

Unsere Spa-Rezeption befindet sich in der 7. Etage.

Bitte reservieren Sie Ihren Day-Spa-Besuch vorab. Handtücher stellen wir kostenfrei zur Verfügung. Über unsere Spa-Rezeption erhalten Sie gegen Gebühr Bademantel und Slipper sowie einen Schlüssel für Ihren Umkleideschrank mit Safe. Bitte bringen Sie eine Kreditkarte mit, um Ihr Gastkonto anlegen zu lassen. Die Gesamtrechnung berechnen wir gern auch bar oder per EC-Karte.

Wir bitten Sie, Behandlungstermine und Day Spa Packages über unsere Spa-Rezeption unter der Telefonnummer +49 89.21 20-992 und Kosmetiktermine sowie Beauty Packages im Beauty-Center unter +49 89.29 63 06 zu reservieren. Für eine optimale Vorbereitung von Körper und Geist empfehlen wir Ihnen, bereits 15 Minuten vor Beginn der Behandlung einzutreffen. Falls Sie verspätet erscheinen, führen wir die verbleibende Dauer Ihrer Behandlung aus, möglicherweise verkürzt aufgrund eines Anschlusstermins. Wir berechnen die vereinbarten Behandlungskosten.

Wir möchten Sie bitten, Mobiltelefone am Pool, auf den Sonnenliegen und im Sauna- und Ruhebereich ausgeschaltet zu lassen, Badekleidung im Pool und Ruheraum sowie Sportkleidung und -schuhe im Fitness-Studio zu tragen. Die Saunen dürfen Sie gerne textiltfrei oder auch bekleidet benutzen. Bitte legen Sie jedoch ein Handtuch unter und duschen Sie vor Benutzung der Saunen und des Pools.

Wir empfehlen Ihnen, unsere biologischen Öle nach der Behandlung mindestens 20 Minuten einwirken zu lassen, damit sich die hautpflegende Wirkung entfalten kann.

Gutscheine, außer für Schönheitsbehandlungen und Coiffeur, erhalten Sie in unserem Hotel Shop in der Lobby zwischen 8.00 Uhr und 21.00 Uhr oder über unseren telefonischen Gutschein-Service unter +49 89.21 20-894. Diese Gutscheine können nicht im Beauty-Center und beim Friseur A&T eingelöst werden. Tischreservierungen für die Blue Spa Lounge nehmen Sie bitte unter +49 89.21 20-875 vor.

<p><b>Personal Training</b> Sie wählen einen Personal Trainer, der zunächst einen kurzen Check Ihrer Kondition vornimmt und dann auf Basis ausgewählter Übungen Ihr persönliches Programm entwickelt. Ihr Trainer steht Ihnen während der gesamten Zeit beratend zur Seite. Gern erarbeiten wir auch längerfristige Programme, die Ihre Fitness über einen festgelegten Zeitraum steigern und verbessern.</p>	<p>50 Min./90,00</p>
<p><b>Pilates</b> Pilates ist eine besondere Form von Fitness-, Haltungs- und Bewegungsübungen, die bei uns auf dem Boden ausgeführt werden. Ziel ist es, Tiefenatmung, Kondition und Körperbeherrschung zu trainieren – mit besonderem Augenmerk auf die Muskulatur der Körpermitte, rund um die Wirbelsäule. Ihr Therapeut gibt Ihnen dabei genaue Anweisungen.</p>	<p>50 Min./90,00 (weiterer TN 18,00)</p>
<p><b>Individuelles Stressmanagement</b> Wir setzen uns mit Ihrer aktuellen Situation auseinander, um die verschiedenen Lebensbereiche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit der Entspannungstechnik „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsson“ lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress einzusetzen. Das Coaching hilft, „wieder“ in Kontakt mit sich zu kommen und sich in Ihrem täglichen Leben, Inseln der Entspannung und des Ausgleichs zu schaffen.</p>	<p>50 Min./89,00</p>
<p><b>Geräteeinweisung</b> Eine ausführliche Einweisung in die fachgerechte und sichere Nutzung der Trainingsgeräte durch einen Personal Trainer. Mit Aufklärung über Kontraindikationen, Erarbeitung von persönlichen Trainingsintensitäten und -schwerpunkten. Ziel ist ein optimales Training und die Vermeidung von Haltungs- und Bedienungsfehlern.</p>	<p>50 Min./90,00</p>
<p><b>Sportmassage</b> Als Abrundung für Ihr Training: die Massage wird in Vorbereitung auf das Training oder danach von Ihrem Personal Trainer durchgeführt. Lockert Verspannungen, lindert oder verhindert Muskelkater, dehnt die Muskulatur und Sehnen, entspannt die Gelenke. Dient der Verbesserung Ihrer Trainingsziele.</p>	<p>35 Min./63,00 50 Min./89,00</p>

Neben den hier aufgeführten Angeboten stellen wir Ihnen gerne auch Ihr persönliches Programm zusammen. Für eine optimale Vorbereitung von Körper und Geist empfehlen wir Ihnen, bereits 15 Minuten vor Ihrem Termin einzutreffen. Die Stornierung von Fitness-Terminen ist kostenfrei, wenn die Absage mindestens 5 Stunden vor dem Termin erfolgt. Ansonsten behalten wir uns vor, 50% Stornierungsgebühr zu berechnen. Bei Stornierung unter 3 Stunden oder bei Nichterscheinen berechnen wir 100% der Behandlungskosten. Änderungen vorbehalten.

Alle Preise in Euro, inkl. der jeweils gültigen Mehrwertsteuer. Mit dieser Preisliste verlieren alle anderen ab 1. September 2011 ihre Gültigkeit. Preisänderungen vorbehalten. TN: Teilnehmer