig	kräftig +++
Innen	90°C	14.00 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Außen	80°C	15.00 Uhr	<b>ATEMFREI-AUGUSS</b> mit Düften zum Durchatmen	kräftig +++
Innen	90°C	16.00 Uhr	<b>WOHLFÜHLAUGUSS</b> mit einem Duft-Mix	mild bis mäßig + (+)
Außen	80°C	17.00 Uhr	<b>FRUCHT-AUGUSS</b> frisch und fruchtig	kräftig +++
Innen	90°C	18.00 Uhr	<b>GESUNDHEITSAUGUSS</b> aus der Kräuter-Kammer	mäßig ++
Außen	80°C	19.00 Uhr	<b>ENTSPANNUNGS-AUGUSS</b> mit zarten Düften	mild +

\*Die Aufgüsse werden OHNE Abschlagen durchgeführt.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt.