



Woche 05.02. – 11.02.2018

täglich **A-ROSA Guten-Morgen-SPA**

Nutzung des Pool-, Sauna- und Fitnessbereiches inkl. Bademantel und Handtücher

7 - 12 Uhr, 19 €

Bad Saarow, Parkallee 1, A-ROSA Scharmützelsee, Infos unter Tel. 033631 61555

täglich **Wie wäre es mit einer Partie Tennis?**

Entdecken Sie die Lust der Bewegung. Hallenplatz bis 16 Uhr: 21 € / Std., ab 16 Uhr 24 € /Std., Außenplatz 15 € /Std. Mo - Fr 10 - 21 Uhr, Sa/So/Fei 10 - 19 Uhr

EarlyBird: 30% Rabatt, Mo-Fr 10 - 13 Uhr
Bad Saarow, Am Golfplatz 1, Tenniszentrum Scharmützelhalle, Infos unter Tel. 033631 405928

täglich **Durchatmen in der SalzOase**

Genießen Sie die wertvollen Salznebel in einzigartiger Atmosphäre.

Wellness und Gesundheit pur – auch hilfreich für Allergiker.

10 - 17 Uhr, zu jeder vollen Stunde, Aufenthaltsdauer 45 min für 10 €

Bad Saarow, Am Kurpark 1, SaarowTherme, Infos unter Tel. 033631 8680

täglich **Schnupperkurs Aquafitness**

Aquafitness ist ein absoluter Fettkiller, schonend für die Gelenke, macht Spaß und ist gesund – probieren Sie es aus.

11 Uhr, Dauer: ca. 10 min, kostenfrei

Bad Saarow, Am Kurpark 1, SaarowTherme, Infos unter Tel. 033631 8680

täglich **Schwitzen & Entspannen im SATAMA – Last-Minute-Ticket –**

Genießen Sie den Abend auf der ca. 6000 m² großen Parkanlage des SATAMA Resorts mit seinen verschiedensten Saunen, Ruheräumen und dem Soleaußenpool.

19 - 23 Uhr, 19,90 €

Wendisch Rietz, Strandstraße 12, SATAMA Sauna Resort & SPA am Scharmützelsee, Infos unter Tel. 033679 7589900

Mo-Do **Esplanade Day Spa**

Nutzung des 3.500 m² großen Wellnessbereiches mit Pool- und Saunaanlage 10 - 21 Uhr, 30 €

Bad Saarow, Seestraße 49, Hotel Esplanade Resort & Spa, Infos unter Tel. 033631 4328272

06.02. **Manufaktur-Seifen-Workshop, 30 €**

Erstellen Sie Ihre eigene Seife, Körperpeeling oder Körperöl und wählen Sie aus verschiedenen Düften und Inhaltsstoffen.

Bad Saarow, Seestraße 49, Hotel Esplanade Resort & Spa, Infos unter Tel. 033631 4328272

07.02. **Vital-Club „Balance“**

Befreie deinen Körper aus der Enge: Lernen Sie über 21 Vitalübungen, die Ihren Alltag leichter machen und erfahren Sie mehr über Energiebahnen und –fluss. 14 Uhr, Dauer: 1 Stunde, 20 €

Bad Saarow, Dorfstraße 35, Naturheil- und WellnessCentrum „PreViWell-First“, Infos unter Tel. 033631 808046 oder 0162 2113159

08.02. **Lach-Club „Zwerchfelltanz“**

Wer lacht, denkt nicht – wer denkt, lacht nicht! Menschen, die lachend durch das Leben gehen, sind gesünder, haben Erfolg und inneren Frieden. 14 Uhr, Dauer: 1 Stunde, 20 €

Bad Saarow, Dorfstraße 35, Naturheil- und WellnessCentrum „PreViWell-First“, Infos unter Tel. 033631 808046 oder 0162 2113159

08.02. **Yoga**

17.30 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Stunden, 10 €

Bad Saarow, Karl-Marx-Damm 25, Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care, Infos unter Tel. 033631 6460

08.02. **Offener Meditationsabend**

19 Uhr, Eintritt frei, Spenden erbeten

Bad Saarow, Karl-Marx-Damm 25, Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care, Infos unter Tel. 033631 6460

11.02. **Führung durch den Kurort Bad Saarow**

10.30 - 12 Uhr, Erwachsene 5 €,

Jugendliche über 14 Jahren 2 €

Bad Saarow, Bahnhofspratz, am Brunnen, Infos unter 033631 438380