



Badhotel Sternhagen ^{★★★★★S}

ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-HOTEL

NORDSEE-THALASSO-SPA BROSCHÜRE



ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-SPA

DIE KRAFT DER NORDSEE

FÜR IHRE GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

Wussten Sie, dass die Zusammensetzung von Meerwasser derjenigen von menschlicher Zellflüssigkeit am ähnlichsten ist? Meerwasser enthält alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente, die ein Mensch für Vitalität und Wohlbefinden braucht. Das Wort „Thalasso“ ist griechischen Ursprungs und bedeutet „Heilbehandlung durch das Meer“. Zum Einsatz kommen dabei 100 Prozent natürliche Rohstoffe wie Meerwasser, Meersand, Meersalz und Meeresalgen. Thalassobehandlungen regen den Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem, entschlacken, straffen die Haut sowie das Gewebe sichtbar und nachhaltig. In Kombination mit dem Nordseewasser der Thermen unserer Meerwasser-Badelandschaft haben diese Naturstoffe enzymatische Wirkung, binden Gifte

im Körper und leiten diese aus. Sogar Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Hautkrankheiten werden gelindert – ein echter Jungbrunnen.



Sehr verehrter Gast,

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Um Ihre Anwendungen bestmöglich auf Sie abstimmen zu können, informieren Sie uns bitte bereits bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden (wie z.B. Bluthochdruck oder Herzprobleme) und Ihr Wohlbefinden.

Weitere Kontraindikationen: Herzinsuffizienz, Thrombose, Krampfadern, Infektionskrankheiten, Fieber, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft, Chemotherapie, Einnahme von sensibilisierenden Medikamenten, Entzündungen, frische Narben, und neurologische Ausfälle.

Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass wir Ihnen bei Schilddrüsenüberfunktion, Krampfadern, Thrombose sowie Herzerkrankungen und Schwangerschaft keine Anwendungen mit Algen empfehlen.

Kosmetik · für Sie und Ihn	S. 2		
Kosmetik · Kleine Schätze	S. 4	Wellness Arrangements	S. 14
Zusatzbehandlungen			
Maniküre & Pediküre	S. 5	Meerwasser Badelandschaft	S. 20
		Saunen & Thermen	S. 22
Massagen	S. 6		
Momente voller Wohlbefinden	S. 10	Thalgo Produkte	S. 24
Bäder	S. 11		
Körperpackungen	S. 12	Fitness	S. 26



TERMINVEREINBARUNG

Reservieren Sie frühzeitig und vor Ihrer Anreise die Behandlungstermine, damit wir Ihre Wunschzeiten erfüllen können.

TERMINABSAGE

Die von Ihnen gewählten Anwendungen werden speziell für Sie reserviert und vorbereitet. Wir bitten Sie daher, Termine im Falle einer Verhinderung mindestens 24 Stunden vorher abzusagen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, 20 Euro Stornogebühren erheben.

VERSPÄTUNGEN

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie sich pünktlich vor Anwendungsbeginn an unserer Wellness-Rezeption einzufinden. Wenn Sie sich verspäten, verkürzt sich Ihre Behandlungszeit, damit der nächste Gast nicht warten muss.

KLEIDUNG

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Darunter können Sie gerne Badebekleidung oder Unterwäsche tragen.

KOSMETIK

FÜR SIE UND IHN

FÜR IHRE SCHÖNHEIT

MEERES BOOSTER

Unsere neue Hyalu-Procollagen Behandlung spendet nicht nur Feuchtigkeit, sondern füllt Falten auf. Ihr Gesicht wird gestrafft und sieht praller aus. Sie gewinnt an Leuchtkraft und Frische.

90 Min. · 130 Euro

KLARHEIT IN DER TIEFE

Bei dieser reinigenden Intensiv-Behandlung wird Mischhaut und fettende Haut ins Gleichgewicht gebracht, mattiert und erfrischt. Ihr Hautbild wird sichtbar verfeinert, ebenmäßiger und klarer.

60 Min. · 80 Euro



SANFTE WELLE

Besonders wohltuende, beruhigende Behandlung, die trockene und sensible Haut verwöhnt. Ihre Haut wird intensiv genährt, regeneriert und beruhigt. Für neuen Komfort und geschmeidig-zarte Haut.

90 Min. · 105 Euro

KOSMETIK

AQUA INTENSIV

Entdecken Sie die ursprüngliche Kraft des Meeres für eine perfekt gepflegte Haut. In dieser erfrischenden Behandlung wird die Haut intensiv und lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgt. Ihr Teint wird wieder geschmeidig-zart und erhält eine wunderbare Leuchtkraft.

60 Min. · 80 Euro

JUNGBRUNNEN

Anti-Aging Spezialbehandlung zur maximalen Hautregeneration und intensiven Stimulation. Fältchen werden sichtbar gemildert. Ihre Haut erhält wieder mehr Spannkraft und Elastizität.

90 Min. · 150 Euro



OCEAN CARE FOR MEN

Gepflegt muss Mann sein. Mehr denn je gilt auch für den Mann, weiterhin Jugendlichkeit und Vitalität auszustrahlen. Ein spezieller Wirkstoffkomplex spendet viel Feuchtigkeit, vitalisiert und regeneriert die Haut. Ihr Teint sieht wieder klar und frisch aus.

60 Min. · 80 Euro

KOSMETIK
KLEINE SCHÄTZE
FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Augenbrauen färben und Augenpflege	18 Euro
Augenbrauen und Wimpern färben	33 Euro
Augenbrauen zupfen	ab 5 Euro
Wimpern färben und Augenpflege	20 Euro
Hals- und Dekolleté-Packung	28 Euro
Make-up	ab 25 Euro



KOSMETIK

MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Maniküre (45 Min.)	48 Euro
– innerhalb einer Kosmetik	38 Euro
– Lack	10 Euro
Pediküre (45 Min.)	48 Euro
- Lack	58 Euro
Handpackung inkl. Peeling	20 Euro
Fußpackung inkl. Peeling	20 Euro



FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Bei dieser Druckpunktmassage werden Ihre Organe über die Reflexbahnen positiv beeinflusst, Ihre Füße können herrlich entspannen. Mit wohltuendem Fußbad.

55 Min. · 75 Euro

WIE AUF WOLKEN SCHWEBEN

- Fußbad
- Fußpeeling
- Fußpackung
- Fußmassage

45 Min. · 60 Euro

MASSAGEN

ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

ABSCHALTEN UND WOHLFÜHLEN

ENTSPANNENDE BRISE

Bei Kerzenschein, leiser Musik, duftenden Ölen und sanften Massagegriffen können Sie den Rest der Welt vergessen.

(Teilkörper-/Ganzkörpermassage)

30 Min. · 52 Euro

60 Min. · 82 Euro

SPUREN IM SAND

Sind die Füße entspannt, läuft fast alles wie von selbst. Die Wellness-Massage für Ihre Füße. Mit wohltuendem Fußbad.

30 Min. · 48 Euro

VITALMASSAGE

Eine Kombination aus einer belebenden Rückenmassage und einer entspannenden Kopf-Gesichtsmassage mit warmen Ölen.

(Teilkörper-/Ganzkörpermassage)

45 Min. · 80 Euro

75 Min. · 115 Euro

UNTERWASSERMASSEGE MIT NORDSEEWASSER

Bei dieser Original-Thalasso-Anwendung werden Ihre Muskulatur und Ihr Gewebe entspannt sowie Stoffwechsel und Gewebeversorgung angeregt. Außerdem werden schmerzende Vernarbungen und Verklebungen des Gewebes gelöst.

30 Min. · 70 Euro

MASSAGEN

TAGTRAUM

Schließen Sie Ihre Augen und vergessen Sie die Welt für einen Augenblick. Sanfte Massagegriffe und leichte Druckpunktbehandlung zaubern Verspannungen und Kopfschmerzen einfach weg.
(Kopf- und Gesichtsmassage)

30 Min. · 58 Euro



ALGEN-SAHNEPEELINGMASSAGE

Das Algen-Sahne-Peeling befreit Ihren ganzen Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen, Ihr Hautbild wird nachhaltig verfeinert.

30 Min. · 40 Euro

„SCHOKI“ FÜR UNSERE KLEINEN GENIEßER

Kinderträume werden wahr – eine Ganzkörperwohlfühlmassage mit warmem Schokoladenöl.

30 Min. · 45 Euro

MASSAGEN

MASSAGEN AUS ALLER WELT

FÜR IHR WOHLBEFINDEN

ENTSPANNUNGSRITUAL „ILES PACIFIQUE“ MIT WARMEN SANDSTEMPELN

Machen Sie eine Reise zu den schönsten Inseln des Pazifiks und schöpfen Sie neue Kraft von den remineralisierenden Algen der Lagune.

Lassen Sie sich im azurblauen Wasser treiben und genießen Sie dabei die entspannende Mahana Massage aus Tahiti. Ein Insel-Peeling mit weißem Sand aus Bora Bora sorgt für eine gepeelte und genährte Haut. Die Kombination bei der Mahana Massage schenkt ein wundervolles Gefühl von Entspannung und wohltuender Ruhe.

mit Bad · 120 Min. · 185 Euro
ohne Bad · 90 Min. · 160 Euro



MASSAGEN

SCHRÖPFMASSAGE

RÜCKEN ODER OBERSCHENKEL

Ein bewährtes, jahrhundertealtes Heilverfahren zur Entgiftung und Entspannung. Diese Wirkung wird durch Birkenöl verstärkt. Es können Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Orangenhaut an den Oberschenkeln verbessert oder gar behoben werden.

30 Min. · 52 Euro

BREUß-MASSAGE

Die Breuß-Massage hilft bei Rückenproblemen. Die energetische Massage des Rückens mit Johanniskraut-Öl berücksichtigt besonders die Meridiane. Es kommt zu einer Streckung der Wirbelsäule, die den Bandscheiben mehr Raum verschafft und sie zu einer Regeneration anregt. Außerdem wirkt das Johanniskraut-Öl beruhigend auf die Nerven. Die Massage führt zu einer sofortigen Entspannung.

45 Min. · 66 Euro



ENTSPANNUNG

MOMENTE VOLLER WOHLBEFINDEN

ENTSPANNUNGSZEREMONIE

- Prelude Marin (Meersalzpeeling und Meeresschlickpackung)
- Entspannende Brise (60 Min.)

120 Min. · 190 Euro

ENTSCHLACKUNGSZEREMONIE

- Warmer Nordseeschatz (Meersalzpeeling und Algenmousse-Packung)
- Thalassobad unter Sternen

90 Min. · 165 Euro

NATURSCHÖN

- Ganzkörper-Meersalzpeeling
- Cleopatra-Packung
- Tagtraum (Kopf- und Gesichtsmassage)

75 Min. · 120 Euro

RUNDUM ENTSPANNT

- Fußpeeling
- Entspannende Brise (60. Min.)
- Kosmetikbehandlung, abgestimmt auf Ihren Hauttyp

170 Min. · 200 Euro

BÄDER

UNTERM STERNENHIMMEL

THALASSOBAD UNTER STERNEN

Tauchen Sie ein in die Nordsee und entschlacken Sie Ihren Körper mit pulverisierten Algen. Die Hydromassage aus 230 Düsen entspannt Ihre Muskeln und das aufsteigende Meersalz durchflutet Ihre Atemwege.

70 Euro

VITALISIERENDES ENTSCHLACKUNGSBAD

Der bezaubernde Duft unseres Vitalbades begleitet Sie den ganzen Tag. Für die perfekte Pflege Ihrer Haut. Die Massage aus 230 Düsen löst Verspannungen und lässt Sie wie schwerelos im Meerwasser schweben.

70 Euro

CLEOPATRABAD

Mit diesem Blütenhonig-Milchbad fühlen Sie sich wie einst die Königin Cleopatra. Dieses exquisite Badevergnügen ist für die Haut und die Seele zugleich eine königliche Eroberung. Das Blütenhonig-Milchbad wirkt pflegend und ist bei trockener und strapazierter Haut sehr zu empfehlen.

70 Euro

Vor jedem Bad verwöhnen wir Sie mit einem Ganzkörperpeeling (alle Bäder inklusive Peeling, 45 Min.).

KÖRPERPACKUNGEN



KÖRPERPACKUNGEN

SCHÄTZE AUS DEM MEER

KÖRPER UND GEIST IN BALANCE BRINGEN

WARMER NORDSEESCHATZ

Eingebettet in „Natur Pur“. Lassen Sie Ihren Körper bei einem Meersalz-Peeling entspannen und ruhen Sie anschließend in warmem Algenmousse. Mikropulverisierte Algen remineralisieren und entschlacken Ihr Gewebe auf natürliche Weise.

75 Min. · 100 Euro

PRELUDE MARIN

Relaxen Sie in einer Meeresschlick-Packung, gewonnen aus dem Toten Meer und genießen Sie ein reinigendes Körperpeeling mit Meersalz.

75 Min. · 110 Euro

WELLNESSPAUSE

Nach einem reinigenden, wohltuenden Körperpeeling tankt Ihre Haut in einer Cleopatra-Körperpackung hochwertige Pflegestoffe wieder auf. Währenddessen schenkt Ihnen eine Gesichtsmaske intensiv Feuchtigkeit und neue Leuchtkraft.

60 Min. · 75 Euro

KÖRPERWICKEL

ÄGYPTOS VITALWICKEL

DER ENTSCHLACKENDE KÖRPERWICKEL

Der Ägyptos Vitalwickel ist eine der vielfältigsten und effektivsten Methoden, das Gewebe in kürzester Zeit zu entschlacken und zu entgiften. Durch die Hautporen werden Gifte und Stoffwechsel-Endprodukte entzogen, die sich in der Flüssigkeit um die Zellen befinden. Dieser Prozess bedeutet kein Wasserentzug. Es findet keine Gewichtsreduzierung statt und die erreichte Hautstraffung von mehreren Zentimetern geht nicht wieder verloren, wenn Sie Wasser trinken. Im Gegenteil: Wir empfehlen Ihnen, viel Wasser zu trinken, um die gelösten Gift- und Schlackenstoffe auch in den folgenden Tagen aus Ihrem Körper auszuschwemmen.

120 Min. · 165 Euro

ORIGINAL NORDSEE THALASSO

WISSENSWERTES ÜBER THALASSO

Schon die Griechen in der Antike priesen die guten Eigenschaften des Meeres (griech. Thalassa)

4 Tage Thalasso-Therapie sind wie einige Wochen Urlaub ohne Thalasso-Therapie.

Trilogie des Meeres (Nordsee): Meerwasser, Meeresalgen und Meeressedimente als nützliche Hilfsmittel und Nahrungsmittel zum Nutzen des Menschen methodisch angewandt. In unserem Hotel kommt das Nordsee-Meerwasser direkt in die Thalasso-Badewanne. Die hohe Aerosol-Konzentration der Luft innerhalb der 400m-Zone vom Meer ist sehr gut für die Atemwege.

Algen stärken das Immunsystem, binden Gifte im Körper und leiten diese aus. Sie lassen sich

hervorragend zur Regeneration und zur Kosmetik einsetzen.

Unter dem Begriff Thalasso-Therapie versteht man vor allem jegliche Art der Anwendung in Heilbädern- und Packungen sowie in der Kosmetik, bei denen die beiden wichtigsten Rohstoffe des Meeres Verwendung finden: Meerwasser und Meeresalgen.

Es ist gelungen den wissenschaftlichen Nachweis zu erbringen, dass die chronischen Profile von Meerwasser und Blutplasma (Blut ohne Blutkörperchen) übereinstimmen.

WELLNESS-ARRANGEMENTS



WELLNESS-ARRANGEMENTS

THALASSO „LEINEN LOS“

5 TAGES-ARRANGEMENT MIT DEM WASSER AUS DER NORDSEE

Wellness und pures Wohlfühlen. Lassen Sie sich verzaubern von sinnlichen Massagen und revitalisierenden Bädern. Finden Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Genießen Sie fünf erholsame und traumhaft schöne Tage im Badhotel Sternhagen. Wir freuen uns darauf, Sie rundum verwöhnen zu dürfen. Vergessen Sie Ihren Alltag in unserem „Nordsee Thalasso-SPA“, genießen Sie romantische Spaziergänge am Nordseestrand und lassen Sie einfach Ihre Seele baumeln.

mit Snack 900 Euro

Tag 1: Ägyptos-Vitalwickel
Fitnesssnack

Tag 2: Entschlackungszeremonie
Fitnesssnack

Tag 3: Tagtraum
Entspannende Brise 60 Min.
Fitnesssnack

Tag 4: Entspannungszeremonie
Fitnesssnack

Tag 5: Ägyptos-Vitalwickel
Fitnesssnack

WELLNESS-ARRANGEMENTS „AUF UND DAVON“

7 TAGES-ARRANGEMENT MIT DEM WASSER AUS DER NORDSEE

Wirkungsweisen:

- Vital & entspannt – zum Tanken von Energie für Körper und Seele, für innere Balance und zur Stärkung des Immunsystems
- Schlank & straff – für sichtbar straffere Haut durch entspannende, Feuchtigkeit spendende und revitalisierende Algenextrakte
- Rheuma-Arthrose – vorbeugend, schmerzlindernd mit spürbarer Verbesserung der Gelenkfunktionen
- Remineralisierend, entschlackend, entgiftend, Anregung des Stoffwechsels, Linderung von Hautkrankheiten

mit Snack 1600 Euro



WELLNESS-ARRANGEMENTS

Tag 1: Entschlackungszeremonie
Fitnesssnack

Tag 2: Unterwassermassage
Prelude Marin
Entspannende Brise 30 Min.
Fitnesssnack

Tag 3: Ägyptos-Vitalwickel
Fitnesssnack

Tag 4: Entschlackungszeremonie
Entspannende Brise 60 Min.
Fitnesssnack

Tag 5: Unterwassermassage
Entspannungszeremonie
Fitnesssnack

Tag 6: Unterwassermassage
Ägyptos-Vitalwickel
Fitnesssnack

Tag 7: Unterwassermassage
Entspannende Brise 60 Min.
Tagtraum
Fitnesssnack

MEERWASSER-BADELANDSCHAFT

DIE HEILENDE KRAFT DES NORDSEE-WASSERS

DAS GANZE JAHR ÜBER

Original-Meerwasser-Thermen (28 °C - 36 °C)

- Römerbad/Thermal-Quellbad 36°
- Massage- Sprudelbad 32°
- Sportbecken mit Massagebahn, Schwanenhals und Gegenstromanlage 6,50 x 12,50 m 28°
- Meerwasserfall mit Kinderbecken 32°

Genießen Sie auch unseren Wellness-Bereich

- Wellness-, Schneekendusche, Solarium
- Tropic-Lounge mit Sternenhimmel und separatem Ruhebereich
- Snacks und Drinks auf Bestellung. Gerne nehmen wir diese über Tel. 404 entgegen.
- kostenlos Mineralwasser, Obst und Nuss-Auswahl



MEERWASSER-BADELANDSCHAFT



SAUNEN UND THERMEN
OASE DER RUHE
NEUE ENERGIE TANKEN

Thermen und Sauna in unserer Badelandschaft

- Tepidarium/Laconium (römisches Schwitzbad, ca. 55 °C)
- Kaldarium (römisches Dampfbad, ca. 42 °C)
- Finnische Sauna (ca. 95 °C)
- Erfrischung nach dem Saunagang: Eis aus unserem Eisbrunnen



Öffnungszeiten: 14:00 bis 21:00 Uhr
Gerne auch nach Vorbestellung.

SAUNEN UND THERMEN



THALGO PRODUKTE

MARITIME WIRKSTOFFE HAUTNAH ERLEBEN

PURE ENERGIE DES MEERES

Das Meer war für den Menschen schon immer eine Quelle der Lebenskraft, welche ihn sowohl körperlich wie auch geistig regenerieren konnte. Davon lässt sich Thalgo seit mehr als 50 Jahren inspirieren und vereint dabei Effektivität und Wohlbefinden. Mikropulverisierte Algen sind ein einzigartiger patentierter Komplex aus 3 Algen die sowohl die Haut als auch den Körper mit wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Mikronährstoffen versorgen.

Nicht nur Algen sind ein wahrer Jungbrunnen für den Körper, auch Meerwasser und Meersalz versorgen die Haut mit wichtigen Spurenelementen. Meersalz wirkt remineralisierend, revitalisierend, desinfizierend, entzündungshemmend, pH-regulierend, entschlackend und feuchtigkeitsspendend.



Ein wahres allround Produkt von Thalgo ist das Plasmalg - Gel. Das Gel besteht aus 100% Algenabsud.

Es fördert und beschleunigt den Transport von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen in die Haut. Bei Sonnenbrand, Herpes, Rasurbrand und Mückenstichen wirkt das Gel entspannend und beruhigend.



FITNESS

SPORTLICH AKTIV BLEIBEN

PERSONAL TRAINING UND YOGA

Personal Training

Gemeinsam mit unseren Partnern Tanja Waltemath und Julian Stock erarbeiten Sie ein Programm, das mit Übungen gegen Stress, Gesundheits- oder Figurprobleme genau auf Sie zugeschnitten ist. Beim Personal Training erreichen Sie in Einzelterminen oder auch mit mehreren Teilnehmern Ihr Ziel.

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Sportprogramm:

- Yoga, Pilates
- Funktionelles Training
- Ausdauertraining
- Tipps und Tricks zu Trainingsmethoden
- Ernährungsberatung
- Wattführungen

FITNESSBEREICH

Nutzen Sie die schöne und motivierende Nordsee-Atmosphäre und bleiben Sie fit mit unserem vielfältigen Sport- und Fitnessangebot.

Das Badhotel Sternhagen verfügt über einen separaten Fitnessraum, in dem eine Auswahl an modernen und hochwertigen Ausdauer- und Kraftgeräten der Firma Techno-Gym (3 Cardio, Rudergerät, 1 Movement Kinesis) bereit steht. Sie können Ihr Training individuell nach Ihren Wünschen und Anforderungen gestalten.

FITNESS

NORDIC WALKING

Stärken Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden mit Nordic Walking und entdecken Sie schöne Laufrouen entlang der Dünen und Strände in Cuxhaven. Durch Nordic Walking bauen Sie Stress ab, stärken Ihre Beinmuskulatur und auch Arme, Rücken und Schultern werden beansprucht.



RENT A BIKE

Die Natur lässt uns zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Auf dem Fahrrad sind Sie an der frischen Luft und der Natur und unserer schönen Cuxhavener Landschaft ganz nah. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen den Service an, sich ein E-Bike auszuleihen. Mit dem E-Bike können Sie bequem, aber dennoch sportlich an den Stränden von Cuxhaven, durch die Heide oder einfach am Hafen entlang radeln.

WATTWANDERUNG

Entdecken Sie die Nordsee – „Gönn dir Watt“ plant Ihre Wanderung von der Abholung bis zur Rückkehr in kleineren Gruppen inklusive aller dazugehörigen Reservierungen, den Taxi-Transfers und einem persönlichen Vorabendbriefing.



Gibt es wertvolleres als Zeit?
Verschenken Sie besondere Momente und entspannende Auszeiten
in unserem Original Nordsee-Thalasso-Spa.

Bitte senden Sie uns Ihre Gutscheinbestellungen unter sternhagen@badhotel-sternhagen.de.

Badhotel Sternhagen *****
ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-HOTEL

Cuxhavener Straße 86 · 27476 Cuxhaven-Duhnen
TEL. 04721 434-422 | spa@badhotel-sternhagen.de
www.Badhotel-Sternhagen.de

