

Aufgusszeiten – Saunawelt Fitnesssoase Parkbad

Sommer

| Erster/letzter Aufguss bzw. letzte Anwendung | SA/SO/FT | | | | | | | | | | | | | | | SO/FT | | | | | DI-SA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 09:20 | 09:30 | 09:45 | 10:00 | 10:15 | 10:30 | 10:45 | 11:00 | 11:15 | 11:30 | 11:45 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 13:30 | 13:45 | 14:00 | 14:15 | 14:30 | 14:45 | 15:00 | 15:15 | 15:30 | 15:45 | 16:00 | 16:15 | 16:30 | 16:45 | 17:00 | 17:15 | 17:30 | 17:45 | 18:00 | 18:15 | 18:30 | 18:45 | 19:00 | 19:15 | 19:30 | 19:45 | 20:00 | 20:15 |
| Herrensauna Kammer 1 | A | | | | A | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | |
| Herrensauna Kammer 2 | | | F | | | | A | | | S | | | | | A | | | F | | | A | | | | | S | | | A | | | | F | | | | A | | | | | S | | | |
| Damensauna Kammer 1 | | F | | | | A | | | S | | | | A | | | F | | | | A | | | | S | | | | A | | | | F | | | | A | | | | | S | | | | |
| Damensauna Kammer 2 | | | | A | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | | A | | | | | A | |
| Panoramabereich Kammer 1 | | | A | | | | A | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | A | | | | | A | | | | | A | |
| Panoramabereich Kammer 2 | | | | | F | | | | S | | | | A | | | F | | | | A | | | | F | | | | S | | | | A | | | F | | | | | | A | | | | S |
| Mühlradsauna | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | W | | A | | A | | A | | A | | A | | A | | W | | A | | A | | A | |
| Finnsauna | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | | | | G | |
| Soledampfkammer | | | | | | | | L | | | | | H | | | | | | L | | | | | | | | | | H | | | | L | | | | | | | | H | | | | |
| Panoramabereich Bio | | | | | | | | | | | | | | | | | E | E | | | | | | | | E | E | | | | | | | | | | E | E | | | | | | | |

HONIGANWENDUNG „H“

Honig wird gerne zur Pflege der Haut benutzt. Man schreibt ihm eine heilende und keimabtötende Wirkung zu. Honig pflegt die Haut und wirkt wohltuend, reinigend und straffend. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angeregt.

ENTSPANNUNGSREISE „E“

Erlebnismeditation und Klangpoesie.

FITNESSAUFGUSS (Eiswürfel) „F“

Kurz vor dem Aufguss wird der Körper mit Eiswürfeln abgerieben. Durch den unmittelbaren Kalt/Heiß-Reiz wird die Durchblutung gefördert. Die beigesetzten Duftstoffe bewirken einen besonderen Frischeeffekt.

GÄSTEAUFGUSS „G“

Der Aufguss wird von den Gästen selbst durchgeführt.

WEDELAUFGUSS „W“

Der Aufguss wird vom Saunapersonal durch „sanftes Wedeln“ mit einem Fächer durchgeführt.

SALZAUFGUSS „S“

Beim Abreiben der Hautoberfläche entsteht durch die Körnung des Salzes ein Peelingeffekt. Die Poren der Haut werden geöffnet, Schweiß und Talg können besser abfließen. Gleichzeitig wird ein Massageeffekt erzielt, der die Durchblutung fördert und den Lymphstrom anregt.

SOLESCHLICKANWENDUNG

(Laist) „L“

Laist wirkt entzündungshemmend, fördert die Durchblutung sowie die Regeneration der Haut und stärkt deren Widerstandskraft und natürliche Elastizität. Er wird auch gerne bei unreiner Haut und Akne eingesetzt.

Zu den farblich gekennzeichneten Zeiten erhalten Sie jeweils eine Portion Salz, Honig, Laist oder Eiswürfel zum Einreiben.

www.linzag.at/baeder

Immer bestens betreut.

LINZ AG
B Ä D E R