





















## Samstag

| Uhrzeit | Schwitzraum | Thema              | Intensität  |
|---------|-------------|--------------------|---|
| 13:00   | 90°C        | Fit in den Tag     |    |
| 14:00   | 75°C        | Anti-Erkältung     |          |
| 15:00   | 90°C        | Karibiktraum       |     |
| 16:00   | 75°C        | Feurige Verführung |       |
| 17:00   | 90°C        | Entspannung        |    |
| 18:00   | 75°C        | Waldspaziergang    |     |
| 19:00   | 90°C        | Eisige Früchte     |    |
| 20:00   | 75°C        | Bergkräuter        |     |
| 21:00   | 90°C        | "Feierabend"       |    |