



ERFURTHS BERGFRIED

## Bergfried SPA - Menu

*Liebe Gäste*

*Herzlich Willkommen – treten Sie ein in die Welt des Wohlbefindens, kehren Sie dem Alltag für eine Weile den Rücken. Gönnen Sie sich den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Denn bei uns dreht sich alles um Sie – um Ihre Wünsche in punkto Schönheit, Wohlgefühl und innere Harmonie. Gleich, ob als Geschenk, für Sie selbst oder zu zweit mit einer lieben Freundin, ihrem Partner oder ihrer Partnerin, Mutter, Tochter und und und. Unsere Kosmetikerinnen und Physiotherapeuten freuen sich darauf Sie kompetent zu beraten, betreuen und zu verwöhnen.*

*Ihre Gastgeber*

*Gisela und Michael Erfurth*

### „Beauty & Spa“ Verwöhn Arrangements

#### “Zweisamkeiten”

Den Wellness-Genuss gemeinsam genießen im unserem Partner SPA – das Gesicht rundum gepflegt, der Körper genussvoll entspannt und abschließende perfekte Erholung und Ruhe – mit einem prickelnden Glas Winzersekt

- BABOR Gesichtspflege für „Sie“  
**oder**
- BABOR Energie Release für „Ihn“
- Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen Ihrer Wahl  
*Entspannend - Vitalisierend – Harmonisierend*
- Pinot Blanc de Noir - Winzersekt aus dem Markgräfler Land Glas 0,1 l

Verwöhnzeit gesamt 120 Min.\*

pro Person € 135

\*inkl. Nachruhe

Buchbar ab 2 Nächten

#### „Für Wanderfreunde“

Allein oder zu zweit, nach einem strammen Wandertag den Beinen und Füßen pure Erholung schenken und neue Vitalität erfahren.

- Erfrischende und kühlende Fuß und Beinmassage
- Sportmassage

Gesamtverwöhnzeit 50 Min

€ 64

Buchbar ab 1 Nacht

### „Ruhezeit“

Einmal Loslassen, komplett in die eigene Ruhezeit eintauchen, gut gepflegt und tief beruhigt zurück in das Hier und Jetzt

- Lomi Lomi Nui
- Beauty Flirt für „Sie“ **oder** Time Out für „Ihn“
- Maniküre Classic
- Gutschein im Wert von € 15 für SPA-Produkte

Verwöhnzeit 125 Min\* € 177

\*inkl. Nachruhe

Buchbar ab 3 Nächten

### „Schwarzwald Pur“

Die reiche Natur des Schwarzwalds ganz intensiv auf der eigenen Haut spüren für ein Gefühl wie rundum gut versorgt.

- Wiesenkräuter-Peeling
- Wiesenkräuterstempelmassage
- Beauty-Flirt für „Sie“ oder Time Out für „Ihn“
- Gutschein im Wert von € 15 für SPA-Produkte

Verwöhnzeit 120 Min\* € 164

\*inkl. Nachruhe

Buchbar ab 4 Nächten

### „Entschlackung pur“

Belebung, Aktivierung und Entschlackung stehen im Vordergrund – für ein eben-mäßigeres, gestrafftes Hautbild und kontourstarke Vitalität!

- Algenpeeling mit straffender Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Regenerations Treatment für das Gesicht
- Gutschein im Wert von € 20 für SPA-Produkte

Verwöhnzeit 155 Min\* € 197

\*inkl. Nachruhe

Buchbar ab 4 Nächten

### „Verwöhnwoche“

Den Kopf frei kriegen und sich nur um das eigene ICH kümmern.  
Pflege, Entspannung und Ruhe – Tiefenerholung für Körper und Haut!

- Kopf-Nacken-Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Körperpeeling & Packung Softpackliege
- BABOR Gesichtsbehandlung „Classic“
- Gutschein im Wert von € 20 für SPA-Produkte

Verwöhnzeit 195 Min\* € 244

\* inkl. Nachruhe

Buchbar ab 5 Nächten

## Beauty- Behandlungen

Seit über 50 Jahren erforscht BABOR die menschliche Haut und entwickelt ganzheitliche Pflegekonzepte im Einklang mit der Natur, die Ihr Wohlbefinden steigern und die individuelle Schönheit optimal zur Geltung bringen. Jeder Mensch ist anders – und jede Haut. Erleben Sie in eine individuelle Pflege mit System, die für

Ihre Haut maßgeschneidert ist und ihren persönlichen Ansprüchen und Wünsche erfüllt. Wir gönnen Ihrer Haut genau das, was sie braucht. Und all das natürlich abgestimmt auf Ihr persönliches Hautbedürfnis! Spüren Sie, die für Ihren Hauttyp maßgeschneiderte Behandlung.

### **BABOR Gesichtspflege - Individuelle Effektivität**

Die Inhalte Reinigung, sanftes Peeling, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege werden ganz individuell auf Ihre Haut abgestimmt. Intelligente Pflege für mehr Feuchtigkeit, Klarheit, Ausgeglichenheit und Ruhe!

Verwöhnzeit 50 Min € 67

### **BABOR Gesichtsbehandlung - Spürbarer Mehrwert**

Ihre Kosmetikerin nimmt sich ausführlich Zeit für Ihre Gesichtshaut und Ihren Behandlungswunsch. Nach der Reinigung, Vitalitätscheck, Enzym-Peeling, Augenbrauen formen, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege, TagesMake-Up spüren Sie den Mehrwert in Form von einer genährten, rundum versorgten Haut

Verwöhnzeit 80 Min € 98

### **BABOR HSR Lifting - Wahre Wirkung**

Mit den Schritten Reinigung, Durchblutungsmassage, Enzympeeling, Augenbrauen formen, Wirkstoffkonzentrat, Lifting-Massage, Wirkstoff ,Fleece-Maske und Abschlusspflege werden Fältchen und Mimik-Linien sichtbar reduziert, die Haut sichtbar glatter und die Konturen straffer. Ein Schönheits-Highlight der Extraklasse für jugendliche Spannkraft und Elastizität.

Verwöhnzeit 90 Min € 118

## **Starke Leistung für Ihn**

### **BABOR Energie Release - Kompakte Vielfalt**

Speziell auf die beanspruchte Männerhaut abgestimmte Produkte wirken entstressend und beruhigend. Dazu sorgt eine Druckpunktmassage auf dem intensiv feuchtigkeitsspendenden Collagenvlies und eine Schulter-Nackmassage für Entspannung pur!

Wohlfühlzeit 50 Min € 67

## **Ergänzen Sie Ihre Gesichtspflege individuell nach Ihren Bedürfnissen**

-Nur Buchbar im Rahmen einer Gesichtsbehandlung-

### **Gesicht – Kühle Maske - Collagen BioMatrix**

Intensivmaske aus 99% Collagen - sehr beruhigend und feuchtigkeitsspendend bei irritierter Haut. Außerdem wirkungsstark gegen Linie und Fältchen mit dem Ziel einer jugendlichen Haut – voller Spannkraft.

€ 15

### **Gesicht – Wärme Maske - ULTRA COMFORT Modelage Mask**

Über sanfte Wärme werden Behandlungseffekte unterstützt und tiefer von der Haut aufgenommen. Auch partiell für die verschiedenen Gesichtszonen mit spezieller Herausforderung hochwirksam.

Verwöhnzeit 15 Min € 17

### **Augen - Intensiv Pflege**

Maximale Feuchtigkeit, Entspannung und Strahlkraft – Die wirkstoffgetränkte Spezialpads, die Ihre Augen wieder zum Strahlen bringen.

€ 12

## Ampullen-Crash-Kur

Sofort. Sichtbar. Schöner. Je nach Bedürfnis Ihrer Haut werden 5 Ampullen in Ihre Haut geschleust. Der Behandlungserfolg spricht für sich.

€ 25

## Schönheits-Extras

-Nur Buchbar im Rahmen einer Gesichtsbehandlung-

Wimpern färben € 17

Augenbrauen färben € 12

Wimpern und Augenbrauen Färben € 24

Dépilation\_Oberlippe € 12

## Hände & Füße

### Maniküre Classic - Natürliche Hände

Nach dem Handbad, Nägel feilen und formen, Nagelhaut entfernen und Handcreme sind Ihre Hände natürlich gepflegt. Das schnelle Rundumprogramm für Ihre Nägel.

Verwöhnzeit 25 Min. € 36

### Pediküre Classic - Frische Füße

(kosmetische Fußpflege)

Nach dem Fußbad, Nägel schneiden und formen, Hornhaut entfernen, Nagelhaut entfernen und der Fuß Creme sind Ihre Füße frisch versorgt.

Verwöhnzeit 40 Min € 46

### SPA-Maniküre – Handerlebnis

Ein neues Erlebnis für Ihre Hände mit Handbad, Peeling, ausgiebigem Feilen und Formen von Nägeln, Pflege der Nagelhaut und intensivem Handpeeling und Massage bis zum Ellenbogen. Die Pflegezeit für Ihre Hände!

Verwöhnzeit 50 Min € 59

### SPA-Pediküre – Fußerlebnis

(kosmetische Fußpflege)

Ein ganzheitliches Erlebnis für Ihre Füße mit Fußbad, Peeling, Nägel schneiden und formen, Hornhaut entfernen, Fußmassage bis zu den Knien ....Fußpflege in Perfektion und Ruhezeit für Ihre Füße!

Verwöhnzeit 50 Min € 59

### Medizinisch geprüfte Fachfußpflege

Kompetente Hilfe bei problematischen Füßen. Nach dem entspannenden Fußbad wird eine Anamnese durchgeführt. Je nach Indikation werden die Problemstellen behandelt, inklusiv Hornhautentfernung, sowie Nägel in Form schneiden und feilen. Einschließlich kurze Fußmassage.

Verwöhnzeit 50 Min € 59

### Nägel Lackieren

im Rahmen einer Maniküre oder Pediküre

Gerne lackieren wir Ihre Nägel mit der Farbe Ihrer Wahl.

Verwöhnzeit 15 Min € 18

## Körperbehandlungen

### Peeling - Fühlbare Klarheit

Je nach Wunsch dürfen Sie wählen zwischen einem:

Öl-Salz-Peeling, Crème-Peeling, Kräuter-Peeling oder Milch-Salz-Peeling. Im Anschluss erwartet Sie pure Frische und Reinheit und eine wunderbar auf die Pflege vorbereitete Haut.

Verwöhnzeit 20 Min. € 35

## Körperpackungen - Individuelle Schwebemomente

### SOFTPACKANWENDUNGEN

Unsere Schwebeliege „Thermo-Spa“ eignet sich ideal für alle Arten kosmetischer Körperpackungen. Sie legen sich auf die gepolsterte Liege und werden in eine weiche Folie eingepackt. Die Wärme fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Die Wirkstoffe werden so optimal von der Haut aufgenommen. Im warmen Wasserbett entspannend wirkt die Körperpackung ganz individuell – pflegend, straffend, entschlackend, Muskel ausgleichend oder Feuchtigkeit spendend.

## Arrangements in unserer exklusiven Schwebeliege

### Entspannende Kombination - Packung & Massage

Die Packung in der Schwebeliege erwärmt die Muskulatur und versorgt Ihre Haut. In diesem entspannten Zustand genießen Sie die begleitende Aquajet-Massage - von der ersten Sekunde an tief genießen

Verwöhnzeit 30 Min € 39

### Pflegendes Duo - Peeling & Packung

Mit dem Peeling wird die Haut gut vorbereitet, so dass die Packung im Anschluss tief pflegt und vor allem trockene Haut langfristig versorgt!

Verwöhnzeit 50 Min € 66

### Wohlfühl-Trilogie - Peeling - Packung - Massage

Nachdem Ihre Haut mit Peeling und Packung rundum sanft und Ihre Muskulatur optimal vorbereitet ist, löst die begleitende Aquajet-Massage Verspannungen. Die Wohlfühl Triologie für Haut und Muskeln.

Verwöhnzeit 50 Min € 71

## Massagen ... zum Wohlfühlen und Entspannen

### Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt - Gezielte Aktivierung

Die Behandlung basiert auf dem Prinzip, dass es Zonen und Reflexpunkte an den Füßen gibt, die jeweils einem Organ unseres Körpers entsprechen. Durch die Druckmassage auf den einzelnen Zonen werden Verspannungen gezielt gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Verwöhnzeit 40 Min\* € 48  
\*inkl. Nachruhe

### **Aromaölmassage - Duftender Wald**

Sanfte Griffe und ausgleichende Streichungen bauen Stress in den Muskeln ab und harmonisieren die Gedankenwelt. Dabei unterstützen die Aromaöle, die Sie je nach Befinden wählen dürfen:

- Entspannung mit Orange, Zitrone, Limette und Salbei
- Vitalisierung mit Orange, Petitgrain und Litsea
- Harmonie mit Geranium, Lavendel und Koriander

Verwöhnzeit 55 Min.\* € 68  
\*inkl. Nachruhe

Verwöhnzeit 25 Min. € 38

### **„Lomi Lomi Nui“ - Fließende Ruhe**

Die Königin der Massagen aus der Hawaiianischen Naturmedizin, vermittelt eine wohltuende Ruhe und ist eine Streicheleinheit für Körper-Geist und Seele. Durch fließende, rhythmische und weiche Streichungen mit den Händen und Unterarmen werden Sie auf eine noch nie erlebte Entspannungsreise begleitet.

Verwöhnzeit 80 Min.\* € 119  
\*inkl. Nachruhe

Verwöhnzeit 50 Min.\* € 79  
\*inkl. Nachruhe

### **Hot Stone - Natur Gleichgewicht**

Eine Energetische Massage der indianischen Heilkunst: warme Steine im Wechsel mit wirkungsstarken Massagegriffen bilden eine ganzheitliche Komposition für Ihren Körper und Geist. Völliges körperliches und inneres Gleichgewicht bei tiefer Gelassenheit sind Ihr Ergebnis!

Verwöhnzeit 50 Min.\* € 84  
\*inkl. Nachruhe

### **Kräuterstempelmassage - Vielfältige Kräuterwelt**

Erleben Sie die ganzheitliche Wirkung eines mehr als 1500 Jahre alten Behandlungsmethode. Der wechselnde Einsatz von speziellen Massagegriffen und warmen Kräuterstempeln am Körper und im Gesicht verursachen tiefgreifende Wärme, ein komplett harmonisiertes Körpergefühl entsteht und stärkt r Wohl- und Gesundheitsgefühl!

Verwöhnzeit 70 Min.\* € 109  
\*inkl. Nachruhe

Verwöhnzeit 55 Min\* € 74  
\*inkl. Nachruhe

### **Wachskerzenmassage - Duftende Harmonie**

Entspannende Ganzkörpermassage mit Aromakerzen. Massagekerzen verbreiten durch ihren angenehmen Duft und ihr sanftes Licht eine wohlige Atmosphäre. Sie verbessern außerdem die Elastizität der Haut und sorgen für ein weiches, geschmeidiges Hautgefühl.

Verwöhnzeit 50 Min\* € 78  
\*inkl. Nachruhe

### **Partnermassage - Zeit zu Zweit**

Gemeinsam eine Entspannungs- oder Wellnessmassage genießen. Gemeinsam ankommen, entspannen und aufwachen. Gemeinsame „Zeit zu Zweit“ erleben.

2 Behandler verwöhnen Sie gemeinsam im Partner-Spa € 134  
Verwöhnzeit 50 Min\*  
\*inkl. Nachruhe

## **Massagen ... zum Lockern und Lösen**

### **Ganzkörpermassage - Ganzheitliche Entspannung**

Die gesamte Muskulatur wird gelockert und gelöst, wobei der Schwerpunkt der Massage ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird.

Verwöhnzeit 55 Min.\* € 64  
\*inkl. Nachruhe

### **Teilkörpermassage - Gezielte Entspannung**

Ganz nach Wunsch werden der Rücken, die Beine oder der Schulter-Nacken-Bereich gezielt massiert und wieder fit gemacht.

Verwöhnzeit 25 Min. € 32

### **Sportmassage - Tiefe Lösung**

Schmerzhafte Muskelverspannungen werden aktiv über tiefgehende Massagetechniken gelöst und unterstützen die fortlaufende Leistungsfähigkeit.

Verwöhnzeit 25 Min. € 32

### **Kopf-Nacken-Massage - Intensive Freiheit**

Weiche, dehnende Griffe helfen, besonders bei beruflich bedingter Dauerbelastung des Schulter-Nackengebiets und bei Kopfschmerzen, zu befreien und zu öffnen.

Verwöhnzeit 25 Min. € 32

### **Wirbelsäulenbehandlung nach Breuß-Dorn-Fleig - Wirksamer Helfer**

Die Breuss Massage ist eine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst, die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet und vorbereitend wirkt. Die anschließende Dorn Behandlung bringt über aktive Pendel- und Druckbewegungen die Wirbelsäule wieder ins Lot

Verwöhnzeit 55 Min.\* € 64  
\*inkl. Nachruhe

### **Lymphdrainage - Fließende Leichtigkeit**

Leichte, rhythmische Griffe aktivieren den Lymphfluss, wirken entstauend und lassen Sie tief entspannen.

Ganzkörperbehandlung € 66  
Verwöhnzeit 55 Min.\*  
\*inkl. Nachruhe

Teilkörperbehandlung  
Verwöhnzeit 25 Min € 33

### **Energetische Tibetische Rückenmassage - Ruhige Kraft**

Sanfte Massagetechniken wirken entspannend und entkrampfend, lösen und steigern Ihre Vitalität.

Verwöhnzeit 40 Min.\* € 49  
\*inkl. Nachruhe

### **Fuß- und Beinmassage - Gezielte Erfrischung**

Verbessert die Durchblutung des Gewebes. Die Muskeln werden entspannt und gleichzeitig belebt. Hilft bei schweren und müden Beinen durch langes stehen oder auch sitzen sowie nach sportlichen Leistungen oder einem Einkaufsmarathon.

Verwöhnzeit 25 Min € 34

### **Heiße Rolle - die ideale Ergänzung zu Ihrer Massage**

-Nur buchbar in Verbindung mit einer Massage Ihrer Wahl-

Bei dieser Anwendung wird eine Packung mit feuchter Wärme Stück für Stück aufgetragen. Dadurch werden erste Verspannungen gelöst, die Durchblutung verbessert und die Muskulatur optimal auf eine folgende Massage vorbereitet.

Verwöhnzeit 15 Min. € 15

### **AQUAJET Massagemodul - die ideale Vorbereitung zu Ihrer Massage**

-Nur buchbar in Verbindung mit einer Massage Ihrer Wahl-

Wie ein erfahrener Therapeut massiert die Thermo-Spa Schwebeliege von den Oberschenkeln bis zum Nacken. Temperierte Wasserstrahlen treffen auf die Liegefläche, wirken durch die Folie hindurch, lösen erste Verspannungen und wirken Durchblutungsfördernd.

Verwöhnzeit 25 Min\* € 30  
\*inkl. Nachruhe

## **SPA Etikette**

Um Ihnen Ihren SPA Aufenthalt in unserem Hause noch angenehmer zu gestalten möchten wir Ihnen vorab noch einige Tipps an die Hand geben.

### **Beratung**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von unseren Mitarbeitern an der SPA -Rezeption persönlich und kompetent beraten zu lassen – gerne stellen wir Ihnen Ihr ganz spezielles SPA Menü zusammen

### **Terminbuchung**

In unserem Haus dürfen Sie sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Am besten lassen Sie erst gar keinen Terminstress aufkommen. Gern informieren wir Sie hierüber schon im Vorfeld. Wellness-Anwendungen, die Ihnen wichtig sind, sollten Sie schon bei der Zimmerreservierung mit buchen.

### **Wünsche**

Wir möchten, dass Sie sich bei uns rundum wohl fühlen und Ihre Behandlung wirklich genießen. Bitte sagen Sie Ihrem Therapeuten, was Sie wünschen, ob die Temperatur passt, ob die Massagegriffe zu fest oder zu schwach sind, oder ob Sie eine andere Musik wünschen. Alle Behandlungsaspekte können Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden, um Ihre Behandlung zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.



## **Kleidung im SPA Bereich**

Kommen Sie am besten im Bademantel zu den Wellness Anwendungen. Alle Körpermassagen lassen sich besser ohne Kleidung durchführen, wobei gerade nicht behandelte Körperteile durch Tücher abgedeckt werden. Sie können natürlich Ihren Slip anbehalten, oder bekommen einen Einweg-Slip.

## **In Vorbereitung Ihrer Wellness-Anwendungen empfehlen wir**

Bitte trinken Sie vor den Wellness-Anwendungen keinen Alkohol, rauchen Sie nicht und essen Sie ca. 20 Minuten zuvor nichts mehr. Tragen Sie bitte keinen Schmuck und kein Make-up.

## **Trinken**

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, trinken Sie bitte vorher und nachher viel Wasser oder Tee. Sie unterstützen damit Ihren Körper optimal bei der entgiftenden Wirkung Ihrer Behandlungen.

## **Was passiert, wenn ich zu meinem Termin zu spät erscheine?**

Sollten Sie einmal zu einem Wellness-Termin zu spät erscheinen, müssen wir leider Ihre Behandlung verkürzen. Die Wellness-Anwendungen müssen in der Regel pünktlich enden, damit sich die nachfolgenden Behandlungen nicht verschieben und andere Gäste nicht warten müssen. Es genügt aber vollkommen, wenn Sie sich 5 bis 10 Minuten vor Ihrer Wellness – Anwendung an unserer SPA Rezeption anmelden.

## **Können Anwendungstermine wieder storniert werden?**

Bis 24 Stunden vor Anwendungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung Ihrer Wellness-Termine bei uns möglich. Danach müssen wir Ihnen die Zeit leider berechnen. Bitte denken Sie daran, der Termin wurde speziell für Sie reserviert.

## **Schwangerschaft**

Wellnessbehandlungen können auch während dieser wunderbaren Zeit genossen werden. Gerne berät Sie aber auch unser SPA Team, um die für Sie passenden Anwendungen zu finden.

## **Verhaltensregeln im Schwimmbad- und Saunabereich unseres SPA**

Alle Gäste suchen in einem Wellnesshotel vor allem Ruhe. Wir bitten Sie dies unbedingt zu respektieren. Bitte tragen Sie in der Schwimmbadlandschaft Badekleidung. Unsere Saunalandschaft ist aus hygienischen Gründen textilfreier Bereich. Wir bitten Sie vor der Schwimmbad- und Saunanutzung zu duschen.

## **Was wir uns im SPA wünschen**

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir in unserem SPA Mobilfunk Telefone, Lap-Tops und Tabak jeder Art nicht gestatten! Bitte unterhalten Sie sich mit Rücksicht auf alle Gäste in allen Bereichen leise und zurückhaltend – Vielen Dank

## **Pflegeprodukte**

Wir verwöhnen Sie mit Produkten aus dem Haus BABOR, die Ihnen auch zu Hause entspannte Stunden ermöglichen. Nehmen Sie eine Erinnerung an Ihr Erlebnis mit nach Hause. Unser Team berät Sie dazu gerne

## **SPA Öffnungszeiten**

Montag bis Samstag von 10.00 bis 19.00 Uhr. Sonntag 09.00 bis 18.00 Uhr

Für Ihre Buchung erreichen Sie uns unter Telefon 0049-7652-1280. Email: [info@bergfried.de](mailto:info@bergfried.de)

## **Zu guter Letzt...**

... zu einem erholsamen Urlaub in unserem Ferien & Wellnesshotel gehören nicht nur ausschließlich Wellness-Anwendungen. Bewegen Sie sich ausreichend an der bei uns so herrlich frischen Luft, dies befreit den Geist. Lassen Sie einfach mal los, denken Sie positiv, gehen Sie spazieren, wandern oder joggen – erholen Sie sich aktiv in der freien Natur. Ernähren Sie sich ausgewogen. Hierbei ist Ihnen unsere frische, abwechslungsreiche Küche hilfreich. Und Urlaub bei uns soll Spaß machen. Genießen Sie diese Zeit in vollen Zügen.