



AUSFLUGSTIPPS

BAD RAGAZ UND UMGEBUNG

KLASSIKER

MYSTISCHE TAMINASCHLUCHT

Um 1240 entdecken Jäger des Klosters Pfäfers eine 36,5°C warme Quelle in der mystischen Taminaschlucht. Damit begann die lange Geschichte des Bad Pfäfers und später von Bad Ragaz. Besuchen Sie das Museum im Alten Bad Pfäfers und lernen Sie alles über die jahrhundertealte Badetradition.

Über einen Pfad gelangen Sie ins Felsinnere und zum Ursprung der heilenden Thermalquelle. Sie können die Taminaschlucht auf eigene Faust oder bei einer geführten Tour erkunden.

- **Geöffnet von Ende April bis Ende Oktober**
- **Eintritt: CHF 5.– pro Person**
- **Die Taminaschlucht ist zu Fuss in einer Stunde zu erreichen, es verkehrt jedoch auch regelmässig ein öffentlicher Bus**



Taminaschlucht bei Bad Ragaz



WEINTOUREN

Entdecken Sie die Bündner Herrschaft, das Heidiland und das St. Galler Rheintal mit ihren für das Terroir typischen Weinen sowie die kulturellen und kulinarischen Leckerbissen dieser Region bei einer Wein-tour. Für Ihre persönliche Tour stehen Ihnen verschiedene Themen-Touren wie z.B. eine Vintage- oder Bio-Tour zur Verfügung.

- **Private Touren können das ganze Jahr über gebucht werden**
- **Preis: ab CHF 115.– pro Person**



Heidihaus Maienfeld, © Heididorf

HEIDIDORF MAIENFELD

Ein kleines Bündner Mädchen erobert seit über 130 Jahren die Herzen von Kindern und Erwachsenen auf der ganzen Welt. Die Rede ist von Heidi, der Hauptfigur aus Johanna Spyri's gleichnamigem Roman. Im Heididorf in Maienfeld kann man bei der Begehung des Heidihauses und der Alphütte heute hautnah miterleben, wie man zu Heidi's Zeiten gelebt hat.

- **Geöffnet von Mitte März bis Mitte November von 10 bis 17 Uhr**
- **Eintritt Heidi-Museum: CHF 13.90 für Erwachsene, CHF 5.90 für Kinder ab 5 Jahren**



Altstadt Chur

FÜHRUNG DURCH DIE ALTSTADT CHUR

Die älteste Stadt der Schweiz und bedeutende Bischofsstadt hat eine Menge zu erzählen. Auf den Stadtrundgängen von Chur Tourismus erfahren Sie spannende Fakten und lustige Geschichten über die Alpenstadt und die Region.

- Chur ist mit dem Zug oder Auto in 20 Minuten zu erreichen

LANDQUART FASHION OUTLET

Das Landquart Fashion Outlet bietet an sieben Tagen der Woche ein Shopping-Erlebnis der Extraklasse – mit 160 Premium-Marken aus den Bereichen Fashion, Sport, Outdoor und Life-style. Shoppen Sie unter freiem Himmel in einem wunderschönen Village-Center, das einem Bündnerdorf im Chalet-Stil nachempfunden ist und entspannen Sie in einem der Cafés oder Restaurants.

- Das Outlet ist täglich von 10 bis 19 Uhr geöffnet
- Mit dem Auto oder Zug in 10 Minuten erreichbar



Landquart Fashion Outlet

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN SOMMER

BESUCH CAUMASEE

Auf Rätoromanisch «Lag la Cauma» genannt, was «See der Mittagsruhe» bedeutet, ist der Caumasee die Perle von Flims. Aufgrund seines leuchtend türkisen Wassers wird er oft auch als «Karibik der Schweiz» bezeichnet. Schwimmen, Faulenzen und Sonnenbaden – ein Abstecher zum wunderschönen See ergänzt jeden Ausflug perfekt. Direkt am idyllischen Badesee liegt zudem ein Selbstbedienungsrestaurant mit Terrasse und separater Lounge.

- Geöffnet von Ende Mai bis Ende Oktober
- Flims ist mit dem Auto in 35 Minuten erreichbar



Caumasee, Flims



FAHRRADTOUREN

Die idyllische Gegend rund um Bad Ragaz bietet alles was das Bikerherz begehrts – von Genussrouten bis hin zu knackigen Uphill- und Downhilltappen. Sie haben auch die Möglichkeit, E-Mountainbikes und E-Citybikes der Marken Trek und Diamant zu mieten. Neben Fahrkursen können zudem diverse individuelle und geführte Touren wie z.B. Kulinarik-Touren, Wein-Touren oder auch die E-Bike-Trophy, die zu verschiedenen Berggasthäusern mit Ladestation führt, gebucht werden.

- Detaillierte Infos zu verschiedenen Touren sind beim Concierge erhältlich

SEGWAY-TOUREN

Entdecken Sie mit dem Segway die schönsten Winkel unserer Region und erfahren Sie mehr über Heidi sowie den Weinanbau. Die Touren führen durch Rebberge sowie charakteristische Dörfer mit prächtigen Herrschaftshäusern und sehenswerten Schlössern. Die Weinterrassen mit fantastischer Aussicht auf das Rheintal sowie die Bergkette um den Pizol und die Taminaschlucht laden zum Verweilen ein. So eignet sich die Kombination Ihrer Tour mit einer Weindegustation oder einem Gourmet-Essen besonders gut.

- Touren sind von April bis Oktober buchbar
- Dauer: ab 2.5 Stunden
- Preis: ab CHF 120.– pro Person

WANDERUNGEN

FÜNF-SEEN-WANDERUNG

Fünf kristallklare Bergseen und einzigartige Einblicke ins UNESCO Weltnaturerbe Sardona prägen diese Route. Am Schwarzsee können mit etwas Glück Steinböcke, Gemsen und Adler beobachtet werden. Und praktisch von jedem Punkt aus bietet sich eine wunderschöne Weitsicht.

- Dauer: 4.5 Stunden, Distanz: 11.4 km,
Aufstieg: 535 hm, Abstieg: 911 hm

KRAFTORT-WANDERUNG MALANSER ÄLPLI

Eine leichte Wanderung inmitten der faszinierenden Bergwelt rund um das Malanser Älpli. Bereits die Auffahrt mit der nostalgischen Älplibahn (Reservation erforderlich) ist ein Erlebnis. Unterwegs passiert man verschiedene Kraftorte – eine perfekte Wanderung für Familien und Geniesser.

- Dauer: 2.45 Stunden, Distanz: 7.5 km,
Aufstieg: 304 hm, Abstieg: 304 hm



Wildsee, Pizol, © Pizolbahnen

PIZOL PANORAMA HÖHENWEG

Das Hochplateau ist wie eine natürlich geformte Tribüne und bietet eine atemberaubende Aussicht auf die Tektonikarena und das Rheintal. Die Rundwanderung ist mit Info- und Erlebnis-Elementen zur Aussicht, zur Alpenentstehung und zum UNESCO Welterbe beschildert.

- Dauer: 1.5 Stunden, Distanz: 3 km,
Aufstieg: 53 hm, Abstieg: 53 hm

WANDERUNG PIZALUN

Von der stillen und malerischen Streusiedlung St. Margrethenberg führt diese schöne, einfache Rundwanderung durch Wälder und bunte Wiesen zum Pizalun (1'478 m), einem herrlichen Aussichtsgipfel mit Blick auf die Bündner Herrschaft und das Sarganserland.

- Dauer: 2.5 Stunden, Distanz: 7.1 km,
Aufstieg: 276 hm, Abstieg: 276 hm
- Detaillierte Routeninfos zu sämtlichen Wanderungen sind beim Concierge erhältlich

BETTLERWEG & ZWEI-SEEN-WANDERUNG

Ab Pardiel steigt der Bettlerweg bis zur Alp Lasa/Obersäss angenehm an. Die Wanderung führt aber «nur» zur Pizolhütte als höchsten Punkt. Auf dem Rückweg laden auf der eigentlichen Zwei-Seen-Wanderung der Wangsersee und Viltersersee zur Rast ein.

- Dauer: 4.5 Stunden, Distanz: 11.8 km,
Aufstieg: 597 hm, Abstieg: 597 hm

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN WINTER

LANGLAUF

Die idyllische Gegend rund um Bad Ragaz strahlt Ruhe und Harmonie aus – perfekt um die Natur beim Langlaufen regelrecht einzutreten. Die Ferienregion Heidiland bietet verschiedene Langlaufloipen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis, Skating und Klassisch.

SCHLITTELN

Schlitteln ist ein Klassiker unter den Winteraktivitäten und bleibt in Sachen Spassfaktor ungeschlagen. Es warten in unmittelbarer Nähe verschiedene Abfahrten für Anfänger und geübte Schlittler auf Sie: am Pizol, am Flumserberg sowie in den Fideriser Heubergen, wo die längste Schlittelpiste der Schweiz ein wahres Abenteuer verspricht. Die Talstation des Pizol ist mit dem Auto in 10 Minuten erreichbar, Flumserberg und Fideriser Heuberge in 30 Minuten.



Schlittelpiste, Pizol, © Pizolbahnen

SKI ALPIN

Unser Hausberg, der Pizol, bietet 43 Pistenkilometer reinstes Schneevergnügen und ist in nur wenigen Minuten vom Resort erreichbar. Das Winterparadies Flumserberg ist mit 65 Pistenkilometern die grösste Wintersportdestination zwischen Zürich und Bad Ragaz. Mit der Skidestination Flims-Laax-Falera, dem Schneesportgebiet Arosa-Lenzerheide und dem Wintersportort Davos, stehen Ihnen weitere Top-Skigebiete im Umkreis von 45 Autominuten zur Verfügung.



Skipiste, Flumserberg, © Bergbahnen Flumserberg AG

SCHNEESCHUHTOUREN

Individuell geführte Schneeschuhtouren lotsen Sie an die schönsten Winterparadiese in der Ferienregion Heidiland. Bringen Sie Abwechslung in Ihr Winterprogramm und geniessen Sie ein paar Stunden Natur pur auf einer halbtägigen geführten Schneeschuhtour. Fern ab von Hektik in tief verschneiter Umgebung spüren Sie den Winter ganz nah.

EISLAUFEN

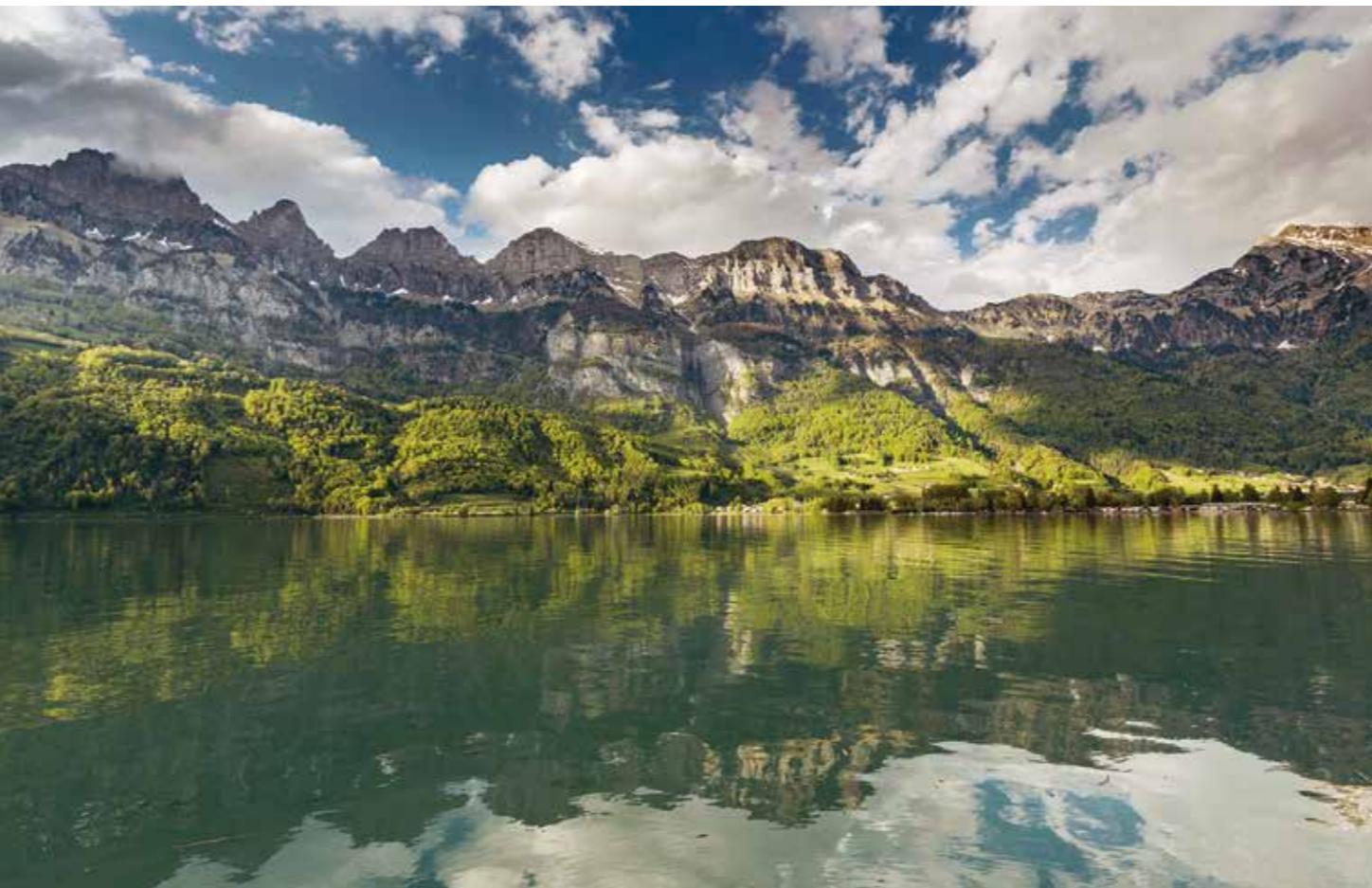
Der Eissport ist der wohl älteste Wintersport und gleichzeitig der verbreitetste. In der Umgebung von Bad Ragaz gibt es für jeden eine passende Variante – vom entspannten Eislauf bis zum intensiven Eishockey. Das Eisfeld Sarganserland ist mit dem Auto in 15 Minuten und das Eisfeld Quader in Chur in 20 Minuten erreichbar.

FÜR PAARE

BOOTSTOUR AUF DEM WALENSEE

Mildes Klima, ein fjordähnlicher See und die imposante Kulisse der Churfürsten-Kette: Die Region rund um den Walensee ist eine Welt für sich. Geniessen Sie die malerische Natur bei einer Schifffahrt auf dem See. Es stehen neben dem regulären Schiffsbetrieb auch verschiedene Events- und Themenschiffahrten zur Verfügung. Der Walensee ist mit dem Auto in 20 Minuten zu erreichen.

- Detaillierte Informationen zum Angebot erhalten Sie bei unserem Concierge



Walensee, Unterterzen

PICKNIK IM GRÜNEN

Geniessen Sie zu zweit ein herrliches Picknick in der wunderschönen Natur. Wir haben die besten Picknickplätze für Sie zusammengestellt: der Giessenpark in Bad Ragaz, die Burg-ruine Freudenberg, die Ruine Schloss Wartenstein oder der Chapfensee oberhalb von Mels.

- Verschiedene Picknickkörbe können auf Anfrage beim Concierge bestellt werden



ROMANTISCHE KUTSCHENFAHRT

Erleben Sie die Ferienregion Heidiland ganz entspannt bei einer Kutschenfahrt. Sie können zwischen einer zweistündigen Kleinrundfahrt am Vormittag sowie auch Halbtages- und Tagesfahrten wählen. Besondere Highlights sind die Heidi-Rundfahrt, die Herrschaftsfahrt, eine Fahrt in die Taminaschlucht oder die Fonduekutsche während der Wintersaison.

- Kutschenfahrten sind das ganze Jahr buchbar
- Preis: ab CHF 370.– pro Kutsche



Weinbau, Jenins

WEINWANDERUNG BÜNDNER RHEINTAL

Der Weinwanderweg Bündner Rheintal verbindet die Stadt Chur mit den Weinbaugemeinden im Bündner Rheintal und der Bündner Herrschaft. Das Herzstück des Weinwanderwegs bilden drei Rundwanderungen durch die Reben von Trimmis/Zizers (ca. 4 km), Malans/Jenins (ca. 10 km) und Maienfeld/Fläsch (ca. 10 km). Verbunden sind diese drei «Perlen» durch einen 30 km-Marsch, der von der Alpenstadt Chur durch die «Kleine Gegend der grossen Weine» führt.

- Dauer: 7 Stunden, Distanz: 27.1 km,
Aufstieg: 423 hm, Abstieg: 479 hm

FÜR FAMILIEN

SOMMERRODELBAHN

Mit der Rodelbahn «FLOOMZER» am Flumserberg können Sie auf 2 km und 250 Höhenmetern durch Tunnels, über zahlreiche Kurven, Brücken und Wellen sausen und ganz nebenbei eine atemberaubende Aussicht geniessen. Eine Sesselbahn bringt Sie bequem zum Start, wo Sie in die sicheren, wetterfesten Rodel umsteigen. Unser Tipp: Kombinieren Sie einen Wandertag mit einer Rodelfahrt.

- **Geöffnet von Juni bis Oktober**
- **Preis: CHF 14.- pro Fahrt für Erwachsene, CHF 9.- für Jugendliche und CHF 7.- für Kinder**



FLOOMZER, Flumserberg, © Bergbahnen Flumserberg

OUTDOOR ABENTEUER

An diesem Tag erwartet Sie jede Menge Action und Spass mit der ganzen Familie. Gemeinsam erleben Sie ein spannendes Abenteuer im Wald und lernen das Feuer machen, die Trinkwasserzubereitung, den Lagerbau sowie den respektvollen Umgang mit Tieren und Natur. Eine frisch auf dem Feuer zubereitete Mahlzeit bringt neue Energie für den Nachmittag. Und die können Sie gebrauchen: Je eine Lektion im Bogenschiessen und Knoten machen, sorgen für ein unvergessliches Naturabenteuer mit der ganzen Familie.

- **Preis: CHF 180.- für 1 Kind und 1 Elternteil inkl. Verpflegung für den ganzen Tag**
- **Dauer: 10 – 16 Uhr**
- **Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**



KLETTERTURM

Der Kletterturm «CLiiMBER» am Flumserberg verspricht abwechslungsreichen Kletterspass mit 100 Kletterstationen, kompakt eingebettet auf 3 Etagen. Jede Etage bietet 30 verschiedene, originell ausgearbeitete Kletterstationen in unterschiedlichem Design und Schwierigkeitsgrad.

- **Geöffnet von Juni bis Oktober**
- **Preis: CHF 33.- für Erwachsene, CHF 21.50 für Jugendliche, CHF 16.50 für Kinder**

CLiiMBER, Flumserberg, © Bergbahnen Flumserberg

GO-KART FAHREN

150 Meter Streckenlänge, bis zu fünf Karts auf der Rennstrecke und ein Flexi-Track Leitsystem – die Kartbahn Nendeln bietet alles, was ein kleines Racer-Herz begehrts.

- **Ganzjährig von Freitag bis Sonntag geöffnet und mit dem Auto in 30 Minuten erreichbar**
- **Preis: CHF 18.- pro Fahrt für Erwachsene, CHF 14.- für Kinder bis 12 Jahre**



TIERISCHES

LAMA & ALPAKA TREKKING

Aufgepasst – das Lama und Alpaka Trekking in Liechtenstein birgt hohes Entspannungspotenzial! Denn wer einmal mit diesen neugierigen Tieren unterwegs war, wird unvermeidlich ins Hier und Jetzt katapultiert. Achtsam und bewusst lernt man auf der Wanderung die Lamas und Alpakas ebenso wahrzunehmen wie sich selbst. Kombiniert mit einem Fondue im Wald wird daraus ein unvergesslich tierisches Erlebnis.

- Es stehen verschiedene Trekkingtouren ab CHF 45.– pro Person zur Verfügung
- Der Lama- & Alpakahof Triesenberg ist mit dem Auto in 30 Minuten erreichbar



WILDPARK FELDKIRCH

Seit über 50 Jahren beherbergt der Wildpark Feldkirch eine Vielzahl an Tieren. Es begann mit dem Steinbock Felix, der als erster Bewohner in den Wildpark einzog. Mittlerweile zählt der Park jedoch über 140 Tiere, die 21 unterschiedlichen Arten angehören.

- Ganzjährig geöffnet und freier Eintritt
- Sie erreichen den Wildpark mit dem Auto in 45 Minuten

Steinbock, Wildpark Feldkirch



Husky Tour, Flumserberg

HUSKY TOUR

Spüren Sie die enge Verbindung zwischen Mensch, Natur und Tier bei einer Huskytour in den Flumserbergen. Auf Sie wartet eine atemberaubende Landschaft, eine Ladung pures Adrenalin und vor allem eines: Spass. Zum Abschluss gibt's einen Glühweinapéro – um Eindrücke auszutauschen und die zutraulichen Energiebündel zu streicheln. Ein wahrlich tierisches Abenteuer!

- Preis: ab CHF 230.– pro Person

ABENTEUER

WASSERSPORT AUF DEM WALENSEE

Das Naherholungsgebiet Walensee ist an schönen Sommertagen ein Hotspot für reichlich Spass auf und am Wasser. Die Wassersportaktivitäten reichen von Wasserski über Wakeboard, Wakesurf und Wakeskate bis hin zu Fahrten mit der Tube oder dem Hot Dog.

- Preis: CHF 45.– pro Person für 15 Minuten reine Fahrtzeit auf dem Wassersportgerät

PARAGLIDING

Paragliding Adventures für Jung und Alt. Verwirklichen Sie beim Gleiten durch die Lüfte Ihren Traum vom Fliegen: Die Tandemflug-Angebote umfassen Instruktion, den Tandemflug und Ausrüstung. Sie brauchen lediglich gutes Schuhwerk und entsprechende Kleidung mitzubringen. Dieses Erlebnis sorgt garantiert für einen Adrenalkick.

- Preis: ab CHF 175.– pro Person und Flug

CANYONING VIAMALA SCHLUCHT

Canyoning sind Schluchtenbegehungen mit Fun Faktor und ein wahrlich beeindruckendes Naturspektakel. 321 Stufen führen hinunter in die Viamala Schlucht. Hier erwartet Sie technisch einfaches Canyoning – ohne sich abseilen zu müssen, erleben Sie die Kraft des Wassers hautnah. Schwimmend und rutschend bewegen Sie sich durch die einmalige Viamala Schlucht. Für ein Erlebnis, das Ihnen garantiert in Erinnerung bleibt.

- Buchbar von Juni bis September als Halb- und Ganztagestour
- Preis: CHF 149.– pro Person

RIVER RAFTING RHEINSCHLUCHT

Die spektakuläre Ruinaulta, oder Rheinschlucht, schlängelt sich von Ilanz bis Reichenau bei Bonaduz. In tausenden von Jahren hat der Fluss hier eine Landschaft von unvergleichbarer Schönheit geschaffen: weisse Kalkfelsen und grüne Auenlandschaften säumen den Fluss mit seinen spritzigen Stromschnellen. Der Vorderrhein bietet einfaches bis mittleres Wildwasser, geeignet für (fast) jeden ab 10 Jahren – insbesondere auch für Familien und Gruppen.

- Buchbar von Anfang Mai bis Anfang/Mitte Oktober als Halb- und Ganztagestour
- Preis: CHF 115.– pro Erwachsene, CHF 75.– pro Jugendliche von 10–17 Jahren



River Rafting, Rheinschlucht



Heli Rundflug, Schweiz

HELI FLUGTRAINING

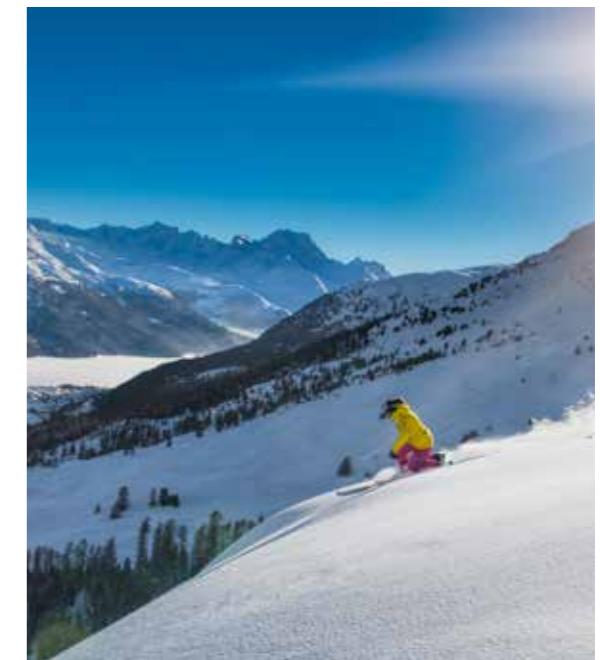
Lernen Sie von den Besten und machen Sie zusammen mit einem qualifizierten Flugtrainer und dem ehemaligen internationalen Skirennläufer Franco Cavegn ein persönliches Flugtraining. Mit individueller Einführung und Flugtraining am Boden und in der Luft, sodass Sie anschliessend 20 bis 30 Minuten unter Aufsicht selbst fliegen können.

- Preis: ab CHF 990.– pro Person

HELI RUNDFLUG

Entschweben Sie mit einem Heli Flug dem Alltag und erleben Sie die Schätze der Region aus der Vogelperspektive. Neben Rundflügen können auch besondere Erlebnisse wie Skydiving, Heli Skiing oder eine Gletscherlandung mit Apéro gebucht werden.

- Preis: ab CHF 149.– pro Person



SKITAG MIT FRANCO CAVEGN

Erleben Sie einen Skitag mit dem ehemaligen internationalen Skirennläufer Franco Cavegn auf den Pisten in St. Moritz. Mit dem Helikopter fliegen Sie direkt auf die Skipisten des Skigebiets Corviglia in St. Moritz. Sie erleben einen Tag mit persönlichem Coaching, Training und Mittagessen im Restaurant Salastrains. Dort wird Sie der Koch persönlich empfangen und Sie können ein ausgewogenes Essen in entspannter Atmosphäre geniessen.

- Start Fitting Skiausrüstung 9 Uhr, Hinflug 9.30 Uhr, Rückflug ca. 15.30 Uhr
- Preis: ab CHF 7'200.– für eine Person

Skifahren, St. Moritz

WASSER ERLEBEN

SEERENBACHFÄLLE & RINGQUELLE, WALENSEE

Die tosenden Seerenbachfälle sind schon von Weitem sichtbar. Den besten Blick auf alle drei Stufen des Wasserfalles hat man von der Kapelle in Betlis. Die mittlere der drei Kaskaden zählt mit einer Höhe von 305 Metern zu den höchsten freifallenden Wasserfällen der Welt. Alle drei Stufen zusammen messen knapp 600 Meter.

Direkt neben den Fällen befindet sich die weiss schäumende Ringquelle. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts begannen Forscher sich mit der Quelle und dem kilometerweit verzweigten Höhlensystem zu befassen. Rund drei Kilometer vom Höhlen-eingang verschwindet das Wasser über eine Abzweigung im Bergesinnern. Wohin? Das wird wohl ein Geheimnis bleiben.

- **Distanz: 44.7 km, 45 Autominuten von Bad Ragaz und 20 Minuten Fussweg vom Parkplatz**

GIGERWALDSEE, PFÄFERS

Der Gigerwaldsee befindet sich im Calfeisental und liegt oberhalb von Vättis. Der langgezogene, zwischen Felswänden eingebettete Stautee liegt auf einer Höhe von 1'335 Meter über dem Meer, ist circa drei Kilometer lang und an seiner tiefsten Stelle 135 Meter tief. Am westlichen Ende des Sees befindet sich die alte Walsersiedlung St. Martin, die über eine teils untertunnelte Strasse erreicht werden kann.

- **Distanz: 22 km, 35 Autominuten von Bad Ragaz**

SAARFALL, VILTERS

Der Saarfall in Vilters ist ein wahres Paradies für Wandernde, die an heissen Sommertagen eine Abkühlung suchen. Seine Kaskade fällt über 55 Meter in einen kleinen See. Mit einem Grillplatz direkt am See ist der Saarfall auch ein beliebtes Ausflugsziel für Familien.

- **Distanz: 5.8 km, 10 Autominuten von Bad Ragaz**

BERSCHNERFALL, BERSCHIS

Der Berschnerfall oberhalb von Berschis bei Walenstadt ist 46 Meter hoch und ein sogenannter «Einzelfall». Vom Dorf Berschis wandert man in rund 25 Minuten in ein kleines Tobel, wo sich nach einer Kurve um einen kleinen Felsen der Berschnerfall in seiner vollen Pracht zeigt.

- **Distanz: 20 km, 20 Autominuten von Bad Ragaz und 25 Minuten Fussweg vom Dorf Berschis**



Gigerwaldsee, Vättis

TIPP

Besuchen Sie die Wasserfälle im Frühling zur Zeit der Schneeschmelze oder nach intensiven Regenfällen, wenn diese besonders viel Wasser führen.

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zu sämtlichen Ausflugstipps erhalten Sie bei unserem Concierge Team, das auch gerne diverse Ausflüge und Aktivitäten für Sie bucht.

GRAND RESORT BAD RAGAZ AG
7310 Bad Ragaz
Switzerland

+41 81 303 30 30
reservation@resortragaz.ch
www.resortragaz.ch



FINE HOTELS + RESORTS®

DIE WAHRE QUELLE VON GESUNDHEIT & VITALITÄT. SEIT 1242.