

Relax

Family

Fun

Saunafibel

Saunatipps & Infos



Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Liebe Besucherin,
Lieber Besucher,

wir freuen uns, dass Sie einen Teil Ihrer wertvollen Freizeit in unserer Saunalandschaft im Erlebnisbad von Naturns verbringen möchten.

Für die Zeit Ihres Aufenthaltes sind wir bestrebt, Ihre persönlichen Wünsche und Vorlieben möglichst zu berücksichtigen.

Damit Ihr Saunabesuch so angenehm wie möglich verläuft, sind wir jedoch auf Ihre Hilfe angewiesen. Bitte bedenken Sie, dass Sie zu Besuch bei einem Gastgeber sind, der gleichzeitig eine Vielzahl von unterschiedlichen Vorlieben und Interessen „unter einen Hut“ bringen muss.

Im Sinne gegenseitiger Rücksichtnahme zeigt Ihnen unsere kleine Saunafibel einige Verhaltensweisen auf, die dazu beitragen sollen all unseren Gästen eine unvergesslich schöne Zeit zu ermöglichen.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



QUICKGUIDE

- ✓ Ausreichend Zeit mitbringen (mind. 2 Stunden) - kein gehetztes Abarbeiten
- ✓ Mitbringen: 1 großes Badetuch, 1 bis 2 Handtücher zum Abtrocknen, Badeschuhe, evtl. Bademantel, Duschgel oder Shampoo
- ✓ Vor jedem Saunagang duschen und gut abtrocknen – dies gewährleistet gutes Schwitzen
- ✓ 12 Minuten sind genug je Saunagang – regelmäßige Saunagänger evtl. auch länger - Neulinge sollten die Saunakabine auch eher verlassen
- ✓ Auf persönliches Wohlbefinden achten
- ✓ Nicht mehr als drei Saunagänge absolvieren
- ✓ Keine Badebekleidung in der Sauna: Es ist keine Badebekleidung gestattet, da das Ausgasen synthetischer Textilien oder von Chlor Atemwegsreizungen verursachen kann und auch die Haut nicht atmen kann, da die Blutzirkulation gehemmt wird. In der finnischen Sauna immer ein Handtuch zwischen Körper und Holzbänke legen

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



- ✓ Reden in der Saunakabine vermeiden, denn das verhindert die eigene Entspannung und die der anderen
- ✓ Das Dampfbad wird nackt ohne Badeschuhe und ohne Handtuch betreten
- ✓ Abkühlung immer mit kaltem Wasser
- ✓ Wenn möglich, nicht oder wenig zwischen den Saunagängen trinken; erst nach dem letzten Saunagang ausreichend Flüssigkeit (1-2 Liter) zu sich nehmen, am besten Mineralwasser
- ✓ Für warme Füße sorgen
- ✓ Ruhepausen einhalten

Persönliche Gegenstände

Für Ihre persönlichen Gegenstände und Wertsachen stehen Ihnen unsere abschließbaren Fächer zur Verfügung. Diese können mit einem Schlüssel gesichert werden. Wir empfehlen Ihnen Ihren Schlüssel stets am Handgelenk zu tragen.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Kleiderordnung

Aus hygienischen Gründen ist die Nutzung der Saunen, des Dampfbades und des Kaltwasserbeckens im Saunabereich nur unbedeckt gestattet. In allen anderen Bereichen, insbesondere in den Ruhe- und Aufenthaltsbereichen bitten wir Sie, einen Bademantel oder ein den Körper umhüllendes großes Handtuch an- bzw. umzulegen. Die Saunakabinen bitte immer barfuß betreten. In den finnischen Saunen und der Biosauna ersuchen wir Sie ein großes Saunatuch als Unterlage für den gesamten Körper zu verwenden.

Handy und Kamera

In der Sauna herrscht Handy-Verbot. Auch wenn Handys heute zum Alltag gehören, bitten wir Sie, im Rahmen Ihres Besuches auf deren Nutzung vollkommen zu verzichten.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten eigentlich ablehnt wird? Trotzdem ist dieses Phänomen weit verbreitet. Der Rücksichtsvolle hat ständig das Nachsehen. Damit alle Gäste im Rahmen ihres Aufenthaltes in den Genuss eines Sitz- bzw. Liegeplatzes kommen, ersuchen wir Sie auf das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten zu verzichten.

Mitgebrachte Speisen und Getränke

In den Ruhebereichen ist der Verzehr von mitgebrachten Speisen und Getränken erlaubt, entstehender Abfall muss selbstverständlich sofort entsorgt werden.

Nach dem Saunagang ist es ratsam den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen und somit viel zu trinken.

**Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno**

erlebnisbad.it acquavventura.com



Verhalten bei Aufgüssen

Die Aufgüsse werden von unseren geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durchgeführt. Für viele Gäste sind die Aufgüsse von besonderer Bedeutung, denn sie sind DAS ERLEBNIS schlechthin beim Saunieren. Wir geben uns bei der Gestaltung viel Mühe und bitten Sie zu einer entspannten und ruhigen Atmosphäre beizutragen. Beachten Sie bitte die Hinweise unserer Mitarbeiter.

Kinder in der Sauna

Für Kinder unter 16 Jahren ist das Betreten der Sauna nur in Begleitung eines Erwachsenen erlaubt, welcher ununterbrochen die Aufsichtspflicht hat und das Kind ständig begleiten muss. Zudem ist der Zutritt für Kinder nur erlaubt, wenn sie saunaerfahren sind. Die Einhaltung der Saunaregeln ist grundlegende Voraussetzung.

**Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno**

erlebnisbad.it acquavventura.com



Verhalten in der Sauna

Jeder Gast sollte sich bewusst sein, dass er sich in einer öffentlichen Einrichtung befindet und daher der Austausch von körperlichen Intimitäten jeglicher Art untersagt ist und auch zur Anzeige gebracht werden kann. Besucher im alkoholisierten Zustand werden umgehend des Saunabereiches verwiesen! Es gelten die allgemeinen Benimmregeln. Der respektvolle Umgang miteinander ist der Schlüssel zu einem harmonischen Saunaerlebnis.

Der Besucher der Sauna erhält ein Armband umgehängt. Das Armband muss während des Saunabesuches immer getragen werden. Das Personal des Erlebnisbades Naturns hat für die Aufrechterhaltung der Sicherheit, Ruhe, Ordnung und für die Einhaltung der Hausordnung zu sorgen. Den Anordnungen des Personals des Erlebnisbades Naturns ist uneingeschränkt Folge zu leisten.

Alle weiteren Verhaltensregeln und Bestimmungen finden Sie in der Hausordnung des Erlebnisbades Naturns, welche an der Kassa aufliegt.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Tipps für den Sauna-Neuling

Richtiges Saunieren will gelernt sein und erfordert ein gewisses Training. Hier möchten wir Ihnen einige Tipps und Empfehlungen für einen wohltuenden und erfolgreichen Saunabesuch geben. Im Laufe der Zeit ergeben sich ganz individuelle Rituale. Der Hauptzweck des Saunabesuchs ist und bleibt jedoch das Erreichen von Wohlbefinden und die Entspannung von Körper und Geist.

Sollte es Ihr erster Besuch in einer Saunalandchaft sein und sollten Sie Fragen haben, wird der diensthabende Saunawart Ihnen gerne die verschiedenen Saunas erklären und Ihnen eine kurze Einführung in gesundes Saunieren geben.

**Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno**

erlebnisbad.it acquavventura.com



Ist Saunabaden gesund und nehme ich durch ein Saunabad ab?

Bei einem Saunabad verliert man Gewicht, aber man wird dadurch nicht schlank. Der tatsächliche Gewichtsverlust ist ausschließlich auf des „Ausschwemmen“ der Körperflüssigkeit zurückzuführen.

Aus Erfahrung ist bekannt, dass sich ein Saunabad äußerst günstig auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Das Saunabad bietet körperliche und seelische Entspannung, steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.

Es gibt kaum etwas Wirkungsvolleres, was man in so kurzer Zeit für seine Gesundheit tun kann wie regelmäßige Saunabesuche.

Der Gang in die Sauna:

- ✓ verbessert die Durchblutung
- ✓ erhöht die Elastizität unserer Blutgefäße
- ✓ wirkt stabilisierend auf Herz, Kreislauf und Blutdruck
- ✓ stärkt bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem und reduziert so die Infektionsanfälligkeit

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Das Saunabad:

- ✓ ist besser als jedes Schlafmittel und fördert die Tiefschlafphasen
- ✓ ist ein echter Jungbrunnen, verlangsamt die Hautalterung. Die Haut wird straffer, klarer und sieht deshalb jünger aus
- ✓ lockert die Muskulatur und ist hilfreich bei Muskelverspannungen und Verkrampfungen
- ✓ fördert eine gesunde Lebensweise

Die Schwangerschaft ist kein Hinderungsgrund für einen Saunabesuch. Schwangere können vom Wechselspiel zwischen Wärme und Kälte nur profitieren. Saunieren hat sich als vorteilhaft für eine Geburt erwiesen, da die Kreislaufanpassung geübt wird.

Durch das Fühlen und Spüren unseres Körpers verblasen die Probleme des Alltags. Sauna wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus und verhilft so auch zu guter Laune.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Wer sollte die Sauna vermeiden?

Menschen mit/bei:

- schweren Herz- und Lungenerkrankungen
- Entzündungen innerer Organe
- Fieber oder Erkältung bzw. Unwohlsein
- grippalen Infekten
- akuter Migräne
- Einnahme von starken Medikamenten

Wie oft sollte man die Sauna besuchen?

Empfehlenswert ist 1 bis 2mal wöchentlich. Etwa eine Woche hält die Verbesserung der Blutgefäßreaktion an. Dies bedeutet eine weitgehende Vorbeugung gegen Erkältungen und Grippe, wenn der Saunabesuch regelmäßig (wöchentlich) wiederholt wird.

Während eines Bades sollte man den Wechsel „Schwitzen/Abkühlen“ 2-3 mal wiederholen.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Essen vor dem Saunabad

Vor dem Saunieren sollten Sie nur leichte Kost zu sich nehmen, da Ihr Körper in der Sauna genug leisten muss und sich nicht zusätzlich mit Verdauungsarbeiten beschäftigen soll. Verzichten Sie vor Ihrem Saunabesuch bitte unbedingt auf intensiven Knoblauchgenuss, denn dieser Duft breitet sich mit dem austretenden Schweiß sehr intensiv aus.

So bereiten Sie sich auf das Saunabad vor

Aus hygienischen Gründen sollten Sie vor dem ersten Saunagang mit Duschgel duschen, wobei nach dem Saunieren nur mit Wasser geduscht werden soll.

Eine gründliche Reinigung ist wichtig für das Schwitzen, denn sie beseitigt einen evtl. vorhandenen Fettfilm auf der Haut, vor allem auch Kosmetikrückstände und Körpergerüche. Trocknen Sie sich danach gut ab, denn saubere und trockene Haut schwitzt besser.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Das erste Saunabad

Mit Ihrem Sauna-Handtuch, unbekleidet und ohne Badeschuhe betreten Sie die Saunakabine. Sie finden Bänke in unterschiedlicher Höhe, wobei gilt: je höher, desto wärmer. Setzen oder legen Sie sich immer auf Ihr Sauna-Handtuch als Unterlage, nur in der ersten Reihe dürfen die Füße den Boden berühren. 8 bis 12 Minuten in der finnischen Sauna sind ausreichend, um den gewünschten Effekt zu erzielen, im Dampfbad und in der Biosauna können Sie auch etwas länger bleiben. Es gilt der Grundsatz „keinen Schweiß auf Holz“! Haben Sie nicht den Anspruch, unbedingt die Dauer des Ablaufes einer Sanduhr (15 Minuten) innerhalb der Kabine zu verbleiben. Verlassen Sie die Sauna nach eigenem Wohlbefinden und legen Sie sich keinen Zeitdruck auf. Zu Beginn des Saunabadens empfiehlt es sich, sich hinzulegen und den Körper einer gleichmäßigen Hitze auszusetzen. Nicht unmittelbar aus liegender Position die Saunakabine verlassen, setzen Sie sich vorher auf, um Kreislaufprobleme zu vermeiden.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Unsere Saunalandschaft

Der Besuch auf den **500 m²** unserer Saunalandschaft ist wie Urlaub für Körper und Seele.

Das Immunsystem lässt sich prima in unseren zwei finnischen Saunakabinen (Innen- und Außensauna) und bei einer anschließenden Abkühlung im Tauch- oder Kneippbecken stärken. Im Ruhebereich mit bequemen Saunaliegen, komfortablen Wasserbetten, großer Glasfront und einem tollen Blick auf die Weinberge, Schloss Hochnaturns und die markanten Gipfel der Texelgruppe ist Entspannung garantiert.

Das wohlige Dampfbad im Innenbereich bietet Schwitzen in einer besonderen Atmosphäre. Im Nebel und beim Plätschern des kleinen Brunnens kann man die hohe Luftfeuchtigkeit und Wärme besonders genießen, danach auf der Terrasse oder im großen Freiluftbereich mit Naturteich entspannt durchatmen.

Eine sanfte Saunavariante ist der Besuch unserer Bio-Sauna im Innenbereich mit etwas niedriger Raumtemperatur und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 45 bis 55%.

Erlebnisbad Naturns Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Finnische Sauna

In unserer Saunalandschaft befinden sich zwei finnische Saunen; eine Innensauna und eine große Außensauna im Freien (Panoramasauna).

Lediglich mit einem Handtuch betritt man die Saunakabine und legt oder setzt sich auf eine Bank. Bei Temperaturen von 90°C und einer geringen Luftfeuchtigkeit (ca. 10 %) verweilt man in der finnischen Sauna, je nach Ausdauer in der Regel bis zu 12 Minuten.

Für viele Saunabesucher ist der Aufguss DAS besondere Erlebnis. Er wird von einem unserer geschulten Mitarbeiter durchgeführt. Dieser gibt das Aufgusswasser, welches mit einem ätherischen Öl versetzt ist, mit einer Schöpfkelle auf die heißen Saunasteine. Das Wasser verdampft. Dadurch erhöht sich die gefühlte Temperatur in der Saunakabine. Die Durchblutung wird zusätzlich gefördert.

Nach dem Verlassen der finnischen Sauna empfiehlt es sich für kurze Zeit ins Freie zu gehen und danach evtl. den Körper unter der kalten Dusche oder im Kaltwasserbecken abzukühlen.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Zum Abschluss sollte man seinem Körper etwas Ruhe gönnen und entspannen. Anschließend kann ein weiterer Saunagang gestartet werden.

Aufenthaltsdauer: ca. 10-13 Minuten

Temperatur: 90°C

Luftfeuchtigkeit: ca. 10%

Die Innensauna bietet Platz für ca. 20 Saunagäste.

Die große Außensauna mit Panoramablick (32m²) bietet Platz für ca. 36 Saunagäste.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Dampfbad

Unser Dampfbad befindet sich im Innenbereich der Saunalandschaft. Der Unterschied der Dampfsauna im Vergleich zur finnischen Sauna liegt in der Höhe der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit. In einer Dampfsauna schwitzt man weniger als in einer herkömmlichen Sauna. Dampfsaunen sind sehr gesund und dienen zur Vorbeugung gegen Erkrankungen, zur Anregung des Stoffwechsels und wirken sehr befreiend auf die Atemwege.

Man betritt die Dampfsauna nackt und ohne Handtuch. Beim Kommen und Gehen ist der Sitzplatz mit dem Wasserschlauch gründlich zu reinigen. Außerdem kann man das Dampfbad mit einem Salzpeeling bereichern. Nach dem Vorschwitzen wird der Körper mit Mineralsalz eingerieben, was eine desinfizierende und entschlackende Wirkung hat. Wir organisieren auch regelmäßige Peelings in verschiedenen Geschmacksrichtungen (z.B. mit Honig, Quark, Mandelöl, Aloe Vera, Jojoba, Kirsche, Minze, Ananas).

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Nach der Dampfsauna empfiehlt sich eine Abkühlung an der frischen Luft und/oder ein „Sprung“ ins Kaltwasserbecken, natürlich mit vorheriger Dusche.

Aufenthalt: 10-15 Minuten

Temperatur 40°C

Luftfeuchtigkeit: 100%

Unser Dampfbad bietet Platz für ca. 12 Saunagäste

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Biosauna

In unserer Biosauna verwenden wir biologisches Heu aus zertifizierten Bergwiesen unserer Region sowie verschiedene mediterrane Kräuter. Bei der Biosauna handelt es sich um eine kreislaufschonende Saunavariante.

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 10-15 Minuten

Temperatur: 60°C

Luftfeuchtigkeit: 45-55%

Die Biosauna bietet Platz für ca. 20 Saunagäste.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Physiotherm Infrarotkabine

In der Infrarotkabine herrscht gesunde Tiefenwärme und dies bei kreislaufschonender Temperatur.

Die Physiotherm Niedertemperatur-Infrarottechnik kann:

- ✓ die Entschlackung und Entgiftung fördern
- ✓ Verspannungen lösen
- ✓ die Regeneration nach körperlichen Belastungen erhöhen
- ✓ Rückenschmerzen lindern
- ✓ Belastungen durch Stress abbauen
- ✓ die Durchblutung erhöhen
- ✓ Abwehrkräfte stärken
- ✓ den Stoffwechsel verbessern

In unserer Infrarotkabine finden 2 Personen Platz.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Der Aufguss

Was passiert beim Aufguss? Für viele Gäste ist der Aufguss **DAS** Erlebnis beim Saunieren. In der Regel wird der Aufguss mit Wasser oder Eis durchgeführt. Einer dieser Stoffe wird mit einer Schöpfkelle langsam auf die heißen Saunasteine gegeben, dadurch entsteht Dampf und die Luftfeuchtigkeit in der Saunakabine wird kurzzeitig erhöht. Ein guter Aufguss wird regelrecht zelebriert und kann bis zu einer Viertelstunde dauern.

Der aufsteigende Gluthauch wird im Raum durch Wedeln eines Handtuches kunstvoll verteilt. Meist erfolgt dieser in drei sich steigenden Phasen. Das richtige Wedeln will gelernt sein, sowie das Gespür für die gleichmäßige Wärmeverteilung im Sauna-Raum, denn dies kann dem Besucher, verbunden mit einem sinnlichen Dufterlebnis, einen wahren Genuss bescheren.

Während des Aufgusses sollte nicht gesprochen werden, da dies der Entspannung nicht dienlich ist. Vor dem Aufguss erklärt der Aufgießer, wie lange dieser dauert und welche Öle er verwendet.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Sollten Sie noch Fragen haben, so können diese zu diesem Zeitpunkt gestellt werden. Es ist nicht üblich, während des Aufgusses den Saunaraum zu verlassen. Sollten Sie sich jedoch unwohl fühlen, oder sollte Ihnen der Aufguss zu heiß sein, setzen Sie sich evtl. auf die unterste Stufe, oder verlassen Sie die Sauna.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Die Aufguss-Zusätze

Dem Aufguss werden ätherische Öle beige-mischt. Wir achten bei der Auswahl unserer Produkte auf Qualität und natürliche Inhaltsstoffe.

Den Unterschied zwischen den verschiedenen Sorten riecht und spürt der Gast deutlich. Zu den zahlreichen verschiedenen Ölen und Aromen gehören Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Nadelbaumöle, Zitrusfrüchte wie Zitrone, Orange, Mandarine usw. und Kräuter wie Lavendel, Melisse, Rosmarin, Kamille usw. Bei dieser Vielzahl an Möglichkeiten findet jeder Gast mit Sicherheit seinen Lieblingsduft. Ein Duft kann entspannend, beruhigend oder anregend, belebend und aktivierend sein und so unsere Stimmung beeinflussen. Düfte vermögen uns auf subtile Weise zu berühren. Den Gästen wird vom Saunameister die jeweilige Auswahl der beigemischten Zusätze vor dem Aufguss mitgeteilt.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Abkühlung / Tauchbecken

Nach dem Saunieren beginnen Sie die Abkühlphase an der frischen Luft. Ihre Lungen brauchen Sauerstoff. Aber bleiben Sie nicht zu lange im Außenbereich, denn je länger Sie bleiben, desto größer ist die Überwindung, die Kalduschen bzw. das Kaltbad zu benutzen. Vor Benützung des Kaltwasser-Tauchbeckens bitte immer duschen!

Zur Wirkung des Abkühlens: Auch diese ist, wie beim Saunieren nahezu alles, sehr von persönlichen Vorlieben geprägt. Während einige darauf schwören, man müsse zunächst in die frische Luft, bestehen andere darauf sich sofort mit Wasser abzukühlen. Dies sollte herzfern beginnen (Füße, Beine, Hän-de, Arme und zuletzt der Rumpf).

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Ruhephase

Die Ruhephase nach den einzelnen Saunagängen ist sehr wichtig. Zwischen den einzelnen Saunagängen lassen Sie sich zu Beginn ruhig eine halbe Stunde Zeit, bis Sie Ihren eigenen Rhythmus gefunden haben.

Zum Relaxen zwischen den Saunagängen bieten wir verschiedene Möglichkeiten:

- ✓ Sie setzen sich an einen Tisch neben der Teeküche und nehmen ein Getränk zu sich und/oder stöbern in einer Zeitschrift
- ✓ Sie legen sich auf eine Liege in einem der beiden Ruheräume
- ✓ Sie ziehen sich in den Ruheraum mit Wasserbetten zurück und schlummern dort bis zum nächsten Saunagang

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com



Immer für Sie da

Unsere Mitarbeiter sind jederzeit um Ihr Wohl bemüht.

Wenn nötig, werden Sie diese auf die Einhaltung der Verhaltenshinweise aufmerksam machen. Bei Meinungsverschiedenheiten bitten wir Sie uns die Gelegenheit zu geben, dies in ruhiger und gelassener Form mit Ihnen zu besprechen.

Unser Menschenbild ist geprägt von Hilfsbereitschaft und gegenseitiger Rücksichtnahme. Wir hoffen, dass die genannten Hinweise in unserer kleinen Saunafibel dazu beitragen, allen Gästen einen allzeit harmonischen Aufenthalt bei uns zu gewährleisten. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zu Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit und eine gute Erholung in unserem Saunabereich.

Erlebnisbad Naturns
Acquavventura Naturno

erlebnisbad.it acquavventura.com