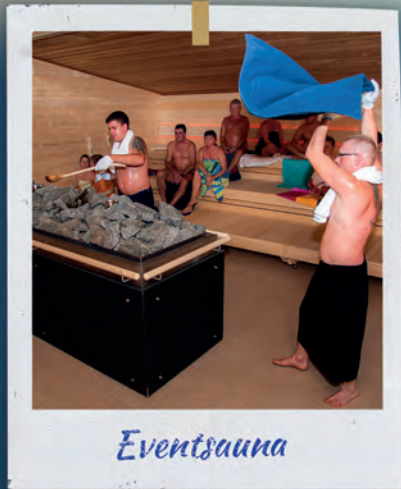


## Die mediterrane Saunenwelt der Avenida-Therme mit Wellnessbereich und Saunarestaurant





## Herzlich willkommen in der Saunenwelt der Avenida-Therme

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die Saunenwelt und den Wellnessbereich der Avenida-Therme vorstellen und gleichzeitig wichtige Hinweise für Ihren Besuch bei uns geben. Selbstverständlich stehen wir Ihnen für weitere Fragen gern zur Verfügung.

Ihr Avenida-Team

### Die Wirkung des Saunabades

Durch den regelmäßigen Saunabesuch können Sie Ihr Immunsystem und Ihre Abwehrkräfte stärken, die Muskeln entspannen und Ihren Kreislauf stabilisieren. Darüber hinaus wirkt sich das Saunabad positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus – Ihr Urlaub im Alltag.

### WAS SIE DAFÜR BENÖTIGEN:

Sie benötigen mindestens 2 Stunden Zeit, 2 große Handtücher (1 Liegetuch, 1 Saunatuch), 1 weiteres Duschtuch, Duschbad, Shampoo, einen Bademantel, Badesandalen und vielleicht eine Körperlotion.

Gehen Sie nicht hungrig in die Sauna, aber auch nicht mit vollem Magen.

Vor dem Saunabesuch gehen Sie bitte duschen und trocknen sich ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.

Ein Fußbad bereitet Ihren Körper auf die Wärme vor.

Der Saunabesuch soll textiltfrei erfolgen und dauert in der Regel 5–15 Minuten.

Hören Sie auf Ihren Körper und übertreiben Sie es nicht.

Nach dem Saunabesuch gehen Sie an die frische Luft, Ihr Körper braucht Sauerstoff. Anschließend zuerst die Hände und Beine, danach den Rest des Körpers zum Herzen hin mit Wasser abkühlen. Legen Sie zwischen den Saunagängen Pausen ein und entspannen Sie.

Bei Krankheit und Unwohlsein, auch bei chronischen Krankheiten, verzichten Sie bitte auf den Saunabesuch bzw. ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.

Mehr als drei Saunagänge verstärken nicht die gesundheitsfördernde Wirkung des Saunierens.

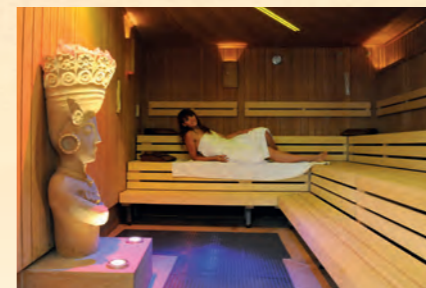
## Unsere Saunenwelt im Innenbereich

Nach dem Betreten der mediterranen Saunenwelt macht sich unweigerlich Urlaubsstimmung breit. Die im mallorquinischen Stil angelegte Saunenwelt entführt Sie auf die Balearen. Genießen Sie in einem einzigartigen mediterranen Ambiente eine Saunenvielfalt, die Ihnen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



### Finnische Sauna 95°C ~ Casa del Aire

Die finnische Sauna verkörpert die klassische Form des Saunierens bei 95°C. Saunaaufgüsse mit verschiedenen Aromen unterstützen die gesundheitsfördernde Wirkung und stimulieren Geist und Seele. Genießen Sie aromatische Saunaaufgüsse durch unsere Mitarbeiter.



### Biosauna 60°C ~ Casa del Sol

Ein besonders schonendes Klima zum Entspannen finden Sie im Bad der Sinne bei ca. 60°C und einer Luftfeuchtigkeit von etwa 50%. Die Lichttherapie mit den verschiedenen Spektralfarben wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus und verbessert die eigene Stimmung. Die Biosauna eignet sich für alle diejenigen, die extreme Hitze nicht vertragen.



### Arabisches Dampfbad ~ Casa del Vapor

Einzigartiges Gesundheits- und Baderlebnis bietet Ihnen das Arabische Dampfbad mit einer milden Strahlungswärme von 46°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 100%.



## Aktivierung & Vitalisierung im Innenbereich



### Gradierwerk ~ Casa de la Sal

Im Gradierwerk wird die Luft, durch das Herabrieseln von salzhaltigem Wasser (Sole) über Schwarzdornreisig, mit Salz angereichert. Durch das Einatmen der salzhaltigen Luft werden die Atemwege befeuchtet. Die Luft ist besonders staubarm und für Allergiker geeignet.



### Abkühlung und Erfrischung

Für die gesundheitsfördernde Wirkung benötigt der Körper zwischen den Saunagängen die notwendige Abkühlung. Im Innenbereich unserer Saunenwelt finden Sie verschiedene Möglichkeiten der Erfrischung: mit dem Kneippschlauch, unter der Schwalldusche, in unseren Erlebnisduschen oder in den weiteren Duschbereichen. Ein Tauchbecken steht Ihnen ebenfalls zur Verfügung (bitte vor der Benutzung duschen).



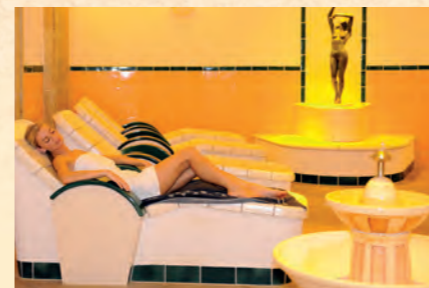
### Schneehöhle ~ Cueva del Frio

Ein besonderes Erlebnis ist die einzigartige Schneehöhle mit -15°C: Reiben Sie sich nach dem Saunabad mit echtem Schnee ein (bitte vor der Benutzung duschen und Badeschuhe tragen).



In unserer Saunenwelt finden Sie 8 Fußbecken für ein erholsames Fußbad, das den Körper auf den Saunabesuch vorbereitet. Eine Wohltat für kalte und gestresste Füße.

## Entspannung & Erholung im Innenbereich



### Tepidarium ~ Casa del Descanso

Abschalten, Ausruhen und es sich gut gehen lassen. Das sanfte römische Regenerationsbad bewirkt mit einer gleichmäßigen milden Strahlungswärme von ca. 39°C eine Stärkung des Immunsystems und eine Durchblutungsförderung.



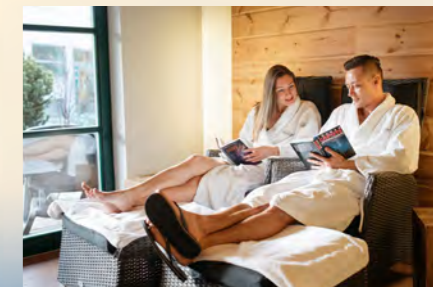
### Ruheraum und Wintergarten

Nehmen Sie auf unseren bequemen Liegen Platz und lassen Sie sich einfach fallen. Ruhe und Erholung zwischen den Saunagängen finden Sie in unseren beiden Ruheräumen. Beim Blick in den Saunagarten lässt sich auch die Natur in den verschiedenen Facetten der Jahreszeiten beobachten.



### Infrarot-Wärme

Die Wärme dient u.a. der Muskelentspannung und ist vor Wellnessanwendungen zur Lockerung der Muskeln und Förderung der Durchblutung gut geeignet.





## Unsere Saunenvielfalt im Außenbereich

### Kräutersauna 80°C ~ Casa de las Hierbas

Der dunkle Raum der circa 80°C heißen Kräutersauna ist erfüllt vom anregenden Duft des edlen Zedernholzes, aus dem sie gebaut wurde. Es erwarten Sie mediterrane Kräuterdüfte, Alpenkräuter und heimische Kräuterdüfte. Balsam für Seele und Gesundheit.

### Naturklangs sauna 85°C ~ Finca Elegancia

Die „Finca Elegancia“ entführt Sie mit dem Rauschen eines Wasserfalls und Vogelgezwitscher in den Dschungel. Auf dem Ofen wird in regelmäßigen Abständen ein besonderes Aroma freigesetzt.

### Eventsauna 85°C ~ Casa del Evento

Ein echtes Saunaerlebnis bietet unsere Eventsauna. Durch die verwendete finnische Polarfichte entsteht ein einzigartiges Raumklima. Den Mittelpunkt der Sauna ziert ein großer Aufguss-ofen, auf dem abwechslungsreiche Saunaaufgüsse und Show-aufgüsse mit aromatischen Düften zelebriert werden.

### Holzofensauna 90°C ~ Hacienda con Fuego

Lassen Sie sich in der 90°C Sauna durch das Spiel der lodernden Flammen im Kamin ins Reich der Träume entführen.



Kräutersauna 80°C

Naturklangs sauna 85°C



Eventsauna 85°C

Holzofensauna 90°C

## Erfrischung & Abkühlung im Außenbereich

Im Außenbereich unserer Saunenwelt finden Sie verschiedene Möglichkeiten für die Abkühlung Ihres Körpers zwischen den Saunagängen.



Der Duschbereich im Saunagarten mit Kneippschlauch, Schwalldusche und weiteren Duschen steht Ihnen ganzjährig zur Verfügung.



Mit dem Wassertreten in unseren Kneippbecken im Saunagarten regen Sie nicht nur Ihren Kreislauf an, sondern fördern die Durchblutung und kräftigen die Venen. Übrigens fördert das Wassertreten auch den Schlaf, wenn die Anwendung am Abend durchgeführt wird (im Winter nicht in Betrieb).



Das Sauna-Abkühlbecken belebt Körper und Geist nach dem Saunabesuch mit einer erfrischenden Wassertemperatur von 15-17°C (bitte vor der Benutzung duschen).

### SO WIRD ES GEMACHT:

Stellen Sie sich in das kalte Wasser und treten auf der Stelle. Hierbei wird ein Bein vollständig aus dem Wasser gezogen und die Fußspitzen zeigen nach unten (=Storchengang). Sollte der Kältereiz zu stark werden, beenden Sie die Anwendung.



## Ruhe & Erholung im Außenbereich

### Ruhe- und Lesehaus ~ Casa de la Lectura

Ein perfekter Ort, um zwischen den Saunagängen die notwendige Ruhe und Erholung zu finden. Nehmen Sie auf bequemen Liegen Platz und lassen Sie sich ins Land der Träume entführen. Die unterschiedlichen Farben der Beleuchtung tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei.



### Saunagarten ~ Jardin Mallorquin

Im liebevoll angelegten Saunagarten finden Sie neben den Saunen und dem Kneippbecken, viel Platz zum Entspannen. Zahlreiche Liegen in der Sonne und im Schatten ermöglichen es Ihnen, inmitten der Natur, das schöne Wetter zu genießen sowie Stress und Hektik des Alltags zu vergessen.



## Kurz-Urlaub für Körper und Seele

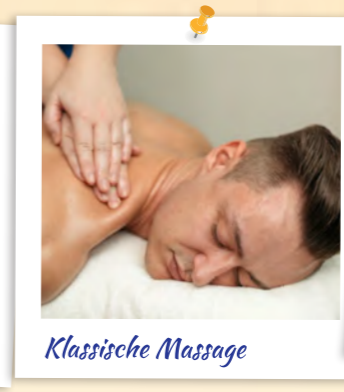
Wellness steht für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Durch die regelmäßige Anwendung von Massagen wird der Energiefluss des Körpers neu angeregt und die körperlichen Selbstheilungskräfte werden verstärkt. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Psyche des Menschen aus.



*Hamam*



*Rhassoul-Bad*



*Klassische Massage*



*Hot-Stone-Massage*

In unserem Wellnessbereich bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Wellnessanwendungen. Freuen Sie sich auf die wohltuende Wirkung verschiedenster Massagetechniken und entspannen Sie bei einer klassischen Massage, einer Aroma-Öl-Massage oder einer Hot-Stone-Massage. Verwöhnen Sie auch Ihre Haut mit einem orientalischen Hamam, einem Rhassoul-Bad oder einem bretonischem Salzpeeling und staunen Sie über Ihre seidig weiche Haut.

Bitte beachten Sie, dass aus gesundheitlichen Gründen und während einer Schwangerschaft nicht alle Anwendungen durchgeführt werden können. Unser Wellnessteam berät Sie gern. Bei offenen und infektiösen Wunden, sowie bei Kindern unter 14 Jahren werden generell keine Wellnessanwendungen durchgeführt. Gerne nehmen wir Ihren Reservierungswunsch von Montag bis Freitag von 9:00–16:00 Uhr unter der Rufnummer 03 64 50. 4 49 24 entgegen.





## Wellnesspakete

Unsere Wellnesspakete versprechen Entspannung und Erholung pur für ein oder zwei Personen. Ob beim Wellnesspaket „Erholung zu zweit“ oder dem „Relaxtag für 2“ – spüren Sie die wohltuende Wirkung der Anwendungen und stoßen Sie mit Ihrem Partner auf einen entspannten Tag an.



## Onlineshop: Geschenkgutscheine zu jeder Zeit

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem besonderen Geschenkgutschein für Badespaß, Entspannung und Erholung pur. Unsere Gutscheine können Sie auch ganz einfach über unseren Onlineshop bestellen, ausdrucken und verschenken.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter: [www.avenida-therme.de](http://www.avenida-therme.de)



## Genussvielfalt im Saunarestaurant & in der Kaminlounge

### ~ Regional, Natürlich und Gesund ~

Aus Verbundenheit mit der Natur verwenden wir bei der Zubereitung unseres Speisenangebotes im Saunarestaurant und in der Kaminlounge fast ausschließlich regionale Zutaten, sowie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.

Überzeugen Sie sich von der Geschmacksvielfalt und wählen Sie aus unserem abwechslungsreichen Speisenangebot, das von leichter, vegetarischer oder veganer Kost sowie frischen Salaten bis hin zu saisonal wechselnden Spezialitäten reicht. Bei schönem Wetter steht Ihnen auch unsere Gastronomie-Terrasse im Außenbereich zur Verfügung (Selbstbedienung). Wir wünschen guten Appetit!



## Unsere regionalen Lieferanten







## Übersichtsplan über unsere Saunenwelt

- 5 WC
- 36 Eingang Saunenwelt
- 37 Wertschließfächer
- 38 Saunarestaurant
- 39 Kaminlounge
- 40 Wintergarten
- 41 Infrarot-Wärme Kabine
- 42 Gastronomie im Saunagarten mit separatem Raucherbereich
- 43 Massageräume
- 44 Hamam
- 45 Rhassoul-Bad
- 46 Fußbecken
- 47 Trinkwasserbrunnen
- 48 Saunacounter
- 49 Kleines Dampfbad
- 50 Ruheraum
- 51 Biosauna 60°C
- 52 Erlebnisduschen
- 53 Arabisches Dampfbad 46°C
- 54 Schneehöhle -15°C
- 55 Tauchbecken 14°C
- 56 Tepidarium 39°C
- 57 Gradierwerk
- 58 Finnische Aufgussauna 95°C
- 59 Duschen mit Schwalldusche
- 60 Sauna-Abkühlbecken 15-17°C
- 61 Saunagarten
- 62 Kneippgang
- 63 Kräutersauna 80°C
- 64 Naturklangauna 85°C
- 65 Holzofensauna 90°C
- 66 Eventsauna 85°C
- 67 Außenduscbereich (ganzjährig)
- 68 Ruhe- und Lesehaus
- 69 Liegewiese
- 70 Raucherfass

## Saunaregeln für ein rücksichtsvolles Miteinander

Liebe Gäste,  
wir möchten, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes bei uns in der Avenida-Therme rundum wohlfühlen. Hierzu gehört auch die gegenseitige Rücksichtnahme unter unseren Gästen. Bitte unterstützen Sie uns aktiv mit Ihrem Verhalten, so dass alle unsere Gäste die gewünschte Entspannung und Erholung bei uns finden.

---



### Taschen & Rucksäcke

Die Aufbewahrung von Taschen und Rucksäcken in den Ruheräumen ist nicht gestattet.

Nutzen Sie unsere Regale.



### Speisen & Getränke

Bitte verzichten Sie auf den Verzehr von mitgebrachten Speisen & Getränken!

In unserem Saunarestaurant erwartet Sie ein umfangreiches Gastronomieangebot.



### Ruhe

In den Saunen und Ruheräumen bitten wir um Ruhe.

Nutzen Sie unsere Kommunikationsräume (Kaminlounge und Saunarestaurant).



### Allgemeine Kleiderordnung

Bedecken Sie sich im Saunarestaurant und in der Kaminlounge mit einem Handtuch oder Bademantel. Achten Sie darauf, dass nackte Haut nicht mit unseren Stühlen und Auflagen in Berührung kommt.



### Kameras, Telefone & Tablets

Das Mitführen und Benutzen von Kameras, Mobiltelefonen und Tablets ist nicht gestattet.



### Gründe gegen einen Saunabesuch

Bitte sehen Sie bei offenen oder infektiösen Wunden und bei ansteckenden Krankheiten von einem Saunabesuch ab. Wir freuen uns nach vollständiger Genesung auf Ihren Besuch.



### Reservierung von Liegen

Bitte reservieren Sie keine Liegen mit Ihrem Handtuch oder Ihrer Tasche. Im Einzelfall werden wir uns erlauben, Handtücher und Taschen auf ungenutzten Liegen für Sie am Wellnesscounter zu verwahren. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ihr Handtuch oder Ihre Tasche vermissen.



### Kinder in der Sauna

Auch wir lieben Kinderlachen, Toben und mit Wasser spritzen. Die Sauna ist dafür aber der falsche Ort. Im Badbereich dürfen Kinder dagegen fast alles, was Spaß macht.

Kinder in der Sauna ja, toben jedoch bitte nur im Freizeit- und Familienbad.



### Liegen & Stühle

Bitte verwenden Sie auf den Liege- und Sitzmöbeln immer ein trockenes Handtuch.



### Kleiderordnung in den Schwitzräumen

Der Besuch soll aus hygienischen Gründen textilfrei und barfuß erfolgen. Bitte nutzen Sie ein Saunatuch als Unterlage, auch unter den Füßen. Es gilt die alte Saunaregel: „Kein Schweiß auf Holz“.



### Zärtlichkeiten

Wir bitten Sie, alle Zärtlichkeiten, die über einen Kuss hinausgehen, für zu Hause aufzuheben.



### Rauchen

Rauchen schadet der Gesundheit. Wer es dennoch tun möchte, nutzt hierfür bitte unseren Raucherbereich auf der Gastronomie-Terrasse oder unser überdachtes (und im Winter beheiztes) Raucherfass im Saunagarten.



## Sonnige Öffnungszeiten:

Wir haben für Sie täglich von 10:00–23:00 Uhr geöffnet.

### After-Work-Sauna

Mittwochs und donnerstags ab 20:00 Uhr

Genießen Sie das textilfreie Baden ab 20:00 Uhr im Freizeit- und Familienbad. Es wird der Saunazuschlag erhoben. Die After-Work-Sauna findet nicht an Feiertagen und in den Thüringer Schulferien statt.

### Avenida-Therme Betriebsgesellschaft mbH

Am Stausee 1 · 99448 Hohenfelden

Telefon: 03 64 50 . 4 49 - 0 · Telefax: 03 64 50 . 4 49 - 44

info@avenida-therme.de · www.avenida-therme.de

