

Partner für den Wellness-Day 2019

Coiffeur Bernd Friseur

- 1 **Erlebnisbad:** Entspannen für Haar & Kopfhaut ...

Massage à la minute

- 2 **Erlebnisbereich hinter der Infotafel:**
Schnuppermassagen (10 Min)

Erlebnisbad

- 3 **Schwimmschule Thermi**
- 4 **Salinarium:** Traumreise – Wassermelodien Musikalische Entspannung im Wasser (60 Min.), ab 17 Uhr
- 5 **MEERBAR – Smoothies**

VitaSpa

- 6 **Kursraum:** Power Yoga, Step-Workout, bodyArt,
Kundalini Yoga, deep Work, Mobility & fasziales Stretching
- 7 **Großes Becken:** Aqua Cycling, Aqua Zumba
- 8 **AOK Back-Check**

* Angebot nur für Gäste der Ostsee Therme. Teilnahme je nach Verfügbarkeit.

Stand: Februar 2019

www.ostsee-therme.de



Wellness-Day

Ein Tag für SIE und IHN



NEU
Wellness-Day
Sonntag
10.03.2019

Wir laden Sie ein zu unserem Wellness-Day!

Schalten Sie ab und genießen Sie wohlthuende und entspannende Momente.

Für Sie kostenfreie Wohlfühlmomente:

- Schnuppermassage (10 min)
- Traumreise „Wassermelodie“, Salinarium (musikalische Entspannung, 60 min, ab 17.00 Uhr)
- Entspannung für Haar & Kopfhaut (Kopfmassage & Haarmaske)
- Vielseitige Saunaaufgüsse
- Fotobox der Lübecker Nachrichten
- AOK Back-Check

Für Sie kostenfreie Wohlfühlmomente:

- Leckere Smoothies an der MEERBAR

Kursraum		Großes Becken	
10.15 - 11.30 Uhr: PowerYoga	GRATIS	10.15 - 10.45 Uhr: Aqua Cycling	GRATIS
11.45 - 12.45 Uhr: Step-Workout		11.00 - 11.45 Uhr: Aqua Cycling	
13.00 - 14.00 Uhr: bodyArt®			
14.15 - 15.45 Uhr: Kundalini-Yoga			
16.00 - 17.00 Uhr: deep Work®		16.00 - 17.00 Uhr: Aqua Zumba	
17.00 - 18.00 Uhr: Mobility & fasziales Stretching			

Anmeldungen unter Tel.: **04503 – 3526 18** oder online unter www.LN-Medienhaus.de/Wellness-Day

* Angebot nur für Gäste der Ostsee Theme. Teilnahme je nach Verfügbarkeit.



Ablaufplan Wellness-Day Sauna

Zeit	Ort	Anwendung	Durchführender	Besonderheit
10:30	Dampfbad	Aloe Vera Joghurt	Liana	
11:00	85°	Klassisch	Lucca	Obst
11:30	Panorama	Klangschalenaufguss	Ralf	Tee
12:00	95°	Menthol	Tom	Bonbon
12:30	Dampfbad	Zauberholz	Lucca	
13:00	85°	Klassisch	Liana	Häppchen
13:00	Panorama	Meeresbrise	Gordon	Bonbon
13:30	Dampfbad	Waldmeister-Peeling	Lucca	
13:30	85°	Duftreise	Ralf	
14:00	Klön	Birkenreisig	Tom	Vodka
14:00	95°	Showaufguss im Frack	Ingo & Gordon	Sekt
14:30	Dampfbad	Kokos-Peeling	Liana	
15:00	Klön	Natursud Lavendel	Lucca	Eisobst
15:00	Panorama	Klangschalenaufguss	Ralf	Tee
15:30	Dampfbad	Aroma Salz	Yanis	
15:30	Klön	Birke XXL	Ingo & Gordon	Bier, Häppchen, Vodka
16:00	95°	Showaufguss Norddeutsch	Tom & Yanis	Obst
16:00	Panorama	Echter Slibowitz	Ralf	Hafertaler
16:30	Dampfbad	Kaffeesatz-Peeling	Gordon	
17:00	Panorama	Meeresbrise	Tom	Bonbon
17:00	85°	Rosenöl-Zeremonie	Ralf	
17:30	Dampfbad	Eishonig Creme	Gordon & Yanis	
18:00	95°	Showaufguss Schlager	Ingo & Tom	Tee
18:00	Panorama	Klangschalenaufguss	Ralf	Häppchen
18:30	Klön	Birkenreisig	Gordon	Vodka
18:30	Dampfbad	Rügener Heilkreide	Yanis & Tom	
19:00	85°	Duftreise	Ralf	Obst
20:00	95°	Echter Slibowitz + Methol	Ingo & Gordon	Bon Bon