

Sonntag

Uhrzeit	Schwitzraum	Thema	Intensität
11:00	90°C	Fit in den Tag	🔥
12:00	75°C	Wald und Wiesen	🔥 🔥
13:00	90°C	Orientalisch	🔥 🔥 🔥
14:00	75°C	Anti-Erkältung	🔥 🔥
15:00	90°C	Entspannung	🔥
16:00	75°C	Waldspaziergang	🔥 🔥
17:00	90°C	Eisige Früchte	🔥 🔥 🔥
18:00	75°C	Bergkräuter	🔥 🔥
19:00	90°C	"Feierabend"	🔥 🔥 🔥