



managed by **GMF**

Therme
OBERNSEES

FAMILIENWELT
ENTSPANNUNGSPARADIES

Aktionen
April 2019
bis September 2019



www.therme-obernsees.de

Fotos: adpic | pixabay | fotolia

September

- Biergartensauna mit Live-Musik**
 Sonntag, 8. September, 13 bis 18 Uhr:
 Stimmungsvoller Nachmittag mit zünftiger Live-Musik, dazu Bier vom Fass und Essen vom Grill. Regulärer Eintritt.
- Ladies' Beauty-Time**
 Montag, 16. September, 12 bis 13 Uhr
- Wellnesswoche**
 Montag, 16. bis Sonntag, 22. September
 Teilpeeling mit Butter-Sahne Rückenmassage (30 Min.) und Eintritt (3 Std.) für 33,- € (Saunazuschlag möglich)
 Anm. unter 09206/310 bei Physiofit Hentes
- Klänge erleben - Entspannung genießen**
 Donnerstag, 19. September, 17 bis 20 Uhr
- „Tag der Sauna“ - Ein Tag Urlaub**
 Dienstag, 24. September:
 Saunieren ist Auszeit vom Alltag, einfach mal die Seele baumeln lassen, etwas für die Gesundheit tun und tolle Spezialaufgüsse genießen.
- Meditationsreise „Herbstwald“**
 Donnerstag, 26. September, ab 17.15 Uhr:
 Die geführte Atemmeditation leitet uns durch den Herbstwald und schenkt ein befreiendes Gefühl von Weite für die Atemwege. Der Duft von Moos und Erde, würzig und holzig zugleich, die Frische des Waldes stärkt das Immunsystem und senkt den Stresslevel. Unter Anleitung von Sandra Bezold.



Die neue XXL-Bonusaktion **NEU!**
 Samstag, 21. Sept. bis Sonntag 6. Oktober:
 Mit der neuen **Thermen-Card XXL** gibt's noch mehr Prozente auf den regulären Eintritt!
 Nutzen Sie Ihren Preisvorteil beim Sonderverkauf mit Extra-Bonus.



Bitte vormerken!
Große Saunaparty
Samstag,
5. Oktober

Kurse & Wassergymnastik

- Kostenlose Wassergymnastik**
 (außer an Feiertagen und in den Ferien!)
 Montag bis Freitag 11.05 und 15.05 Uhr
- Aqua-Step**
 Gelenkschonendes Fitnesstraining im Wasser. Während der Bewegung im Wasser verbessern Sie Herz-Kreislaufsystem durch gezielte Muskelaufbauübungen.
 Aqua-Step fördert die Fettverbrennung, verbessert das Balancegefühl und Ihre Koordination.
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.
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 eine geschulte Schwimmlehrerin 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** (2 bis 12 Monate)
 An erster Stelle steht das Erlebnis und die Freude für Eltern und Kind im Wasser. Die Muskulatur, die Atmung und der Kreislauf werden gestärkt, sowie Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert. Einteilung der Gruppen nach Alter.
 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

Anmeldungen und alle Infos unter www.therme-obernsees.de/angebote

Zusatzplus

- Bierzuber-Ritual inkl. Bier- und Brotzeit**
 „Schwitzen und schwatzen“ - zu zweit oder in der Gruppe - ein etwas anderes Ritual, findet bei jedem Wetter statt.
 Dauer: ca. 1 Stunde
 36 Grad Wassertemperatur
 Teilnehmer: von 2 bis 8 Personen
- 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.
- Aufguss-Special „Käse und Wein“**
 Würzige Aufgusszeremonie mit Banja und Kneipp-Guss. Anschließend fränkisch-pikante Käsevariationen sowie erlesene Weine zum Sonderpreis.



Termine für Gruppen nach Vereinbarung.
Anmeldungen mind. 1 Woche vorher!
☎: 09206 / 99300-23

- Schlemmerwochenende in der Gastronomie und an der Saunafitbar**
Bärlauch: Samstag, 6. bis Sonntag, 7. April
Spargel: Samstag, 4. bis Sonntag, 5. Mai
Thailand: Samstag, 1. bis Sonntag, 2. Juni
Salat: Samstag, 13. bis Sonntag, 14. Juli
Kartoffel: Samstag, 21. bis Sonntag, 22. September

Waren Sie mit Ihrem Besuch bei uns zufrieden? Dann bewerten Sie uns gerne unter:



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

Wiederkehrende Events

In der Badewelt

- Aktiv-Vormittag**
 Jeden Donnerstag um 10 Uhr (außer in den Ferien und an Feiertagen)
 Lernen Sie verschiedene Formen der Wassergymnastik kennen. Lassen Sie sich durch ein Erfrischungsgetränk verwöhnen und pflegen Sie Ihre Haut in der Dampfgrotte.

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.
- Maisel's Weißwurst-Frühschoppen**
 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**
 Jeden Montag (außer in den Ferien und an Feiertagen) ist unsere Steinsauna ausschließlich für die Damen reserviert.

Panorama-Oase

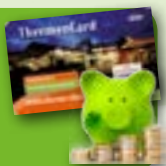


- Entspannung mit Klangschalen**
 Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge.
- Ladies' Beauty-Time**
 12 bis 13 Uhr: Eine extra Verwöhnstunde für Damen in der Saunawelt mit kostenl. Gesichtsmaske, Peeling, Kneipp-Guss, Wohlfühltee, u.v.m.
- Veranstaltungsreihe BEST FRIENDS**
 Einfache Übungen für Muskeln, 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.
- 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“.



April

- Bonus-Aktion** **SPARTIPP!**
 Samstag, 6. bis Sonntag, 21. April:
 Mit der Thermen-Card viel Geld gespart! Nutzen Sie Ihren Geldvorteil beim Sonderverkauf mit Extra-Bonus.



- Klänge erleben - Entspannung genießen**
 Donnerstag, 4. April, 17 bis 20 Uhr
- Aufgusswochenende „Frühlingserwachen“**
 Samstag, 6. bis Sonntag, 7. April:
 Der Frühling zieht ins Land. Unsere wohltuenden Düfte vertreiben Kälte und Schnee. Erleben Sie ein ganz besonderes Aufgusswochenende mit blumigen Düften, erfrischenden Peelings und leckeren Speisen in der Gastronomie.
- Ladies' Beauty-Time** - Montag, 8. April, 12 bis 13 Uhr
- Meditation**
 Donnerstag, 11. April, ab 13.15 Uhr:
 Achtsamkeit - Meditation für Glücksgefühle pur. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.
- Saunieren für Anfänger** - Freitag, 26. April, 18 bis 21 Uhr

Mai

- Aufgusswochenende „Freche Fröchtchen“**
 Samstag, 4. bis Sonntag, 5. Mai:
 Obst und Beeren schmecken lecker und zaubern angenehme Aroma-Düfte. Freuen Sie sich auf frische, exotische Peelings und vitaminreiche Obststeller aus der Gastronomie.
- Klänge erleben - Entspannung genießen**
 Mittwoch, 8. Mai, 17 bis 20 Uhr
- Ladies' Beauty-Time** - Montag, 13. Mai, 12 bis 13 Uhr
- Wellnesswoche**
 Montag, 13. bis Sonntag, 19. Mai:
 Ayurvedische Gesichtsmassage (40 Min.) mit Eintritt (3 Std.) für 38,- €
 Saunazuschlag möglich! Anmeldung unter 09206/310.

Mai

- Biergartensauna mit Live-Musik**
 Sonntag, 26. Mai, 13 bis 18 Uhr:
 Stimmungsvoller Nachmittag mit zünftiger Live-Musik, dazu Bier vom Fass und Essen vom Grill. Regulärer Eintritt.
- Meditationsreise „Sommerwiese“**
 Montag, 27. Mai, ab 15.15 Uhr
 Mit Leichtigkeit reisen wir in Gedanken auf eine bunte Wiese, die uns den kommenden Sommer erahnen lässt. Unter Anleitung von Sandra Bezold.



Herbert Gröschel

Sommer-Ermäßigung
 vom 1. Juni bis 10. September 2019
 3 Stunden zahlen – den ganzen Tag bleiben

Juni

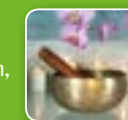
- Aufgusswochenende „Thailand“**
 Samstag, 1. bis Sonntag, 2. Juni:
 Lassen Sie sich mit typisch asiatischen Düften und Peelings ins Land des Lächelns entführen. Die Gastronomie hält für Sie fernöstliche Köstlichkeiten bereit. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm.
- Klänge erleben - Entspannung genießen**
 Montag, 3. Juni, 17 bis 20 Uhr
- Biergartensauna mit Live-Musik**
 Sonntag, 23. Juni, 13 bis 18 Uhr:
 Stimmungsvoller Nachmittag mit zünftiger Live-Musik, dazu Bier vom Fass und Essen vom Grill. Regulärer Eintritt.
- Ladies' Beauty-Time** - Montag, 24. Juni, 12 bis 13 Uhr
- BEST FRIENDS**
 Donnerstag, 27. Juni, ab 13.15 Uhr:
 Leichtigkeit von Kopf bis Fuß durch entspannte Selbstmassage. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.



Matthias Lay & Bernd Köstler

Juli

- Wellnesswoche**
 Montag, 8. bis Sonntag, 14. Juli:
 Aromaölmassage mit erfrischenden Düften (25 Min.) mit Badewelteintritt Tag für 34,- € (Saunazuschlag möglich)
 Anmeldung unter 09206/310 bei Physiofit Hentes.
- Aufgusswochenende „Wohlfühltag“**
 Samstag, 13. bis Sonntag, 14. Juli
 Einfach nur die Seele baumeln lassen. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein wohltuendes Aufgussprogramm.
- Klang-Spezial-Event** **Tipp!**
 Samstag, 13. Juli, 16 bis 20 Uhr
 Klangschalen und Didgeridoo zum Lauschen, Träumen, Genießen und Abtauchen am und im Naturbadeteich. Bei schlechtem Wetter im Meditationsruheraum.
- Ladies' Beauty-Time** - Montag, 15. Juli, 12 bis 13 Uhr
- Biergartensauna mit Live-Musik**
 Sonntag, 21. Juli, 13 bis 18 Uhr:
 Stimmungsvoller Nachmittag mit zünftiger Live-Musik, dazu Bier vom Fass und Essen vom Grill. Regulärer Eintritt.



Tipp!



Die Oberfrankenrebellin

August

- Biergartensauna mit Live-Musik**
 Sonntag, 11. August, 13 bis 18 Uhr:
 Stimmungsvoller Nachmittag mit zünftiger Live-Musik, dazu Bier vom Fass und Essen vom Grill. Regulärer Eintritt.
- Facebook Duftvoting** **Tipp!**
 Samstag, 17. bis Sonntag, 18. August
 Wählen Sie von Freitag, 9. bis Donnerstag, 15.8. auf unserer Facebooseite Ihren Lieblingsduft. Die beliebtesten Düfte werden wir am Aufgusswochenende in unseren Aufgussplan übernehmen.



Herbert Gröschel

Öffnungszeiten

April 2019

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

Mai bis September 2019

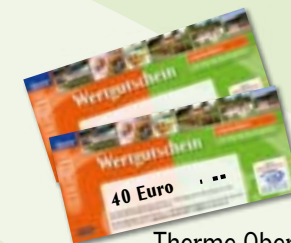
Montag bis Samstag	Bad Sauna	9.00 bis 21.00 Uhr 9.00 bis 22.00 Uhr
Sonntage	Bad und Sauna	9.00 bis 20.00 Uhr
Feiertage	Bad und Sauna	9.00 bis 22.00 Uhr

Feiertage

Karfreitag, 19. April	Bad und Sauna	9.00 bis 22.00 Uhr
Ostersonntag, 21. April		9.00 bis 22.00 Uhr
Ostermontag, 22. April		9.00 bis 22.00 Uhr
Maifeiertag/Tag der Arbeit, 1. Mai		9.00 bis 22.00 Uhr
Christi Himmelfahrt, 30. Mai		9.00 bis 22.00 Uhr
Pfingstsonntag, 9. Juni		9.00 bis 22.00 Uhr
Pfingstmontag, 10. Juni		9.00 bis 22.00 Uhr
Fronleichnam, 20. Juni		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 **09206/9939745**
Missimo Der Friseursalon **09206/9939743**

managed by **GMF** GMF Gesellschaft für Entwicklung und Management von Freizeitsystemen mbH & Co. KG