Kiel. Sailing.City.

# Aufgussplan - Donnerstag

| Uhrzeit | Schwitzraum | Temperatur | Aufguss | Intensität | Besonderheiten |
|---|---|---|---|---|---|
| 15:00 | Schilksee | 75°C | Bergkräuter | 🔥 🔥 | |
| 16:00 | Düsternbrook | 90°C | Wald und Wiesen | 🔥 🔥 | |
| 17:00 | Schilksee | 75°C | Entspannung | 🔥 | Fächeraufguss / Ätherische Öle |
| 18:00 | Düsternbrook | 90°C | Karabiktraum | 🔥 🔥 🔥 | |
| 19:00 | Schilksee | 75°C | Früchtetraum | 🔥 🔥 | Fächeraufguss / Ätherische Öle |
| 20:00 | Düsternbrook | 90°C | "Feierabend" | 🔥 🔥 🔥 | |

**Bitte wechseln Sie die Sitzhöhe oder verlassen Sie den Saunaraum, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.**
**Please change the seat height or leave the sauna room if you no longer feel comfortable.**

1. Allgemeine Hinweise
1.1 Grundlage für den Augussplan sind die Richtlinien zur Durchführung von Saunaaufgüssen in öffentlichen Saunaanlagen
1.2 Zeit, Ort, Duftstoff, Beigaben, Temperatur der Aufgusssauna und die Intensität des jew. Aufgusses sind Pflichtangaben
2. Intensität
2.1 Eine bis drei Flammen für richtlinienkonforme Aufgüsse

🔥
🔥 🔥
🔥 🔥 🔥

sanfter Aufguss
mittlerer Aufguss
starker Aufguss

KIELER BÄDER

Impressum:
Landeshauptstadt Kiel, Kieler Schwimm- und Sportstättenbetriebe
E-Mail: info@kieler-baeder.de