



BadeWerk
Neuharlingersiel

Sauna-Aufgussplan

Zeit	Ort	Aufguss	Intensität	Dauer
11.00 Uhr	85 °C Strandhallen- Sauna	Guten Morgen-Aufguss <i>mit einer Überraschung milde, sanfte Wärme</i>		6-9 Minuten 3 Runden
12.00 Uhr	85 °C Strandhallen- Sauna	Salz-Aufguss <i>durchblutungsfördernd</i>		8-10 Minuten 3 Runden
13.00 Uhr	95 °C Deich- Sauna	Frucht-Aufguss <i>mit frischen Früchten belebend</i>		6-9 Minuten 3 Runden
13.30 Uhr	45 °C Dampfbad	Honig-Anwendung <i>mit Wohlfühleffekt</i>		
14.00 Uhr	85 °C Strandhallen- Sauna	Classic-Aufguss <i>milde, sanfte Wärme</i>		6-9 Minuten 3 Runden
15.00 Uhr	95 °C Deich- Sauna	Eis-Aufguss <i>erfrischend</i>		8-10 Minuten 3 Runden
16.00 Uhr	85 °C Strandhallen- Sauna	Peeling-Aufguss <i>durchblutungsfördernd</i>		6-9 Minuten 3 Runden
16.30 Uhr	45 °C Dampfbad	Honig-Anwendung		
17.00 Uhr**	95 °C Deich- Sauna	Frucht-Aufguss <i>mit frischen Früchten belebend</i>		6-9 Minuten 3 Runden
18.00 Uhr*	85 °C Strandhallen- Sauna	Überraschungs-Aufguss		6-9 Minuten 3 Runden
19.00 Uhr	95 °C Deich- Sauna	Hart aber herzlich-Aufguss <i>kreislaufbelebend</i>		8-10 Minuten 4 Runden
20.00 Uhr	85 °C Strandhallen- Sauna	Feierabend-Aufguss <i>entspannend</i>		6-9 Minuten 3 Runden

* Jeden Montag findet um 18.00 Uhr ein Banja-Ritual in der Deich-Sauna statt.

** An Sonn- und Feiertagen findet der letzte Aufguss um 17.00 Uhr statt.