



Wellness & Erholung

Wellness | Genuss | Naturerlebnis | Urlaub mit Hund | Entspannung | Feiern und Tagen





# HERZLICH WILLKOMMEN

In der **SPA Oase** fühlen Sie sich wie in 1.001 Nacht, z. B. mit dem orientalischen Pflegezeremoniell im Rasulbad. Genießen Sie die entschlackenden Kräfte im Kraxenofen, den Kräuterdunst mit echten Tannenzweigen im Brechelbad, das Steinbad, Sabbia Med oder das Kaiserbad (teilweise gegen Entgelt).

Im **SPA Wellness** erwartet Sie eine Sauna- und Badelandschaft über drei Ebenen mit einem wohltemperierten Pool. Hier finden Sie zurück zu innerem Einklang.

In der **SPA Kosmetik** sorgt sich ein Team von Kosmetikerinnen mit den Produkten von La mer um Ihr persönliches Wohlergehen.

Im **SPA Massagezentrum** steht unser Wellnessteam für Ihre Wünsche zur Verfügung. Genießen Sie z. B. die Hot-Stone-Massage oder eine Rückenmassage.

# KLASSISCHE MASSAGEN

## Ganzkörpermassagen

(Massage des Rückens, der Arme und Beine)

Anwendung	30 Minuten		60 Minuten	
	So.-Do.	Fr.-Sa.	So.-Do.	Fr.-Sa.
mit Lotion	€ 43,-	€ 45,-	€ 75,-	€ 77,-
mit Aromaöl	€ 43,-	€ 45,-	€ 75,-	€ 77,-
mit Ziegenbutter (spezielle Fettsäuren aus der Ziegenbutter wirken ausgleichend, mildern Juckreiz und sorgen für ein entspanntes Hautgefühl)	€ 44,-	€ 46,-	€ 76,-	€ 78,-
mit La mer Anti-Aging-Öl (straffend)	€ 44,-	€ 46,-	€ 76,-	€ 78,-
<b>Ideal zur Vorbereitung:</b>				
Moorpackung (Rücken) 20 Minuten	€ 14,50		€ 15,50	
Trockenpeeling (Körper) 10 Minuten	€ 12,50		€ 13,50	



## Rückenmassage

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
20 Minuten	€ 31,-	€ 33,-
Rücken Fit-Paket (inkl. 20 Minuten Moorpackung vor der Massage)	€ 40,50	€ 43,50

## Fußmassage

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
20 Minuten	€ 27,-	€ 29,-
Moor Kur-Paket (inkl. 20 Minuten Moorpackung während der Fußmassage)	€ 36,50	€ 39,50
Pol zu Pol-Paket 40 Minuten Kopf- und Fußmassage	€ 47,-	€ 51,-

## Kopfmassage

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
20 Minuten	€ 27,-	€ 29,-
Pol zu Pol-Paket 40 Minuten Kopf- und Fußmassage	€ 47,-	€ 51,-

## Fußreflexzonenmassage

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
30 Minuten	€ 44,-	€ 46,-

# MASSAGE SPECIALS

## Kräuterstempel-Massage

Vier Stempel, gefüllt mit duftenden, entschlackenden und stoffwechselanregenden Kräutern werden in heißes Öl getaucht und Ihr Körper dann mit Klopfungen und Streichungen massiert.

Die Haut wird dabei gleichzeitig sanft gepeelt und der Wärmereiz regt die Zellneubildung an.

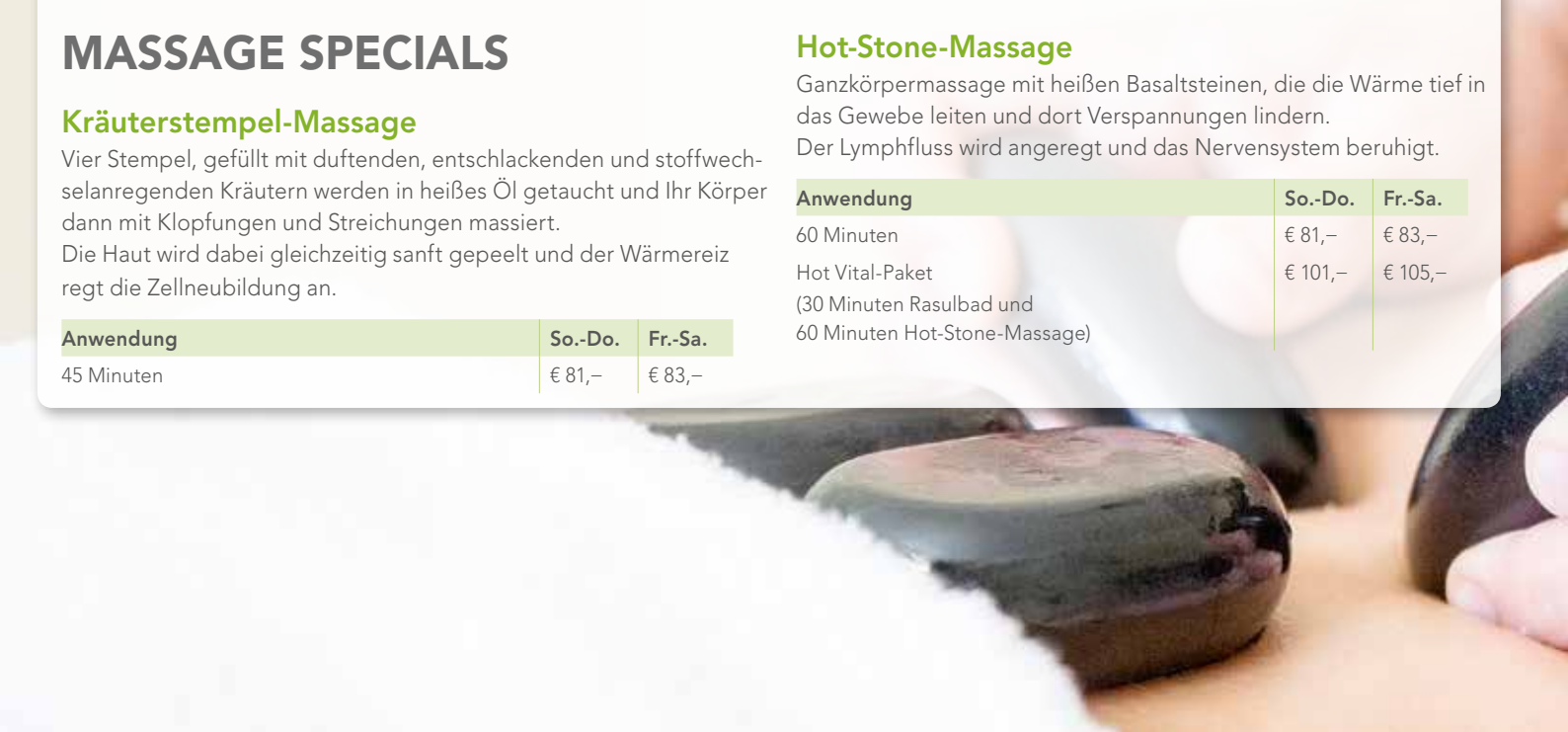
Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
45 Minuten	€ 81,-	€ 83,-

## Hot-Stone-Massage

Ganzkörpermassage mit heißen Basaltsteinen, die die Wärme tief in das Gewebe leiten und dort Verspannungen lindern.

Der Lymphfluss wird angeregt und das Nervensystem beruhigt.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
60 Minuten	€ 81,-	€ 83,-
Hot Vital-Paket (30 Minuten Rasulbad und 60 Minuten Hot-Stone-Massage)	€ 101,-	€ 105,-



## Salzkugel-Massage

Warme Handtuchrollen wärmen vorweg Ihre Muskulatur auf. Die Massage mit den Salzkugeln und dem wohltuenden La mer-Öl sorgen für eine intensive Durchblutung und eine verstärkte Feuchtigkeitsaufnahme.

### Anwendung

30 Minuten Rücken und Beine  
60 Minuten Körper und Gesicht

### So.-Do.

€ 48,-

€ 82,-

### Fr.-Sa.

€ 50,-

€ 84,-

## Learning by doing

Erlernen Sie die Partnermassage unter Anleitung eines Therapeuten.

### Anwendung

60 Minuten für zwei Personen

### So.-Do.

€ 81,-

### Fr.-Sa.

€ 83,-



# KOSMETIK

## Anti-Aging-Behandlung

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>ULTRA Meeresbooster</b> 90 Minuten Intensive Feuchtigkeitsbehandlung mit sofort aufpolsterndem Effekt durch die einzigartige ULTRA Multi-Effekt-Vliesmaske. Inklusive Salzkugelmassage für das Gesicht sowie Hand- und Fußmassage	€ 99,-	€ 101,-

## Klassische Gesichtsbehandlung

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Aqua Intensiv</b> 45 Minuten	€ 55,-	€ 56,50
<b>Aqua Intensiv</b> 60 Minuten (inklusive Wirkstoffampulle)	€ 71,-	€ 72,50
<b>Meereszauber-Paket</b> 60 Minuten Aqua Intensiv und 60 Minuten La mer Massage	€ 132,-	€ 135,50
<b>Rund-um-Paket</b> 45 Minuten Aqua Intensiv inkl. pflegender Körperpackung während der Behandlung	€ 60,-	€ 62,-





## Intensive Reinigungsbehandlung

Hier liegt der Fokus auf der intensiven Ausreinigung Ihrer Haut – Pore für Pore! Abschließend folgen eine beruhigende Maske und eine Abschlusspflege.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
Reinheit des Meeres 40 Minuten	€ 48,-	€ 49,50

## Herren-Behandlung

Mit speziellen Produkten für die Männerhaut: Reinigung, Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
Wellenbrecher 40 Minuten	€ 48,-	€ 49,50

## Schönheit in Perfektion

Unsere ergänzenden Behandlungen runden jede Gesichtsbehandlung perfekt ab.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
Augenbrauenkorrektur	€ 8,-	€ 8,50
Augenbrauen färben	€ 8,-	€ 8,50
Wimpern färben	€ 10,-	€ 10,50
Schöne Augen (Augenbrauenkorrektur, Augenbrauen und Wimpern färben)	€ 23,-	€ 23,50

# KOSMETIK

## Maniküre

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
Maniküre	€ 22,-	€ 23,-
Maniküre mit Lack	€ 27,-	€ 28,-
Maniküre mit Paraffin (bei trockenen, strapazierten Händen)	€ 32,-	€ 33,-
Wohlfühlprogramm für die Hände (Maniküre, Peeling, Packung und Handmassage)	€ 39,50	€ 41,50

## Pediküre

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
Pediküre	€ 30,-	€ 31,-
Pediküre mit Lack	€ 35,-	€ 36,-
Wohlfühlprogramm für die Füße (Pediküre, Peeling, Packung und Fußmassage)	€ 47,-	€ 48,-





## Gesichtsmassagen

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>klassisch</b> 20 Minuten (pflegend und wohltuend)	€ 27,-	€ 29,-
<b>Salzkugeln</b> 20 Minuten (für intensive Durchblutung)	€ 35,-	€ 36,-
<b>Muscheln</b> 20 Minuten (durchwärmend und belebend)	€ 32,-	€ 34,-

## Waxing (Haarentfernung)


Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Gesicht</b> (nach Aufwand)	€ 10,- - € 15,-	€ 10,50 - € 15,50
<b>Unterschenkel</b>	€ 20,-	€ 21,-
<b>Beine</b> gesamt	€ 45,-	€ 46,50
<b>Rücken</b> (nach Aufwand)	€ 30,- - € 45,-	€ 31,50 - € 46,50

*La mer*



Der Ursprung der Schönheit



A woman in a white swimsuit is standing in the ocean, with her hand in the water. The background shows a sunset over the sea.

Das Meer ist der Ursprung allen Lebens und natürlich schöner Haut. Denn es enthält sämtliche Spurenelemente und Mineralstoffe, die auch in unserem Blutplasma vorkommen. Unser Körper kann sie deshalb besonders gut aufnehmen und verarbeiten.

Die Konzentration dieser marinen Wirkstoffe ist in den Sedimenten des Meeres zehnmal höher als im Wasser.

La mer gewinnt sie aus den Sedimenten eines exklusiven Biotops vor Cuxhaven.

Im eigenen Laboratorium werden sie für die hochwertigen, besonders verträglichen Pflegeprodukte von La mer isoliert und verarbeitet. So kann jede Frau die Kostbarkeiten des Meeres nutzen, um ihre natürliche Schönheit zu entdecken und zu bewahren.

[La mer – Der Ursprung der Schönheit.](#)

# La mer

Der Ursprung der Schönheit



## Das mittelständische Unternehmen La mer Cosmetics AG

Das Unternehmen wurde 1981 von dem Physiotherapeuten Paul Gojny in Cuxhaven gegründet. Inspiriert wurde der Firmengründer durch die positiven Erfahrungen, die er durch den Einsatz von Meeresschlick in seinen Kurbetrieben gesammelt hatte. Der urgesunde Schlick konnte nicht nur Muskel- und Sehnenleiden lindern, sondern bewirkte auch überraschende Heilerfolge bei Hautbeschwerden. Nach systematischer Erforschung ließ sich diese Beobachtung wissenschaftlich belegen. Selbst intensive Formen von Neurodermitis oder Schuppenflechte sowie Akne wurden durch regelmäßige Schlickanwendungen gemildert. Auf dieser Basis entstand die einzigartige Idee, Meeresschlick zur kosmetischen und medizinisch-therapeutischen Behandlung nutzbar zu machen.

## Genießen Sie die entscheidenden Vorzüge der La mer Meereskosmetik

- | Das übersichtliche La mer Verkaufssortiment ist klar und einfach strukturiert.
- | La mer bietet eine umfassende Gesichts- und Körperpflege aus einer Hand.
- | La mer Meereskosmetik hat eine hohe Akzeptanz bei allen Verwendern.
- | Die La mer Produkte sind dermatologisch getestet.
- | Die MED Pflegeserie von La mer bietet medizinischen Zusatznutzen und ist für sehr trockene Haut sowie zur therapiebegleitenden Pflege bei Neurodermitis und Psoriasis geeignet. Es gelang, ein weltweit einzigartiges patentiertes Extraktionsverfahren zu entwickeln. Bei diesem wird aus dem Meeresschlick ein Extrakt gewonnen, indem alle seine wesentlichen Wirksubstanzen enthalten sind. Dieser wertvolle Extrakt kommt als Hauptwirkstoff in der Meereskosmetik von La mer vor.

- | Da viele La mer Produkte auch unparfümiert zur Verfügung stehen, werden individuelle Bedürfnisse und Ansprüche auch bei strapazierter, sensibler oder allergischer Haut sehr gut erfüllt.
- | Unsere Produkte zeichnen sich durch ihre hohe Qualität aus. Dies bestätigt auch Öko-Test mit „sehr gut“.



# HAMAM

## Peeling

Eine Mischung aus Vollmeersalz, Öl und weiteren wertvollen Pflegeprodukten fördert die Durchblutung, löst Hautschüppchen und sorgt für seidenweiche Haut – Sie haben die Wahl!  
(je 30 Minuten inklusive Abduschen)

### Anwendung

mit **Aromaöl** (pflegend und duftend)

mit **La mer-Öl** (straffend)

mit **Meeresschlick**  
(beruhigend und feuchtigkeitsspendend)

mit **Algen**  
(stoffwechselanregend und entschlackend)

So.-Do.

€ 37,-

€ 40,-

€ 39,-

€ 39,-

Fr.-Sa.

€ 38,50

€ 41,50

€ 40,50

€ 40,50





## Pflegerituale

Eine intensive Körperwaschung mit Seifenschaum und Peelinghandschuhen – ideal vor der Sauna!

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Seifenschaummassage</b> 40 Minuten (inklusive Abduschen)	€ 55,-	€ 56,50

Sie möchten Ihre Haut im Anschluss direkt pflegen und verwöhnen? Dann empfehlen wir:

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Warme Ölung</b> 20 Minuten	€ 29,-	€ 30,50

## Hot Chocolate

Eine sanfte Massage mit warmem Schokoladenöl. Hochwertige Inhaltsstoffe und verschiedene Ölen verwöhnen, vitalisieren und beruhigen Ihre Haut, bis sie zart wie Schokolade ist. Der intensive Duft wirkt stimmungsaufhellend und wird Sie über Stunden begleiten.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Hot Chocolate</b> 40 Minuten inklusive Abduschen	€ 49,-	€ 50,50



# BÄDERGENUSS

## Mental Rest

Mental Rest - schwankende Wannen sorgen für tiefste Entspannung (jeweils 30 Minuten).

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>mit Aroma-Badeöl</b> (pflegend und duftend)	€ 24,50	€ 25,50
<b>mit Meeresalgen</b> (stoffwechselanregend und entschlackend)	€ 27,50	€ 28,50
<b>mit Meeresschlick</b> (beruhigend und feuchtigkeitsspendend)	€ 27,50	€ 28,50

## Kaiserbad

Ein romantisches, luxuriöses Bad in einer Wanne aus reiner Glockenbronze bei Kerzenschein.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>mit Ziegenmilch-Badezusatz</b>		
30 Minuten für eine Person	€ 42,-	€ 44,-
30 Minuten für zwei Personen	€ 53,-	€ 55,-
(bei empfindlicher, sehr trockener Haut; auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte. Spezielle Fettsäuren aus der Ziegenmilch wirken ausgleichend, mildern Juckreiz und sorgen für ein entspanntes Hautgefühl)		

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>mit Aromaöl</b>		
30 Minuten für eine Person	€ 39,-	€ 41,-
30 Minuten für zwei Personen (pflegend und duftend)	€ 49,-	€ 51,-
<b>mit Meersalz</b>		
30 Minuten für eine Person	€ 39,-	€ 41,-
30 Minuten für zwei Personen (entzündungshemmend und reizlindernd)	€ 49,-	€ 51,-
<b>„Cleopatra“ mit Milch und Honig</b>		
30 Minuten für eine Person	€ 42,-	€ 44,-
30 Minuten für zwei Personen (feuchtigkeits- und vitaminspendend – für eine Haut wie Samt und Seide)	€ 50,-	€ 52,-

## Partnerbad „Leev Tied“

Zeit zu zweit- genießen Sie eine Stunde gemeinsames Baden und Schlemmen. Zum Bad reichen wir Ihnen frisch geschnittene Früchte und eine Flasche Champagner!

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Leev Tied</b> 60 Minuten für zwei Personen	€ 124,-	€ 126,-

# PACKUNGEN & RASUL

## Körperpackungen

In unserem Soft-Pack. Eingehüllt in einem warmen Wasserbett kann die Packung ihre volle Wirkung entfalten. Das beinahe schwerelose Liegen wirkt positiv auf die Muskulatur, den Stützapparat und entspannt den Körper bei rheumatischen Beschwerden.

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>mit Algen</b> 30 Minuten (entwässernd und entgiftend)	€ 39,50	€ 41,50
<b>mit Naturmoor</b> 30 Minuten (muskellockernd und entkrampfend)	€ 39,50	€ 43,-
<b>mit Meeresschlick</b> 30 Minuten (feuchtigkeitsspendend, hautberuhigend, juckreizlindernd)	€ 42,-	€ 43,-
<b>mit Meeresschlick-Ölpackung</b> 30 Minuten (feuchtigkeitsspendend und regenerierend. Macht selbst raue Haut wieder geschmeidig)	€ 43,-	€ 44,-

## Rasul

Das Rasul ist ein Jahrtausende altes Reinigungs- und Pflegezeremoniell aus dem Orient. Nach einer kurzen Reinigungsduche tragen Sie verschiedene Heilerden auf den Körper auf. Dann ziehen Dampfschwaden durch den Raum, umspielt von entspannender Musik. Ein warmer Tropenregen beendet die Zeremonie und mit einer Salz-Öl-Mischung werden die Reste der Heilerden entfernt. Das Rasulbad wirkt entspannend, entschlackt die Haut, stimuliert den Stoffwechsel, regt die Durchblutung an und festigt das Bindegewebe. Die Haut ist glatt und geschmeidig. Alleine oder zu zweit genießen!

Anwendung	So.-Do.	Fr.-Sa.
<b>Rasul</b> 30 Minuten	€ 35,-	€ 37,-
<b>Hot Vital-Paket</b> 90 Minuten (30 Minuten Rasulbad und 60 Minuten Hot-Stone-Massage)	€ 101,-	€ 105,-



## Sabbia Med

Sonne, Wärme und Licht auch an Schlechtwetter-Tagen! Hier wird ein herrlicher Sommertag simuliert – vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang. Begleitet von sanfter Musik erleben Sie diesen Sommertag auf warmem, hellem Sand liegend. Das Sabbia Med bietet gleichmäßige, tageslichtähnliche Helligkeit, sanfte UV-Be-strahlung und regt den Stoffwechsel an.

### Anwendung

pro Person

So.-Do.

€ 11,-

Fr.-Sa.

€ 12,-



# FÜR UNSERE TAGESGÄSTE

## SAUNA-PAKETE

Genießen Sie einen Sauna-Tag und lassen Sie sich zwischendurch bei entspannenden Anwendungen verwöhnen.

### Aroma-Paket

pro Person € 82,-

Nutzung des Wellnessbereiches „BALANCE & SPA“ mit  
I 30 Minuten Rasulbad  
I 30 Minuten Aromaölmassage

### Rücken Fit-Paket

pro Person € 54,-

Nutzung des Wellnessbereiches „BALANCE & SPA“ mit  
I 20 Minuten Moorpackung (Rücken)  
I 20 Minuten Rückenmassage

### Massage-Paket

pro Person € 91,-

Nutzung des Wellnessbereiches „BALANCE & SPA“ mit  
I 20 Minuten Moorpackung (Rücken)  
I 60 Minuten Voll- oder Aromaölmassage

### Entspannungs-Paket

pro Person € 88,-

Nutzung des Wellnessbereiches „BALANCE & SPA“ mit  
I 45 Minuten Aqua Intensiv-Gesichtsbehandlung  
I 20 Minuten Rückenmassage

# TAGESPROGRAMME

## Wellnesstag

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem leckeren Frühstück von unserem vielseitigen Buffet, mittags servieren wir Ihnen ein leichtes 2-Gänge-Menü inklusive einem 0,2 l Soft-Drink nach Wahl. Erleben Sie Lebensfreude durch Sonnenenergie im warmen Sand des Sabbia meds. Nach Lust und Laune können Sie den Wellnessbereich „BALANCE & SPA“ mit Pool, drei verschiedenen Saunen, Kraxenofen, Steinbad, Brechelbad, Whirlpool, Strömungsbecken und verschiedenen Ruhebereichen nutzen. Einen Bademantel und Badetücher erhalten Sie leihweise für den Tag gestellt.

Mo.-Fr.	pro Person € 64,-
Sa., So. und Feiertage	pro Person € 79,-

Sie möchten Ihren Wellnesstag erweitern? Wir haben hier ein paar schöne Vorschläge für Sie:

## Verwöhn-Dich-Tag

### Alle Leistungen des Wellnesstages inklusive:

I Klassische Gesichtsbehandlung	
I Körperpeeling mit Handschuhen	
I Kleine Wohlfühlmassage	(insgesamt 120 Minuten)
Mo.-Fr.	pro Person € 149,50
Sa., So. und Feiertage	pro Person € 164,50

## Relaxtag

### Alle Leistungen des Wellnesstages inklusive:

I Rasulbad	
I Wohltuende Gesichtsmassage	(insgesamt 60 Minuten)
Mo.-Fr.	pro Person € 104,-
Sa., So. und Feiertage	pro Person € 119,-



## Genießertag

### Alle Leistungen des Wellnessstages inklusive:

- I Kurze Aqua Intensiv Gesichtsbehandlung
- I Fußreflexzonenmassage (insgesamt 75 Minuten)
- Mo.-Fr. pro Person € 141,-
- Sa., So. und Feiertage pro Person € 156,-

## Traumtag zu Zweit

### Alle Leistungen des Wellnessstages inklusive:

- I Rasulbad
- I Kaiserbad mit Ziegenmilch (insgesamt 60 Minuten)
- Mo.-Fr. für 2 Personen € 193,-
- Sa., So. und Feiertage für 2 Personen € 223,-

**Wir bitten um vorherige Reservierung unter 04451-921-123**

## FITNESS

Im Hotel werden angeboten:

- I Aqua Fitness** (Mo., Mi., und Sa. um 8.30 Uhr)
- I Nordic Walking** (Mai-September, Sa. um 10.00 Uhr)
- I Qi Gong** (Do. 8.45 Uhr)
- I Rückenschule** (Di. 9.00 Uhr)

Für Hotelgäste sind diese kostenfrei; externe Gäste bitten wir die Preise zu erfragen. Bitte melden Sie sich für diese Kurse rechtzeitig an. Gruppen- oder Einzeltrainings können individuell nach Absprache stattfinden – bitte sprechen Sie uns an. Gerne erstellen wir Ihnen dazu ein Angebot.

# SPA ETIKETTE

## **Endlich ich – Zeit für mich**

Geben Sie sich selber etwas Zeit bevor Sie zu einem Behandlungstermin kommen. Nutzen Sie den Pool oder Saunabereich, um Körper, Geist und Seele vor den Behandlungen aufzuwärmen. So können Sie maximalen Nutzen aus unseren Anwendungen erzielen.

## **Beratungsgespräch**

Bei Buchung der Termine werden Sie von unseren Spezialisten gefragt, was Ihnen im Rahmen der gebuchten Anwendungen besonders wichtig ist, um Ihre wertvolle Zeit möglichst ideal auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen abzustimmen. Lassen Sie uns bitte auch während der Anwendung alle Unannehmlichkeiten und Besonderheiten wissen, denn wir sehen Kommunikation als einen wichtigen Schlüssel für eine auf Sie abgestimmte Anwendung.

## **Terminierung**

Wir bitten Sie, Ihre Termine auf Grund erhöhter Nachfrage frühzeitig mit unseren Mitarbeitern zu koordinieren. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, diesen bis zu

24 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenfrei zu verschieben oder zu stornieren. Bei einer kurzfristigen Absage oder Änderung müssen wir Ihnen 80 % des Anwendungspreises in Rechnung stellen.

## **Dusche**

Eine warme Dusche kurz vor der Anwendung entspannt, entfernt kleine Hautschüppchen und bereitet die Haut ideal auf unsere hochwertigen Massagecremes und -öle vor. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, sich vor jeder Sauna- und Poolnutzung abzduschen.

## **Bekleidung**

Wir bitten Sie, sich für die Körperbehandlungen ganz zu entkleiden, bis auf den Bademantel und den Slip. Damit Sie sich wohl fühlen können und um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden wir Sie während der Behandlung immer gut abdecken. Auf Wunsch erhalten Sie gerne einen Einweg-Slip.

## **Kinder im Sauna- und Badebereich**

In unserem SPA-Bereich „BALANCE & SPA“ sind alle Gäste herzlich willkommen – ob groß oder klein! Er dient allen Gästen zur Entspan-

nung und Ruhe. Wir bitten Sie daher höflich, darauf zu achten, dass „die Kleinen“ die Erholung anderer Gäste nicht beeinträchtigen. Unsere Kinder-Bade- und Saunazeiten sind täglich in der Zeit von 10.00-17.00 Uhr. Kinder bis 13 Jahren sind grundsätzlich von einer erziehungsberechtigten Person zu beaufsichtigen. Dieses gilt für den gesamten SPA-Bereich einschließlich des Schwimmbades. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

### **Badebekleidung im SPA**

Bitte nutzen Sie unser Schwimmbad nur in Badebekleidung.

Unsere Pools im Saunadeck dürfen Sie sowohl in Badebekleidung als auch textilfrei nutzen; bei Benutzung der Saunen ist Badebekleidung aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen abzulegen.

### **Smartphone und Co. im SPA**

Bitte nehmen Sie diese Geräte nicht mit in die Saunabereiche. Zum einen stören diese ggf. andere Gäste, zum anderen möchten wir in diesem sensiblen Bereich die Intimsphäre aller Gäste wahren.

### **Rauchen im SPA**

Der gesamte Wellnessbereich ist ein Nichtraucherbereich.

### **Getränke und Snacks im SPA**

Diese können Sie gerne in einem separaten Bereich (auch im Bademantel) genießen. Im Sommer steht Ihnen diesbezüglich auch unsere Wellnessterrasse zur Verfügung. Für Ihre Bestellung verfügt der separate Bereich über ein Telefon.

# ÖFFNUNGSZEITEN

(abweichende Öffnungszeiten sind an Feiertagen möglich)

## Pool und Solarium Deck

täglich 7.00–22.00 Uhr

## SPA Oase

Montag bis Samstag  
10.00–19.00 Uhr

Sonntag  
(Mai bis September)  
geschlossen

Sonntag  
(Oktober bis April)  
10.00–14.00 Uhr

## Sauna und Whirlpool Deck

Montag bis Freitag  
13.00–22.00 Uhr

Samstag  
10.00–22.00 Uhr

Sonntag  
10.00–20.00 Uhr

## SPA Kosmetik

täglich 10.00–19.00 Uhr

## SPA Massagezentrum

täglich 10.00–19.00 Uhr

# EINTRITTSPREISE

(nur für externe Gäste)

**Day SPA** € 19,-

**10er Karte Day SPA** € 165,-

**Mid Day SPA** € 14,-

Montag bis Samstag ab 14.00 Uhr

**After Work SPA** € 11,-

Montag bis Samstag ab 18.00 Uhr

Sonntag ganztägig

**10er Karte  
After Work SPA** € 100,-

3-13 Jahren erhalten diese 50 %  
auf den gewählten Tarif.

## Leihgebühren

Bademantel € 3,-

Handtuch € 1,-

Frottee-Slipper (Einweg) € 2,-

## Direktbuchung:

Telefon: 04451-921163

[spa.landhotel@upstalsboom.de](mailto:spa.landhotel@upstalsboom.de)

Für Kinder gelten die Badezeiten  
von 10.00-17.00 Uhr. Im Alter von

**Upstalsboom**  
**Landhotel Friesland**

Mühlenteichstraße 78  
26316 Varel-Dangast

Tel.: 04451-921-0  
Fax: 04451-921-100

[landhotel@upstalsboom.de](mailto:landhotel@upstalsboom.de)  
[landhotel-friesland-varel.de](http://landhotel-friesland-varel.de)