



Therme

managed by
GMP

OBERNSEES



FAMILIENWELT
ENTSPANNUNGSPARADIES

Aktionen
Oktober 2018
bis März 2019



www.therme-obernsees.de

Januar

- ◀ **Starkbierstage**
Mittwoch, 2. bis Freitag, 4. Januar:
Genießen Sie deftige Schmankerl und Bockbier von Krug-Bräu in unserer Gastronomie und an der Saunafitbar
- ◀ **Stärke anschwitzen**
Sonntag, 6. Januar: Wir laden ein zum traditionellen Stärke-Anschwitzen mit Bier vom Fass und heißen Aufgüssen.
- ◀ **Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner** mit Voranmeldung
und Live-Musik, jeweils von 19 bis 23 Uhr
Freitag, 11. Januar: mit Mario Hain
Freitag, 25. Januar: mit Matthias Lay und Bernd Köstler

◀ **Geänderte Öffnungszeiten am Montag, 14. Januar: Bad und Sauna 9 bis 19 Uhr geöffnet**

- ◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 14. Januar, 12 bis 13 Uhr
- ◀ **Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss** mit Voranmeldung
Mittwoch, 16. Januar, 17 bis 19 Uhr

◀ **„Hüttengaudi“ im Saunaparadies**
Samstag, 19. Januar, 14 bis 23 Uhr:
Urige Hüttengaudi mit Bier vom Faß, leckere Cocktails, Grillspezialitäten. Die „Oberfrankenrebelln“ sorgen bis 20 Uhr für die passende Stimmung. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm mit Showaufgüssen.

- ◀ **Wellnesswoche**
Montag, 21. bis Sonntag, 27. Januar
Fußreflexmassage (50 Min.) und Eintritt (3 Std.) für 46 € (Saunazuschlag möglich). Anm. unter 09206/310 bei Physiofit Hentes.
- ◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Dienstag, 22. Januar, 17 bis 20 Uhr

Februar

- ◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 11. Februar, 12 bis 13 Uhr
- ◀ **Aufguss-Special „Valentin“** mit Voranmeldung
Donnerstag, 14. Februar, 17 bis 19 Uhr
Aufgusszeremonie für alle Romantiker mit Banja und Kneipp-Guss. Im Anschluss bieten wir Ihnen ein 3-Gänge-Valentin-Menü in der Gastronomie.
- ◀ **Saunieren für Anfänger** - Freitag, 15. Februar, 18 bis 21 Uhr

Februar

- ◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Montag, 18. Februar, 17 bis 20 Uhr
- ◀ **Aufguss-Special „Käse und Wein“** mit Voranmeldung
Dienstag, 19. Februar, 17 bis 19 Uhr
- ◀ **Duft-Phantasiereise - Baummeditation**
Donnerstag, 28. Februar, ab 14.15 Uhr:
Die Baummeditation lässt langsam den kommenden Frühling erahnen. Es duftet nach Zitrone, Wacholder und Wald, die Lebensgeister werden geweckt. Unter Anleitung von Sandra Bezold.

März

- ◀ **BEST FRIENDS - Zeigt her Eure Füße!**
Donnerstag, 7. März:
Leichtfüßig durch die Welt mit Übungen für Ferse, Zehen & Co. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

◀ **Aktionstag Infrarot**
Donnerstag, 7. März, 14 bis 18 Uhr:
Entdecken Sie die wunderbare wohltuende Wärme, die den Körper ganz und gar umhüllt, jede Zelle unseres Körpers wird anregt und vitalisiert. Herr Werner Wening von Physiotherm steht Ihnen für Fragen rund um Infrarotwärme zur Verfügung.

- ◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 11. März, 12 bis 13 Uhr
- ◀ **Wellnesswoche**
Montag, 11. bis Sonntag, 17. März
Teilentspannungsmassage (25 Min.) und Eintritt (3 Std.) für 28 € (Saunazuschlag möglich) Anm. unter 09206/310 bei Physiofit Hentes

- ◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Mittwoch, 13. März, 17 bis 20 Uhr
- ◀ **Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss** mit Voranmeldung
Donnerstag, 14. März 17 bis 19 Uhr

◀ **Aufgusswochenende „Griechenland“**
Samstag, 16. bis Sonntag, 17. März
Tauchen Sie ein ins Land der Götter und lassen Sie die Seele baumeln. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm.

- ◀ **Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner** mit Voranmeldung
Freitag, 22. März, 19 bis 23 Uhr:
Mit Live-Musik von Kathrin Weininger und Daniel Wiemann.

Kurse & Wassergymnastik

- ◀ **Kostenlose Wassergymnastik**
(außer an Feiertagen und in den Ferien!)
Montag bis Freitag 11.05 und 15.05 Uhr
- ◀ **Aqua-Step**
Gelenkschonendes Fitness-Training im Wasser. Gleichzeitig verbessern Sie dabei das Herz-Kreislaufsystem durch gezielte Muskelaufbauübungen während der Bewegung im Wasser. Aqua-Step fördert die Fettverbrennung, verbessert das Balancegefühl und Ihre Koordination.
Kursbeginn voraussichtlich Oktober / November 2018
5 Kurseinheiten 65,- € inkl. Eintritt Bad für 3 Std.
10 Kurseinheiten 119,- € inkl. Eintritt Bad für 3 Std.
- ◀ **Aqua-Fit-Mix**
Eine Kombination aus verschiedenen Geräten zum Trainieren des Herz-Kreislaufsystems, kräftigt und strafft die Muskulatur. Die Fitness wird verbessert und die Gesundheit gefördert.
Kursbeginn voraussichtlich Oktober / November 2018
5 Kurseinheiten 65,- € inkl. Eintritt Bad für 3 Std.
10 Kurseinheiten 119,- € inkl. Eintritt Bad für 3 Std.
- ◀ **Kinderschwimmkurs** (ab 5 Jahren)
Ihr Kind wird in einem ca. 10-stündigen Kurs durch einen geschulten Schwimmlehrer mit der Schwimmtechnik, der richtigen Koordination sowie der Atemtechnik vertraut gemacht. Darüber hinaus werden Tauchübungen durchgeführt und das Schwimmen spielerisch erlernt.
10 Kurseinheiten 119,- € inkl. Eintritt Bad für 2 Std.
Kurs Montag + Mittwoch 14:30 / 15:45 / 17:00 Uhr
Kurs Dienstag + Donnerstag 14:30 / 15:45 / 17:00 Uhr
- ◀ **Babyschwimmen**
An erster Stelle steht das Erlebnis und die Freude für Eltern und Kind im Wasser. Es wird die Muskulatur, die Atmung und der Kreislauf gestärkt, sowie Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert. Einteilung der Gruppen nach Alter.
Kursbeginn Oktober 2018, vorweg erfolgt eine Infostunde
6 Kurseinheiten 69,- € inkl. Eintritt Bad 3 Std.
Kurs Freitag 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr
Kurs Freitag 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr

Info und Anmeldung persönlich vor Ort oder unter www.therme-obernsees.de/angebote/kurse

Zusatzplus

- ◀ **Bierzuber-Ritual inkl. Bier- und Brotzeit**
„Schwitzen und schwatzen“ - zu zweit oder in der Gruppe - ein etwas anderes Ritual, bei jedem Wetter.
◀ Dauer: ca. 1 Stunde
◀ 36 Grad Wassertemperatur
◀ Teilnehmer: von 2 bis 8 Personen
◀ Voranmeldung mind. 1 Woche vorher unter Tel: 09206 / 99300-23.
- ◀ **Maisel's Weißwurst-Frühstücken**
jeden Samstag und Sonntag:
In der Gastronomie und an der Saunafitbar warten auf Sie eine kühle Maisel's Weisse, leckere frische Weißwürste und dazu knusprige Brezen.
- ◀ **Damen-Verwöhn-Tag** (außer an Feiertagen und in den Ferien)
Montag ist unsere Steinsauna für die Damen reserviert.
- ◀ **Schlemmerwochenende in der Gastronomie und an der Saunafitbar**
Kürbis: Samstag, 27. bis Sonntag, 28. Oktober
Eis & Heiss: Samstag, 10. bis Sonntag, 11. November
Schnitzel: Samstag, 9. bis Sonntag, 10. Februar
Griechenland: Samstag, 16. bis Sonntag, 17. März

Tipp!
Termine nach Vereinbarung



Waren Sie mit Ihrem Besuch bei uns zufrieden, dann bewerten Sie uns gerne unter:



Gab es eine Beanstandung, sprechen Sie uns bitte direkt an!

Wiederkehrende Events



Öffnungszeiten

Oktober 2018 bis März 2019

Montag bis Donnerstag (Bad und Sauna)	9.00 bis 22.00 Uhr
Freitag bis Samstag (Bad)	9.00 bis 22.00 Uhr
Freitag bis Samstag (Sauna)	9.00 bis 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage (Bad und Sauna)	9.00 bis 22.00 Uhr

Feiertage

Tag der deutschen Einheit, 3. Oktober	9.00 bis 22.00 Uhr
Allerheiligen, 1. November	9.00 bis 22.00 Uhr
Heiligabend, 24. Dezember	Bad und Sauna geschlossen!
> Last-Minute-Gutscheinverkauf	9.00 bis 13.00 Uhr
1. Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember	12.00 bis 22.00 Uhr
2. Weihnachtsfeiertag, 26. Dezember	9.00 bis 22.00 Uhr
Silvester, 31. Dezember	9.00 bis 17.00 Uhr
Neujahr, 1. Januar 2019	12.00 bis 22.00 Uhr
Hl. Drei Könige, 6. Januar 2019	9.00 bis 22.00 Uhr

Geschenkidee!

Für jeden Anlass das perfekte Geschenk!

Nähere Infos sowie Gutscheine erhalten Sie an der Kasse der

Therme Obernsees oder in unserem Online-Shop. Wahlweise auch direkt zum Ausdrucken unter: www.therme-obernsees.de

Wir sind dabei:



Therme Obernsees **▲** An der Therme 1 **▲** 95490 Mistelgau-Obernsees
 Telefon 0 92 06/993 00-0 **▲** Fax 0 92 06/993 00-10
www.therme-obernsees.de **▲** info@therme-obernsees.de
PHYSIOFIT HENTES Gesundheit und Wellness **▲** Tel. 09206/310
Wellness: Montag bis Sonntag von 11.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.
Physiotherapie: Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 Uhr geöffnet.
Belle Visage Kosmetik-Studio Fußpflege/Maniküre **▲** 09206/9939743
Missimo Der Friseursalon **▲** 09206/9939743

Oktober

◀ Bonus-Aktion

noch bis Sonntag, 7. Oktober:
 Mit der Themen-Card viel Geld gespart!
 Nutzen Sie Ihren Geldvorteil beim Sonderverkauf mit Extra-Bonus.

SPARTIPP!



◀ Große Saunaparty – „Spanische Nacht“

Samstag, 6. Oktober, 19 bis 1 Uhr:
 Freuen Sie sich auf südländisches Flair mit Live-Musik von „Gipsy For Life“, feurigem Flamenco von „Dulceamargo“, heißen Spezialaufgüssen, leckeren Drinks und spanischen Tapas. Highlight: kostenloses Nachtschbuffet ab Mitternacht
 Regulärer Eintritt!

TIPP!



◀ Ladies' Beauty-Time

Montag, 15. Oktober, 12 bis 13 Uhr

◀ Aufguss-Special „Käse und Wein“

Mittwoch, 17. Oktober, 17 bis 19 Uhr

mit Voranmeldung

◀ „Thermenduo“ - Saunaaktion Therme Obernsees & Lohengrin Therme Bayreuth

Samstag, 20. und Sonntag, 21. Oktober:
 Nur einmal zahlen - beide Saunen an diesem Wochenende jeweils einmal genießen.
 Weitere Infos unter www.therme-obernsees.de

◀ Wellnesswoche

Montag, 22. bis Sonntag, 28. Oktober:
 Hot-Stone-Massage (30 Min.) mit Eintritt (3 Std.) für 33 €
 Saunazuschlag möglich! Anmeldung unter 09206/310.

◀ Klänge erleben - Entspannung genießen

Mittwoch, 24. Oktober, 17 bis 20 Uhr

◀ BEST FRIENDS - Zauberhände

Donnerstag, 25. Oktober, ab 13.15 Uhr:
 Fingeryoga und sanfte Selbstmassage gegen Stress.
 Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

November

◀ BEST FRIENDS - Augen auf

Freitag, 2. November, ab 13.15 Uhr:
 Klarheit für Augen und Kopf. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

◀ Indian Spirit Night

Samstag, 3. November, 18 bis 21 Uhr:
 Ein unvergessliches Erlebnis der Tiefenentspannung. Begeben Sie sich mit Robby Two Hawks auf eine Reise und finden Sie die eigene innere Ruhe im Einklang mit Körper und Geist.

◀ Aufgusswochenende „Eisparty“

Samstag, 10. bis Sonntag, 11. November:
 Ein außergewöhnliches Wochenende mit Lasershow und eisigen Spezialaufgüssen bei regulärem Eintritt. Es erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm mit Showaufgüssen. Genießen Sie das Erlebnis unseres Eisbergaufgusses mit erfrischenden Mentholkristallen und verführerischen fruchtigen Düften, dazu leckere Eisspezialitäten von Nestlé-Schöller.



◀ Ladies' Beauty-Time

Montag, 12. November, 12 bis 13 Uhr

◀ Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss

Dienstag, 13. November, 17 bis 19 Uhr

mit Voranmeldung

◀ Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner

Freitag, 16. November, 19 bis 23 Uhr:
 Mit Live-Musik von Kathrin Weiniger und Daniel Wiemann.

mit Voranmeldung

◀ Saunieren für Anfänger

Freitag, 23. November, 18 bis 21 Uhr

◀ Klänge erleben - Entspannung genießen

Donnerstag, 29. November, 17 bis 20 Uhr

Dezember

◀ Wellnesswoche

Montag, 3. bis Sonntag, 9. Dezember:
 Hamam mit Maske (40 Min.) mit Eintritt (3 Std.) für 45 €
 Saunazuschlag möglich! Anmeldung unter 09206/310.

◀ Adventssauna

Sonntag, 2., 9., und 16. Dezember
 Weihnachtliche Düfte begleiten Sie an den Adventssonntagen zu den Aufgüssen. Lebkuchen, Mandeln, heißer Kakao stimmen auf die Weihnachtszeit ein.

◀ Yoga-Nidra

Dienstag, 4. Dezember, ab 14.15 Uhr:
 Einfach liegen und zuhören. Yoga-Nidra, der Schlaf der Yogis führt den Geist in tiefe Ruhe, entspannt Körper und Seele, schenkt neue Energie. Unter Anleitung von Sandra Bezold.

◀ Ladies' Beauty-Time

Montag, 10. Dezember, 12 bis 13 Uhr

◀ Aufguss-Special „Käse und Wein“

Donnerstag, 13. Dezember, 17 bis 19 Uhr

mit Voranmeldung

◀ Klänge erleben - Entspannung genießen

Freitag, 14. Dezember, 17 bis 20 Uhr

◀ Weihnachtsaktion

Samstag, 22. Dezember
 Leckeren Kuchen und eine Tasse Kaffee zum Sonderpreis.
 Für Kinder ein Eis gratis, solange der Vorrat reicht!



**Last-Minute-
 Gutscheinverkauf
 am 24.12.
 von 9 bis 13 Uhr**

◀ In der Badewelt

◀ Aktiv-Vormittag

Jetzt **jeden** Donnerstag um 10 Uhr:
 Lernen Sie verschiedene Formen der Wassergymnastik kennen. Lassen Sie sich durch ein Erfrischungsgetränk verwöhnen und pflegen Sie Ihre Haut in der Dampfgrotte.

NEU!

◀ Im Saunaparadies

◀ Hopfen-Stub´n-Event

Jeden Sonntag, 10 Uhr:
 Frühschoppen der besonderen Art: Erlebnis-Aufguss, kleine Brotzeit und ein kühles Bier in der Fränkischen Hopfen-Stub´n. Genießen Sie dieses Event zum Sonderpreis. Auch für Gruppen buchbar.

**Panorama-
 Oase**

◀ Entspannung mit Klangschalen

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge.

◀ Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss

Auf Sie wartet ein zünftiges Aufgussritual mit Banja und Kneipp-Guss, dazu eine fränkische Brotzeit und ein Bier 0,5l aus der Region zum Sonderpreis. Nur mit Voranmeldung. Auch für Gruppen buchbar.

◀ Ladies' Beauty-Time

12 bis 13 Uhr: Eine extra Verwöhnstunde für Damen in der Saunawelt mit kostenl. Gesichtsmaske, Peeling, Kneipp-Guss, Wohlthuttee, u.v.m.

◀ Aufguss-Special „Käse und Wein“

Würzige Aufgusszeremonie mit Banja und Kneipp-Guss. Anschließend fränkisch-pikante Käsevariationen sowie erlesene Weine zum Sonderpreis. Nur mit Voranmeldung. Auch für Gruppen buchbar.

◀ Duft-Phantasiereise

Erfahren Sie Tiefenentspannung bei einer geführten Phantasiereise unter Anleitung von Sandra Bezold.

◀ Veranstaltungsreihe BEST FRIENDS

Einfache Übungen für Muskeln, Gelenke und Faszien entlasten unsere Augen, machen unsere Hände gelenkig und stärken das Standvermögen. Begleitet von naturreinen Düften und Hydrolaten. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

NEU!

◀ Saunieren für Anfänger

Info-Vortrag und Führung durch die Saunawelt mit geschultem Personal, anschließend Kneipp-Guss-Anleitung über die Wirkung von Wechselbädern für alle „Sauna-Neulinge“.

