

Freude  
verschenken!

Gutscheinbox ab 10 €

- 1x Gutschein für ein Glas Prosecco
- 1x Gutschein für 10 min. Massageliege
- 1x Peelingsalz
- 1x Wellness Duschgel



... nur für kurze Zeit mit  
Weihnachtsmotiv am Empfang  
der THERMEN & BADEWELT

## TAGESPROGRAMM DEZEMBER



THERMEN & BADEWELT  
SINSHEIM



EINTAUCHEN. TRÄUMEN.  
GENIESSEN. ERINNERN.

## WELLNESS- UND AKTIVPROGRAMM IM PALMENPARADIES\*

11:15 Große Lagune	Aqua Balance ☯
11:30 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
11:45 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
12:15 Selenbecken	Aqua Mobilisation ✕ Mo-Fr
12:15 Große Lagune	Aqua Fitness ✕ Sa, So
13:15 Gesundheitsbecken	Thermen-Bingo
13:30 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
13:45 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
14:15 Große Lagune	Aqua Floating ☯ Mo-Fr
14:15 Große Lagune	Aqua Balance ☯ Sa, So
15:15 Große Lagune	Aqua Fitness ✕
16:30 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
16:45 Selenbecken	Klangschalenentspannung ☯ Mi**
17:15 Gesundheitsbecken	Thermen-Bingo
17:15 Große Lagune	Watsu zum Kennenlernen ☯ Mo/Mi**
17:30 Promotionfläche (Lift)	Körperanalyse 🍏 Do
18:30 Große Lagune	After-Work Float & Relax ☯ Di
19:15 Große Lagune	Klangschalen Floating ☯ Mo**
19:15 Große Lagune	Aqua Balance ☯ Mi-So
19:45 Große Lagune	Klangschalen Floating ☯ Mo**
21:00 Große Lagune	Aqua Floating ☯ So-Do

### Dampfbad- anwendungen

Sa, So und feiertags  
stündlich ab 9:20  
Mo bis Fr stündlich ab 10:20

### 🍏 ERNÄHRUNG

**Körperanalyse:** Erfahren Sie mehr über Ihren Körper und erhalten Sie eine kostenlose Ernährungsberatung von Harry Richter.

### ☯ ENTSPANNUNG

**Aqua Balance:** Dehnen Sie Ihre Muskulatur zu entspannender Musik.

**Aqua Floating:** Erleben Sie innere Entspannung und Ausgeglichenheit beim schwerelosen Treiben in der Großen Lagune.

**Watsu:** Genießen Sie Tiefenentspannung im warmen Wasser. Watsu kann Ihnen helfen, Stress und Verspannungen, gerade im Nacken- und Schulterbereich, abzubauen.

**Klangschalen Floating:** Entspannen Sie auf einem Kreis aus Poolnudeln und lassen Sie sich von Schwingungen und Tönen der Klangschalen sanft berühren!

**After-Work Float & Relax:** Entspannen Sie bei sanfter Musik und lassen Sie sich vom paradiesischen Sternenhimmel bezaubern.

**Klangschalenentspannung:** Fördern Sie die innere Harmonie und Tiefenentspannung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

### 🏃 BEWEGUNG

**Aqua Fitness:** Stärken Sie Ihre Muskeln bei gelenkschonenden Übungen im Wasser.

**Aqua Mobilisation:** Fördern Sie Ihre Mobilisation & Beweglichkeit durch gezielte Aktivierung der Rumpfmuskulatur.

Mit freundlicher Unterstützung unserer Partner:



Watsu

\* Programmänderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie an den Event-Tagen die Anzeigen auf den Bildschirmen (Sonderprogramm).

\*\* Watsu, Klangschalen Floating und Klangschalenentspannung findet bis zum 19.12. statt.