



Therme

managed by
GMF

OBERNSEES



FAMILIENWELT
ENTSPANNUNGSPARADIES

Aktionen
Oktober 2019
bis März 2020



www.therme-obernsees.de

Januar

- ◀ **Stärke anschwitzen**
Montag, 6. Januar: Wir laden ein zum traditionellen Stärke-Anschwitzen mit Bier vom Fass und heißen Aufgüssen.
- ◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Donnerstag, 9. Januar, 17 bis 20 Uhr

◀ **Geänderte Öffnungszeiten am Montag, 13. Januar: Bad und Sauna 9 bis 19 Uhr geöffnet**

- ◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 13. Januar, 12 bis 13 Uhr
- ◀ **Aufguss-Special „Käse und Wein“** mit Voranmeldung
Donnerstag, 16. Januar, 17 bis 19 Uhr
- ◀ **Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner** mit Voranmeldung
Freitag, 17. Januar, 19 bis 23 Uhr:
Mit Live-Musik von Mario Hain.

◀ **Entspannungsreise - Progressive Muskelentspannung**
Dienstag, 21. Januar ab 15.15 Uhr
Stress ist oft mit Anspannung der Muskulatur verbunden, was hilft dagegen? Unter Anleitung von Sandra Bezold.

◀ **„Hüttengaudi“ im Saunaparadies**
Samstag, 25. Januar, 14 bis 23 Uhr:
Urige Hüttengaudi mit Bier vom Faß und leckeren Grillspezialitäten. Die „OberfrankenRebellen“ sorgen bis 20 Uhr für die Stimmung. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm.



Februar

- ◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Freitag, 7. Februar, 17 bis 20 Uhr
- ◀ **Wellnesswoche**
Montag, 10. bis Sonntag, 16. Februar
Fußreflexmassage (30 Min.) und Eintritt (3 Std.) für 32,- € (Saunazuschlag möglich). Anm. unter 09206/310 bei Physiofit Hentes.

◀ **Aufguss-Special „Valentin“** mit Voranmeldung
Freitag, 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.

Februar

- ◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 17. Februar, 12 bis 13 Uhr
- ◀ **Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss** mit Voranmeldung
Dienstag, 18. Februar, 17 bis 19 Uhr
- ◀ **Lebensfreude und Fingeryoga**
Freitag, 21. Februar, ab 13.15 Uhr:
Praktizieren Sie mit Gisela Leinberger den Gruß ans Leben und entdecken Sie die heilsame Kraft der Finger.

◀ **Finnisches Aufgusswochenende**
Samstag, 22. bis Sonntag, 23. Februar:
Wer hat's erfunden? Na klar, die Finnen. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Saunaerlebnis mit Aufgüssen aus dem Geburtsland der heißen „Schwitzbude“. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein umfangreiches Aufgussprogramm.



März

◀ **Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner** mit Voranmeldung
Freitag, 6. und 27. März, 19 bis 23 Uhr
Mit Live-Musik von Kathrin Weininger und Daniel Wiemann.
Mit Live-Musik von Matthias Lay und Bernd Köstler.

◀ **Phantasiereise - Meerentspannung**
Montag, 9. März, ab 15.15 Uhr
Träumen Sie von Meer und Ferien, lauschen Sie dem Rauschen der Wellen. Genießen Sie den Duft von Salz und Meer, und die Anspannung schwimmt davon. Unter Anleitung von Sandra Bezold.

◀ **Klänge erleben - Entspannung genießen**
Mittwoch, 11. März, 17 bis 20 Uhr

◀ **Ladies' Beauty-Time** - Montag, 16. März, 12 bis 13 Uhr

◀ **Aufgusswochenende „Frühlingserwachen“**
Samstag, 21. bis Sonntag, 22. März
Mit herrlich frischen Blumen- und Kräuterdüften gehen wir dem Frühling entgegen. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein duftendes Aufgussprogramm.

◀ **Aufguss-Special „Käse und Wein“** mit Voranmeldung
Mittwoch, 25. März, 17 bis 19 Uhr

Kurse & Wassergymnastik

- ◀ **Kostenlose Wassergymnastik** (außer an Feiertagen und in den Ferien!)
Montag bis Freitag 11.05 und 15.05 Uhr
- ◀ **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.

◀ **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.

◀ **Wasserflöhe** (12 bis 24 Monate)
Motorik und Sensorik werden stimuliert sowie die Interaktion zwischen Ihnen und Ihrem Kind gefördert. Gelerntes wird gefestigt, Ihrem Kind das Element Wasser näher gebracht.

◀ **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.

◀ **Aqua-Step**
Gelenkschonendes Fitnesstraining im Wasser. Während der Bewegung im Wasser verbessern Sie das Herz-Kreislaufsystem durch gezielte Muskelaufbauübungen.
Aqua-Step fördert die Fettverbrennung, verbessert das Balancegefühl und Ihre Koordination.

◀ **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.

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.

Tipp!
Termine nach Vereinbarung



◀ **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**
Nudelvariation: Samstag, 9. bis Sonntag, 10. November
Finnland: Samstag, 22. bis Sonntag, 23. Februar

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

Google, Facebook und Tripadvisor.

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

Wiederkehrende Events



Die Oberfranken **Rebellen**



Öffnungszeiten

Oktober 2019 bis März 2020

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

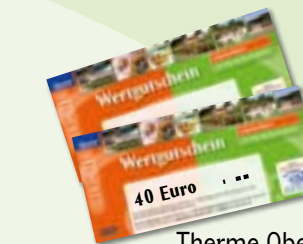
Feiertage

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 2020	12.00 bis 22.00 Uhr
Hl. Drei Könige, 6. Januar 2020	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

Oktober

Die neue XXL-Bonusaktion

Samstag, 21. September 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.

NEU!



Große Saunaparty – „Fränkisches Bierfest“

Samstag, 5. Oktober, 19 bis 1 Uhr:
Stimmungsvolles Bierfest in der Saunawelt mit Bier vom Fass, Live-Musik von den „OberfrankenRebellen“, lustigen Spielen, Schuhplattln, zünftigen Aufgüssen und einem kostenlosen Nachtschbuffet zu Mitternacht.

Regulärer Eintritt!



Klänge erleben - Entspannung genießen

Mittwoch, 9. Oktober, 17 bis 20 Uhr

Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss

Donnerstag, 10. Oktober, 17 bis 19 Uhr

Ladies' Beauty-Time

Montag, 14. Oktober, 12 bis 13 Uhr

„Thermenduo“ - Saunaaktion Therme Obernsees & Lohengrin Therme Bayreuth

Samstag, 19. und Sonntag, 20. Oktober:
Nur einmal zahlen - beide Saunen an diesem Wochenende jeweils einmal genießen.
Weitere Infos unter www.therme-obernsees.de

Bewegungen der Achtsamkeit

Mittwoch, 23. Oktober, ab 13.15 Uhr:
Spüren Sie sich selbst und finden Sie ihre Mitte durch achtsame Bewegungen. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

Saunieren für Anfänger

Freitag, 25. Oktober, 18 bis 21 Uhr

November

Klänge erleben - Entspannung genießen

Donnerstag, 7. November, 17 bis 20 Uhr

Mittelalterliches Aufgusswochenende

Samstag, 9. bis Sonntag, 10. November:
Freuen Sie sich auf ein mittelalterliches Aufgussprogramm. Regulärer Eintritt!



Ladies' Beauty-Time

Montag, 11. November, 12 bis 13 Uhr

Heimisches „Superfood“ im Herbst

Mittwoch, 13. November, 15.15 Uhr und 18.15 Uhr
Kürbis statt Kokos; Brennnessel statt Chia
„Superfood“ ist in aller Munde - heimische Nahrungsmittel, die mehr können als „nur“ den Appetit stillen.
Unter Anleitung von Karin Röhlig.

Wellnesswoche

Montag, 18. bis Sonntag, 24. November:
Lomi Lomi (30 Min.) mit Eintritt (3 Std.) für 34,- €
Saunazuschlag möglich! Anmeldung unter 09206/310 bei Physiofit Hentes.

mit Voranmeldung

Aufguss-Special „Käse und Wein“

Dienstag, 19. November, 17 bis 19 Uhr

mit Voranmeldung

Mondscheinbaden mit Candle-Light-Dinner

Freitag, 22. November, 19 bis 23 Uhr:
Mit Live-Musik von Kathrin Weiniger und Daniel Wiemann.

Dezember

Klänge erleben - Entspannung genießen

Montag, 2. Dezember, 17 bis 20 Uhr

Meditation der Güte und Freundlichkeit

Donnerstag, 5. Dezember, ab 13.15 Uhr:
Begeben Sie sich auf eine meditative Reise für eine wohlwollende, aufgeschlossene und gütige Umgangsweise mit sich selbst und anderen. Unter Anleitung von Gisela Leinberger.

Ladies' Beauty-Time

Montag, 9. Dezember, 12 bis 13 Uhr

Fränkischer Brotzeit- und Bieraufguss

Mittwoch, 11. Dezember, 17 bis 19 Uhr

mit Voranmeldung

Aufgusswochenende „Lichterwald“

Samstag, 14. bis Sonntag, 15. Dezember
Weihnachtliche Düfte und Kerzenschein stimmen auf die kommende Weihnachtszeit ein. Bei regulärem Eintritt erwartet Sie ein vorweihnachtliches Aufgussprogramm.

Meditation zur Stressbewältigung mit Heilpflanzen und Heilkräutern

Mittwoch, 18. Dezember, 15.15 Uhr und 18.15 Uhr
Hektik? Konsum? Weihnachtsstress lass nach!
Da gab's doch was vom Apotheker „Wald und Wiese“.
Lernen Sie Heilpflanzen und Techniken kennen, die helfen Ihren Stress zu reduzieren. Unter Anleitung von Karin Röhlig.

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

