

## Mittwoch

Uhrzeit	Schwitzraum	Thema	Intensität
15:00	75°C	Bergkräuter	🔥 🔥
16:00	90°C	Entspannung	🔥
17:00	75°C	Waldspaziergang	🔥 🔥
18:00	90°C	Orientalisch	🔥 🔥 🔥
19:00	75°C	Anti-Erkältung	🔥 🔥
20:00	90°C	"Feierabend"	🔥 🔥 🔥