



  
SPA & SPORT





# KURS AUF ENTSPANNUNG.

Die *Mein Schiff*® Flotte ist ständig in Bewegung und bringt Sie an die schönsten Orte der Welt. Doch manchmal ist der schönste Ort der Welt der, an dem sich nichts bewegt und Sie zur Ruhe finden. Lassen Sie es sich in unserem mehrfach preisgekrönten Bereich SPA & Sport gut gehen – ganz egal ob bei einer wohltuenden Massage oder bei einem unserer zahlreichen Fitnesskurse.

Freuen Sie sich auf Saunalandschaften, entschlackende Körperanwendungen, ein vielfältiges Sportprogramm, typgerechte Schönheitsanwendungen und vieles mehr. In dieser Broschüre haben wir eine Auswahl unserer Angebote für Sie zusammengestellt.

## GUT ZU WISSEN:

Zahlreiche unserer Angebote sind dank der *Mein Schiff*® **Inklusivleistungen** schon im Reisepreis enthalten.

An Hafentagen erhalten Sie bei vielen SPA-Anwendungen **exklusive Rabatte**. Die Preise finden Sie im Meine Reise Bordportal, in der *Mein Schiff*® App oder an der SPA & Meer Rezeption.

An der **SPA & Meer Rezeption** vereinbaren Sie Ihre Termine persönlich – und können sich auf Wunsch individuell beraten lassen.

Über das **Meine Reise Bordportal** und die *Mein Schiff*® App führen Sie Ihre Buchungen bequem mit wenigen Klicks aus.



World's  
Best Cruise Spa



World's  
Best Cruise Spa



World's  
Best Cruise Spa





## INHALT

### 06 DER PERFEKTE TAG

### 08 SPA & MEER

- 10 Sauna & SPA Informationen
- 12 Sauna
- 14 Massagen
- 22 Gesichtsanwendungen
- 26 Pflege für Hände und Füße
- 28 Friseur

### 30 SPORT & GESUNDHEIT

- 32 Sportangebot
- 34 Sport an Bord
- 36 Personal Training
- 38 Ganz Schön Gesund-Konzept
- 40 Gesundheitschecks

### 42 PAKETE

- 44 Leistungen bündeln  
zum Vorteilspreis

### 46 RUHEOASEN

- 48 Private Rückzugsorte an Bord

### 50 INFORMATIONEN

- 52 Häufig gestellte Fragen
- 53 Öffnungszeiten

### SYMBOL-LEGENDE:

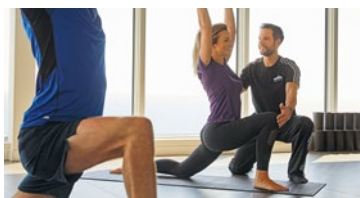
-  Anwendungen speziell für Männer
-  Anwendungen speziell für Teens
-  Vegan-Kosmetik
-  **Mein Schiff®** Inklusivleistungen
-  **Mein Schiff 1**
-  **Mein Schiff 2**
-  **Mein Schiff 3**
-  **Mein Schiff 4**
-  **Mein Schiff 5**
-  **Mein Schiff 6**
-  **Mein Schiff** ♥

## DER PERFEKTE SPA & SPORT-TAG.

Entspannen Sie ganz nach Ihren Vorstellungen. Auf den folgenden Seiten und im täglich wechselnden Tagesprogramm finden Sie alle Angebote, die Sie an Bord der *Mein Schiff*® Flotte genießen können. Ob wohltuende Massage, Maniküre oder ein Friseurbesuch – die Erholung ist Ihnen si-

cher. Stellen Sie sich jeden Tag Ihr ganz individuelles Wellness- und Wohlfühlprogramm zusammen und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Zur Inspiration finden Sie hier unsere Vorschläge für einen perfekten Tag an Bord.



### MEIN VORMITTAG

**YOGA „MEIN SONNENGRUSS“**   
Seite 27 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN NACHMITTAG

**MANIKÜRE KLASSISCH**  
Seite 21



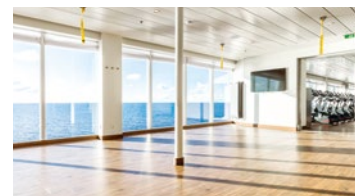
### MEIN ABEND

**VEGAN-KOSMETIK FEUCHTIGKEIT**   
Seite 16



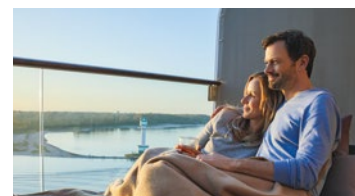
### MEIN VORMITTAG

**GANZKÖRPERMASSAGE**  
Seite 11



### MEIN NACHMITTAG

**FUNCTIONAL TRAINING**   
Seite 27 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN ABEND

**ENTSPANNUNGSLOGE MIT AUSBLICK**  
Seite 43





## VIEL MEHR ALS NUR EIN SPA.

Der Alltag zehrt oft an Energie und Nerven. Nehmen Sie sich an Bord der *Mein Schiff*® Flotte die nötige Zeit, die Akkus wieder aufzuladen. Im Bereich SPA & Meer finden Sie zahlreiche Angebote für Wellness, Schönheit und Wohlbefinden.

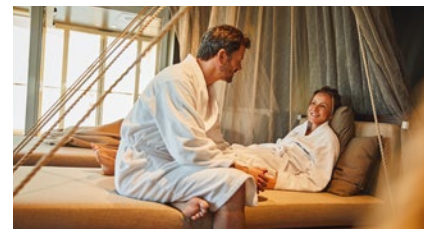
An der **SPA & Meer Rezeption** vereinbaren Sie Ihre Massagen und Kosmetikanwendungen persönlich – und können sich auf Wunsch individuell beraten lassen.



Über das **Meine Reise Bordportal** und die *Mein Schiff*® App führen Sie Ihre Buchungen bequem mit wenigen Klicks aus.



# SAUNA UND SPA – SO ENTSPANNEN SIE RICHTIG.



## VORBEREITUNG ...

### EIN ENTSPANNTER START IM SPA

Kommen Sie am besten direkt im Bademantel von Ihrer Kabine in den Bereich SPA & Meer.

### ORT DER RUHE

Im Bereich SPA & Meer gilt das Motto: „einfach mal abschalten“. Deshalb verzichten Sie bitte auf Ihr Mobiltelefon.

### WENIGER IST MEHR

Ihre Straßenschuhe können Sie auf Ihrer Kabine lassen und auch Essen und Trinken ist im Bereich SPA & Meer nicht erlaubt.

### ZEIT NEHMEN

Sie sind im Urlaub – planen Sie für Ihren Aufenthalt genügend Zeit ein (mindestens eine Stunde). Achten Sie auch darauf, nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna zu gehen.

## LOS GEHT'S ...

### SAUBER UND TROCKEN

Nutzen Sie vor Ihrem Saunagang unsere Duschen für eine gründliche Reinigung. Trocknen Sie sich im Anschluss ab – trockene Haut schwitzt schneller.

### HANDTUCH DABEI?

Vergessen Sie aus hygienischen Gründen bitte nicht, in der Sauna eines unserer Handtücher unterzulegen. Der Umwelt zuliebe: Nutzen Sie Ihr Handtuch gerne mehrmals.

### ZU ZWEIT SCHWITZEN

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir Ihnen, die Sauna nicht allein zu betreten oder unser Personal über Ihren Saunagang zu informieren.

### HEIß, HEIßER, VORSICHT

Die Temperatur in der Sauna in der Nähe des Ofens sowie auf weiter oben gelegenen Bänken ist höher.

## NACH DER SAUNA ...

### ENTSPANNUNG TUT GUT

Gönnen Sie sich in unserem Ruhebereich Entspannungsphasen zwischen den einzelnen Saunagängen. Danach empfehlen wir eine Massage.

### ABKÜHLEN

Man muss nicht gleich kalt duschen oder ins Eisbecken springen. Es reicht auch, ein paar Schritte zu gehen – am besten an der frischen Meeresluft.

### WASSERRESERVEN AUFFÜLLEN

Gleichen Sie nach dem Saunagang Ihren Flüssigkeitsverlust aus. Wir empfehlen Ihnen, stilles Wasser aus den bereitgestellten Wasserspendern zu trinken. Nach Ihren Anwendungen bieten wir Ihnen auch gern eine Tasse leckeren Tee im Bereich SPA & Meer.

## GUT ZU WISSEN:

### TEXTILFREIE ZONE

Der Saunabereich ist für alle Besucher eine textilfreie Zone. Das Sauna-Außendeck dient als Ruhebereich, den Sie oberkörperfrei besuchen können. Wir bitten Sie, sich untenrum mit einem Handtuch zu bedecken (aufgrund maltesischer Gesetze).

### KINDER IN DER SAUNA

Es ist Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten gestattet, in mehreren Saunagängen die Biosauna für max. 5 Minuten zu nutzen. Ab 12 Jahren ist der Saunagang in Begleitung möglich. Ab 14 Jahren ist der Gang in die Sauna uneingeschränkt möglich.



# ZEIT FÜR IHREN ERSTEN AUFGUSS.

Entdecken Sie die großzügigen Saunalandschaften der *Mein Schiff®* Flotte. Von klassisch finnisch bis Kräuterdampfbad – wir bringen Sie ganz schön ins Schwitzen. Und das ohne Aufpreis und mit traumhaftem Panoramablick aufs Meer.

**Saunaaufgüsse** finden 2- bis 4-mal pro Tag in der Finnischen Sauna statt. 1- bis 2-mal pro Reise bieten wir Ihnen

**exklusive abendliche Sauna-Events** an, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Die Familiensauna findet nur in den Ferienzeiten statt.

Wie wäre es dazu mit einer tiefenentspannenden Massage nach dem Saunagang oder einem Salz-Öl-Peeling für das Dampfbad?

| Inklusivleistungen           | Preis | Mein Schiff® |   |   |   |   |   |  |
|------------------------------|-------|--------------|---|---|---|---|---|--|
| Biosauna mit Kräutern        | 0 €   | 1            | 2 | 4 | 5 |   |   |  |
| Biosauna mit Rosenduft       | 0 €   |              |   | 3 |   | 6 |   |  |
| Eisbrunnen                   | 0 €   |              |   | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Eisraum                      | 0 €   | 1            | 2 |   |   |   |   |  |
| Finnische Sauna mit Ausblick | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Fußbäder                     | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Infrarotsauna                | 0 €   |              |   | 3 | 4 |   |   |  |
| Kräuterdampfbad              | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Lichtsauna                   | 0 €   |              |   |   |   | 5 | 6 |  |
| Ruhebalkon                   | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Ruheraum                     | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Salzsauna                    | 0 €   |              |   | 3 | 4 |   |   |  |
| Soledampfbad                 | 0 €   | 1            | 2 |   |   |   |   |  |
| Verschiedene Duschen         | 0 €   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |

| Exklusive Leistungen    | Preis           | Mein Schiff® |   |   |   |   |   |  |
|-------------------------|-----------------|--------------|---|---|---|---|---|--|
| Abendliche Sauna-Events | 180 Min. / 26 € | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| Optional mit Massage    | 180 Min. / 49 € |              |   |   |   |   |   |  |



# KLASSISCHE MASSAGEN & KÖRPERANWENDUNGEN

Einfach die Welt um einen herum vergessen und jeden Moment im Hier und Jetzt bewusst genießen. Nirgendwo gelingt das besser als bei einer entspannenden Massage – besonders, wenn Sie diese auf die Destination einstimmt, die Sie gerade ansteuern. Ob eine Kokosnuss-Massage

in der Karibik, eine Lavendel-Rosenholz-Massage im Nordland oder eine Orangen-Aromaöl-Wohlfühlmassage im Mittelmeer, die richtige ist immer für Sie dabei. Wählen Sie aus einem breit gefächerten Angebot individueller Anwendungen.

## KLASSISCHE MASSAGEN

### RÜCKENMASSAGE UND HEISSE ROLLE

Muskelverspannungen werden zunächst mit einer heißen, feuchten Rolle gelockert. Anschließend folgt eine kräftige Rückenmassage, welche die Verspannungen im Rücken vollständig löst.

30 Min./60 €

### SPORTMASSAGE KLASSISCH

Kräftige Rücken- oder Ganzkörpermassage. Lockert beanspruchte Muskulatur effektiv auf.

30 Min./55 €

50 Min./85 €

### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE

Diese Massage aktiviert die Sinne. Über Berührung und wohltuende Düfte werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Aromen wie Orange, Lemongras oder Minze können individuell ausgewählt werden.

50 Min./80 €

### Mein Schiff® FERNWEH MASSAGE

Fernweh nach Sommer, Sonne und Strandfeeling? Wir bringen Ihnen ein

Stück Paradies zurück. Genießen Sie unsere Mein Schiff® Fernweh Ganzkörper-Wohlfühlmassage mit wunderbaren tropischen Düften inkl. einer Feuchtigkeitsgesichtsmaske.

60 Min./95 €

### FUSS- UND BEINMASSAGE

Kräftige Fuß- und Beinmassage zur Lockerung der Muskulatur. Perfekt geeignet für alle, die sportlich aktiv und viel auf den Beinen sind.

30 Min./35 €

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Mit Druck auf die Reflexzonen der Fußsohle wird der gesamte Bewegungsapparat stimuliert, aktiviert und harmonisiert.

50 Min./85 €

### GANZKÖRPERMASSAGE FÜR MÄNNER

Ganzkörpermassage mit duftendem, warmem Traubenkernöl. Entspannt und schenkt neue Energie.

60 Min./90 €

### HOT-STONE-MASSAGE

Wohlige Wärme breitet sich im ganzen Körper aus. Mit erwärmten Basaltsteinen wird der gesamte Körper massiert und tiefe Muskelverspannungen werden gelöst. Zudem wird die Blutzirkulation angeregt, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gefördert und der Abtransport von Schlacken erleichtert.

60 Min./95 €

### MASSAGE FÜR KIDS & TEENS

Rücken- oder Fuß- und Beinmassage für unsere jungen Gäste.

20 Min./36 €

### VEGAN-KOSMETIK AUSREINIGUNG

Sanfte Ausreinigung und ein Feuchtigkeits-Fresh-Up in kurzer Zeit mit der hyapur® GREEN Pflegelinie. Ablauf: Abreinigen, Peeling, Ausreinigung, Hyaluron Serum, Augen- und Abschlusspflege.

45 Min./65 €







**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetafen



### BERATUNGSGESPRÄCH PHYSIOTHERAPIE

Einfach unverbindlich erfahren, welche Physiotherapie-Leistung die richtige ist. Unsere SPA Spezialisten freuen sich auf Sie.

15 Min. / 0 €

### PHYSIOTHERAPIE

Mobilisation, Stabilisierung und Übungen zur Unterstützung der Muskelentspannung mit dem Ziel, Schmerzen zu lindern. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir keine Rezepte annehmen oder Diagnosen stellen.

30 Min. / 55 €

Auch als Paket buchbar,  
bei 3 x schenken wir Ihnen 10%

### LYMPHDRAINAGE

Genießen Sie eine sanfte Massagetechnik, die den Körper von überschüssigem Wasser befreit, mit einer beruhigenden Wirkung auf das Nerven- und Immunsystem.

25 Min. / 50 €

50 Min. / 80 €

### LYMPHDRAINAGE MECHANISCH

Nur buchbar auf: 1 2 5 6

Die ideale Anwendung nach einer langen Anreise ist eine Luftdruckmassage zur Aktivierung des Lymphsystems. Wohltuend bei schweren Beinen und geschwollenen Füßen. Unser Tipp: perfekt nach dem Sport oder Landgang.

30 Min. / 35 €

### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE MIT MEERSALZPEELING

Ein mineralhaltiges Meersalz-Peeling für den ganzen Körper sorgt für weiche und geschmeidige Haut. Anschließend wird der gesamte Körper mit wertvollen Aromaölen massiert. Das ist Entspannung pur.

80 Min. / 109 €

### NATUR PUR FÜR DEN KÖRPER | PEELING UND MASSAGE MIT HYAPUR®

Ein natürliches Ganzkörperpeeling aus aus Kaffeepulver oder Kokosraspeln und Mandelöl sorgt für weiche und geschmeidige Haut. Anschließend wird der gesamte Körper mit wertvollen Aromaölen massiert.

75 Min. / 95 €

### WELLMASSAGE 4D

Nur buchbar auf: 5 6

Die neu entwickelte Massagekombination aus Streichungen, Druckmassage, gleitenden Massagegriffen, Mobilisation und Meridianstimulation ermöglicht eine einzigartige Massage in völlig entspannter Rückenlage.

30 Min. / 45 €

60 Min. / 80 €

### BRAINLIGHT-MASSAGE 3

Die innovative Energie-Tankstelle. Erleben Sie den Zauber der audio-visuellen brainLight Entspannung mit Shiatsu-Massage im Massagesessel. Ganz bequem in Kleidung.

10 Min. / 5 €

20 Min. / 10 €

30 Min. / 15 €

40 Min. / 20 €

## SPEZIALANWENDUNGEN

*BEWEI ist ein Vitalitätskonzept für Schönheit & Gesundheit, das speziell bei Gelenkbeschwerden und Arthrose hilft und zur Straffung des Bindegewebes beiträgt.*

### BEWEI-KÖRPERANALYSE UND BERATUNG

Nur buchbar auf: ① ②

Ein idealer Einstieg sind die Körperfettmessung und eine Analyse von Muskelmasse, Körperwasser und Kalorienbedarf. Unsere Empfehlung für ein bewusstes Körpertraining und eine gesunde Lebensweise.

15 Min. / 15 €

### BEWEI-RADIOFREQUENZ-ANWENDUNG INKL. MASSAGE

Nur buchbar auf: ① ②

Schwere Beine, abgepannt und müde? Entspannen Sie bekleidet auf einer komfortablen Liege inklusive Massagefunktion. Zellen werden aktiviert sowie Stoffwechsel und Kollagenproduktion angeregt. Auch ideal bei Arthrose und Gelenkbeschwerden.

30 Min. / 30 €

3 x 45 Min. / 129 €

5 x 45 Min. / 210 €

10 x 45 Min. / 399 €

### BEWEI BODY VITALITÄTSKONZEPT

① ②

Das BEWEI Vitalitätskonzept ist genial zum Entspannen, gegen Gelenkbeschwerden, Arthrose Gewichtsreduktion, Wasseransammlung und für Vitalität. Start ist die Körperanalyse zum

IST-Zustand Ihres Körpers; Entspannung auf der bequemen Massageliege mit elektromagnetischen Wellen sowie Anregung des Lymphsystems in der mechanischen Lymphdrainagehose.

90 Min. / 90 €

## ASIATISCHE MASSAGEN

### AYURVEDISCHE KOPF- UND SCHULTER-NACKENMASSAGE

Zunächst stimmt ein Fußbad den Körper auf Entspannung ein. Anschließend werden Kopf, Schulter und Nacken massiert. Dies fördert die Durchblutung der Kopfhaut und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

45 Min. / 70 €

### AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

Das Fußbad versetzt den gesamten Körper in den Erholungsmodus. Anschließend erhalten Füße und Unterschenkel eine ausgleichende und stoffwechselanregende Massage.

45 Min. / 70 €

### AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Diese Massage mit viel warmem Öl sorgt für ganzheitliche Harmonisierung, schenkt strahlende Haut und vertreibt Anspannung. Sie wirkt kräftigend auf das Bindegewebe und beruhigt das Nervensystem.

60 Min. / 95 €

### THAI-ÖLMASSAGE

Die Thai-Ölmassage verbindet die Techniken der traditionellen Thai-Massage mit der entspannenden Wirkung von Ölmassagen und ist daher eine der angenehmsten Thai-Massagen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend und vitalisierend. Diese Massage steht für ganzheitliches Wohlbefinden.

60 Min. / 105 €

### THAI-YOGA-MASSAGE

Entdecken Sie die Leichtigkeit und neue Beweglichkeit Ihres Körpers. Diese komplexe energetische Massage ist eine Verbindung aus Akupressur, Dehnung, Energiearbeit und Meditation, die in bequemer Kleidung durchgeführt wird. Sie erlangen körperliches und geistiges Wohlbefinden.

75 Min. / 115 €

## VERWÖHNEN ZU ZWEIT

### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE ZU ZWEIT

Die Massage aktiviert die Sinne. Über Berührung und wohlthuende Düfte werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Aroma-Begleitung kann individuell ausgewählt werden.

50 Min. / 150 €

### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE MIT MEERSALZPEELING ZU ZWEIT

Gemeinsam genießen, entspannen und träumen. Ein mineralhaltiges Meersalz-Peeling für den ganzen Körper sorgt für

weiche und geschmeidige Haut. Anschließend wird der gesamte Körper mit wertvollen Aromaölen massiert. Das ist Entspannung pur.

80 Min. / 199 €

### AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE ZU ZWEIT

Diese Massage mit viel warmem Öl sorgt für ganzheitliche Harmonisierung, schenkt strahlende Haut und vertreibt Anspannung. Sie wirkt kräftigend auf das Bindegewebe und beruhigt das Nervensystem.

60 Min. / 180 €

### THAI-ÖLMASSAGE ZU ZWEIT

Die Thai-Ölmassage verbindet die Techniken der traditionellen Thai-Massage mit der entspannenden Wirkung von Ölmassagen und ist daher eine der angenehmsten Thai-Massagen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend und vitalisierend. Diese Massage steht für ganzheitliches Wohlbefinden.

60 Min. / 195 €



**Sparen Sie**  
an Hafentagen



## ORIGINAL THALASSO KÖRPERANWENDUNGEN MIT FRISCHEM MEERWASSER

### JET DUSCHE (MEERWASSER- DRUCKSTRAHLMASSAGE)

Nur buchbar auf: 🌊

Eine aus der Entfernung mit einem Original-Meerwasserstrahl durchgeführte Druck-Wasser-Warm-Kalt-Massage mit verschiedenen Intensitäten. Wirkt belebend, sie regt den Kreislauf an und hilft bei lokalen Verspannungen und stärkt das Bindegewebe. Ideal vor der Massage.

20 Min. / 20 €

### ALGENPACKUNG GANZKÖRPER

Nur buchbar auf: 🌊

Wohlfühlen mit einer Ganzkörper-Algenpackung, die für ein straffes Bindegewebe und weiche Haut sorgt. Eine Kopf- und Gesichtsmassage rundet dieses Vergnügen ab.

45 Min. / 50 €

### RASUL-ANWENDUNG FÜR ZWEI

Bei der orientalischen Pflegezeremonie wird der Körper mit natürlicher Heilerde und wertvollem Rasul-Öl, welches Sie sich selbst auftragen, verwöhnt. Nach dem Peeling fühlt sich die Haut rein und geschmeidig an.

30 Min. / 65 €



# NATÜRLICHE PFLEGE FÜR NATÜRLICH SCHÖNE HAUT.

Genießen Sie mit uns Ihr ganz persönliches Kosmetik- und Schönheitsprogramm. Viele unserer Anwendungen enthalten ausschließlich naturbelassene Wirk- und Inhaltsstoffe. Lassen Sie sich

von unseren Experten individuell beraten und probieren Sie innovative Hautpflege-Methoden aus, die Sie von innen heraus strahlen lassen.

## PURE GESICHTSKOSMETIK

### BERATUNGSGESPRÄCH KOSMETIK

Einfach unverbindlich erfahren, welche Kosmetikanwendung die richtige ist. Unsere SPA Spezialisten freuen sich auf Sie.

15 Min. / 0 €

### VEGAN-KOSMETIK, AUSREINIGUNG

Sanfte Ausreinigung und natürlicher Straffungseffekt in kurzer Zeit mit der hyapur® GREEN Pflegelinie. Ablauf: Abreinigen, Peeling, Ausreinigen, Hyaluron Serum, Maske, Augen- und Abschlusspflege.

45 Min. / 65 €

### VEGAN-KOSMETIK, FEUCHTIGKEIT

Glättet, strafft und versorgt die Haut mit den natürlichen Wirkstoffen der hyapur® GREEN Pflegelinie mit Feuchtigkeit. Ablauf: Abreinigen, Hautanalyse, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigen, Hyaluron Serum, Maske, Massage, Augen- und Abschlusspflege.

60 Min. / 85 €

### VEGAN-KOSMETIK, ANTI AGING

Mit Ultraschall wird Hyaluron eingearbeitet. Es wird die hyapur® GREEN Pflegelinie angewendet. Ablauf: Abreinigen, Hautanalyse, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Massage, Ultraschall mit Hyaluron Serum, Maske, Hand- und Fußmassage, Augen- und Abschlusspflege.

75 Min. / 109 €

#### GUT ZU WISSEN:

Alle hyapur®-Produkte stehen für vegane Naturkosmetik in höchster Qualität. Sie enthalten ausschließlich reine Wirkstoffe ohne tierische Inhaltsstoffe. Unsere Empfehlung ist das hoch konzentrierte, kristallklare Serum aus purem Hyaluron mit feinsten Silberpartikeln zum Auftragen auf die Haut.



### HYAPUR® ULTRASCHALL-GESICHTS-PFLEGE

Ultraschall ist die perfekte Methode für das Einarbeiten hochwertiger Seren. Durch die Schwingungen werden die Wirkstoffe effektiv aufgenommen. Der Soforteffekt = eine pralle und strahlende Haut.

45 Min. / 70 €

### NATÜRLICH SCHÖN UND FRISCH MIT DEM HYALURON-ALGEN-KICK

Eine kurze Erfrischung und Feuchtigkeit für die Gesichtshaut. Abreinigen, Peeling und Algen Hyaluron mit Abschlusspflege.

30 Min. / 45 €

### KOSMETIK FÜR MÄNNER

Diese Kosmetik ist passgenau auf die Männerhaut abgestimmt und macht sie widerstandsfähiger und vitaler. Ablauf: Abreinigen, Hautanalyse, Peeling, Ausreinigen, Massage, Maske und Abschlusspflege.

60 Min. / 80 €

### EXPRESS-GESICHTSPFLEGE FÜR MÄNNER

Abreinigen, Peeling und entspannende Gesichtsmassage.

30 Min. / 45 €



**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetagen





## INTENSIV-KOSMETIK MIT SOFORTEFFEKT

### HAUTANALYSE

Mit der Hautanalyse lässt sich der aktuelle Hautzustand mittels Hightech sehr genau feststellen. Mit diesem Ergebnis können individuelle Pflege- und Anwendungsempfehlungen gegeben werden.

30 Min. / 29 €

### BEWEI FACE ANTI AGING MIT RADIOFREQUENZ

Die Radiofrequenz Gesichtsanwendung ist das Bügeleisen für die Haut. Mit einem intensiven Peeling wird die Haut perfekt vorbereitet und mit fein-schwingenden Radiowellen wird die Spannkraft der Haut reaktiviert und somit die Collagenproduktion angeregt. Das Ergebnis ist eine straffe Haut.

Auch als 3er oder 5er-Paket buchbar.

50 Min. / 75 €

### BEWEI HÄNDE UND AUGEN ODER DEKOLLETÉ MIT RADIOFREQUENZ

Die Radiofrequenz für Hände und Augen oder Dekolleté ist das wahre Wunder. Das Ergebnis ist eine jüngere und schönere Haut.

Auch als 3er oder 5er-Paket buchbar.

Hände und Augen 20 Min. / 29 €

Dekolleté 30 Min. / 38 €

### ANTI-AGING-KOSMETIK MIT MIKRO- DERMABRASION VON DOCTOR BABOR

Mit diesem intensiven Gesichtspeeling werden mit feinsten Kristallen die oberen Hautschichten sanft abgetragen. Anschließend wird diese Anwendung mit einer Maske und individueller Pflege abgerundet. Die Haut fühlt sich fester und jugendlicher an. Linien und Fältchen erscheinen reduziert.

60 Min. / 95 €

### FEUCHTIGKEITSANWENDUNG MIT MIKRODERMABRASION VON DOCTOR BABOR

Die oberen Hautschichten werden mit feinsten Kristallen sanft abgetragen. Anschließend wird die Haut mit einer speziellen Maske bis in die Tiefe durchfeuchtet und erfrischt. Für ein wunderbares glattes und straffes Hautbild.

60 Min. / 95 €

### HAUTANALYSE MIT MIKRODERMABRASION UND ULTRASCHALL

Klare Haut und ein perfektes Ergebnis: Die Hautanalyse ist die Basis, um den aktuellen Hautzustand festzustellen. Somit kann bei der Mikrodermabrasion der individuelle Wirkstoff ausgewählt und mit Ultraschall eingearbeitet werden. Ablauf: Abreinigen, Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur, Mikrodermabrasion, Ultraschall, Maske/Ampulle, Abschlusspflege.

90 Min. / 119 €

### SAUERSTOFFKOSMETIK

Nur buchbar auf:   

Für eine vitalisierte und straffe Haut. Individuell abgestimmte Wirkstoffe werden mittels Sauerstoff bis tief in die Zellen eingearbeitet und mit spezieller Pflege abgerundet. Soforteffekt garantiert. Erkundigen Sie sich nach gezielten Anwendungsbereichen wie Augen, Lippen und Hals.

Sauerstoff – Express mit Soforteffekt

20 Min. / 40 €

Sauerstoff – Intensiv mit Soforteffekt

50 Min. / 95 €

Sauerstoff – Deluxe mit Soforteffekt

80 Min. / 149 €

### SCHÖNE HÄNDE ODER AUGEN MIT SAUERSTOFF

Die Sauerstoffanwendung für Hände oder Augen ist das wahre Wunder. Das Ergebnis ist eine glattere und schönere Haut. Auch als 3er oder 5er-Paket buchbar.

20 Min. / 40 €

### TIEFENAUSREINIGUNG – HYDRADERMABRASION

Entspannen Sie bei dieser speziellen Tiefenreinigung und anschließendem Hydratisieren mit den exklusiven Wirkstoffen. Ablauf: Abreinigen, Peelen & Klären, Tiefenreinigung sowie die speziellen Wirkstoffe. Eine kurze Massage und Abschlusspflege rundet das erfrischende Verwöhnerlebnis ab. Die Haut ist wieder rein, frisch und glatt.

45 Min. / 85 €



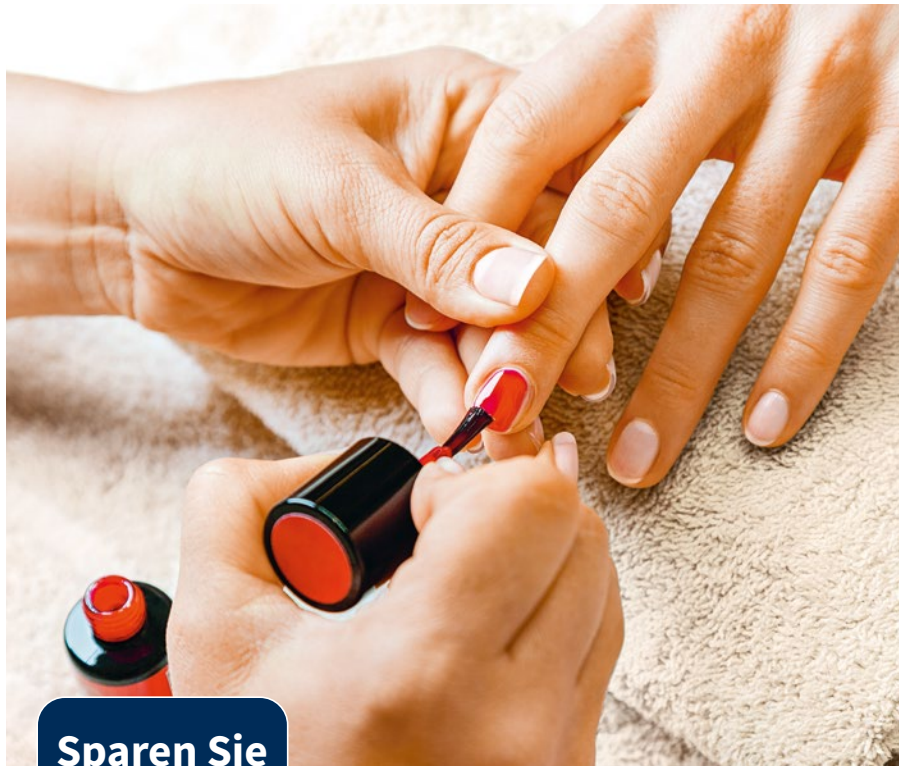
**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetafen



| Zubuchbare Leistungen            | Dauer   | Preis |
|----------------------------------|---------|-------|
| Ultraschall                      | 20 Min. | 25 €  |
| Gesichts- oder Fußmassage        | 20 Min. | 25 €  |
| Augenbrauen zupfen               |         | 10 €  |
| Wimpern- oder Augenbrauen färben |         | 15 €  |

### GUT ZU WISSEN:

Als Pionier der professionellen Hautpflege begeistert BABOR mit innovativen Präzisionsformeln, Produkten und Behandlungssystemen – auch an Bord. Denn schon von Anfang an ist BABOR Kooperationspartner der *Mein Schiff*® Flotte und sorgt für ein spürbares und sichtbares Mehr: mehr Schönheit, mehr Selbstvertrauen, mehr Lust am Leben.



**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetagen



#### GUT ZU WISSEN:

alessandro steht seit mehr als 25 Jahren für Nagelkompetenz sowie Hand- und Fußpflege der Extraklasse. Dank exzellentem Trendge-spür, stetigen Innovationen und Formulierungen von Profis für Profis bleiben keine Gastwünsche offen. Alle Nagellacke sind vegan und frei von Toluol, Formaldehyd, Formaldehydharz, Campher, Paraben und Xylol. Der alessandro Striplac hält 3-mal länger als gewöhnlicher Nagellack.



## PERFEKT GEFEILT UND GEPFLEGT.

### MANIKÜRE KLASSISCH

Bei der Maniküre werden die Hände gepflegt und die Nägel in Form gebracht. Ein sanftes Handpeeling und eine Massage runden die Anwendung ab. Auf Wunsch können die Nägel lackiert werden.

45 Min. / 55 €  
Lack: 10 €

### PEDIKÜRE KLASSISCH

Bei der Pediküre werden die Füße rundum gepflegt und die Nägel in Form gebracht. Ein Fußpeeling und eine Massage sorgen für ein besonderes Wohlfühlgefühl. Auf Wunsch können die Nägel lackiert werden.

60 MIN. / 75 €  
LACK: 10 €

### PEDIKÜRE EXPRESS

Bei der Express Pediküre werden die Nägel in Form gebracht und die Hornhaut entfernt. Auf Wunsch können die Nägel lackiert werden.

40 MIN. / 55 €  
LACK: 10 €

### STRIPLAC NAGELLACK FÜR HÄNDE ODER FÜSSE

Striplac Nagellack bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign und einer besonders langen Haltbarkeit. Kann wunderbar nach einer Mani- oder Pediküre ergänzt werden.

30 Min. / 35 €

### STRIPLAC ENTFERNEN

Lassen Sie den Striplac professionell entfernen.

15 Min. / 15 €

### EXPRESS-MANIKÜRE & STRIPLAC

Sie wünschen sich perfekt lackierte Nägel? Mit einer besonders langen Haltbarkeit? Striplac Nagellack bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign! Inkl. Nagelpflege.

65 Min. / 70 €  
Lack: 10 €

### EXPRESS-PEDIKÜRE & STRIPLAC

Sie wünschen sich perfekt lackierte Nägel? Mit einer besonders langen Haltbarkeit? Striplac Nagellack bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign! Inkl. Nagelpflege.

65 Min. / 70 €

### KIDS & TEENS-MANIKÜRE 🌿

Bei dieser Anwendung erhalten unsere jungen Gäste eine Nagelpflege und eine Handmassage. Anschließend wird ein Nagellack in der Wunschfarbe aufgetragen.

45 Min. / 65 €

### KIDS & TEENS-PEDIKÜRE 🌿

Bei dieser Anwendung genießen junge Gäste ein Fußbad sowie Nagel- und Fußpflege inklusive Fußmassage. Anschließend wird ein Nagellack in der Wunschfarbe aufgetragen.

45 Min. / 65 €



## VERWÖHNT BIS IN DIE HAARSPITZEN.

Ob waschen, schneiden, föhnen, Hochsteckfrisuren oder schonende Tönungen – in dem Friseursalon mit Meerblick geben die Mitarbeiter der Hair Spa on Sea GmbH das Beste für Ihr Haar. Und das im Einklang mit der Natur. Darum

werden ausschließlich Produkte von PAUL MITCHELL® verwendet, bei deren Entwicklung konsequent auf Tierversuche verzichtet wurde. Die Abrechnung erfolgt bequem und wie gewohnt über Ihr Bordkonto.

### PFLEGE UND NEUE FARBE FÜRS HAAR

Waschen, schneiden, wohlfühlen – und neue Farbe oder Strähnchen fürs Haar. Auf Wunsch mit persönlicher Typberatung. An Hafentagen profitieren Besucher des Hair Spa on Sea bei der Aktion „Farbe und Meer“ von besonders günstigen Preisen.

Ab 89€\*

**WASCHEN UND FÖHNEN ODER LEGEN**  
Sportlich, ausgefallen oder elegant – unsere Stylisten sorgen für typgerechte Frisuren und Looks für jeden Anlass. Jeder Besuch im Friseursalon startet mit einer entspannenden Verwöhnhaarwäsche.

Ab 39€\*

### DAMENHAARSCHNITT

Modern oder klassisch – unsere Friseure entwickeln individuelle Looks nach den Wünschen unserer Gäste. Jeder Haarschnitt wird durch eine Verwöhnhaarwäsche und ein Föhn-Styling abgerundet.

Ab 59€\*

### KINDERHAARSCHNITT (BIS 10 JAHRE)

Unsere Stylisten kümmern sich liebevoll und professionell um das Haar der Junior-Kreuzfahrer – vom ersten Haarschnitt bis zur trendigen Frisur für Kids und Teens.

27€

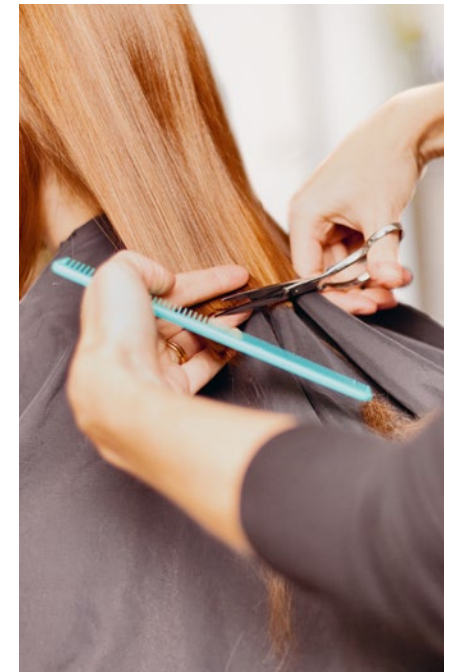
### HERRENHAARSCHNITT

Bei der Haarwäsche nutzen unsere Friseure Produkte, die speziell fürs Männerhaar entwickelt wurden. Nach dem Schnitt folgen eine entspannende Kopfmassage und eine weitere Haarwäsche. Anschließend wird das Haar geföhnt und auf Wunsch in Form gestylt.

Ab 43€

### GUT ZU WISSEN

Auf der *Mein Schiff 1* und *Mein Schiff 2* finden Sie unseren Hair Spa on Sea Friseur auf Deck 4 – und dort gibt es erstmals einen Barber Shop speziell für Männer. Bei allen anderen Schiffen der *Mein Schiff®* Flotte befindet sich der Friseur mit Meerblick beim Bereich SPA & Meer.



### IHR FRISEUR AN BORD

Hair Spa on Sea GmbH  
Schiffbeker Weg 82  
22119 Hamburg  
Tel.: +49 40 866 299 22  
E-Mail: [info@hairspaaonsea.com](mailto:info@hairspaaonsea.com)

\* Längenaufschlag oder Mehraufwand zzgl. 10€.



## AKTIV SEIN – MIT WEITSICHT UND MEERBLICK.

Gesundheit, Sport und Wohlbefinden gehören für uns untrennbar zusammen. Darum können Sie Ihren sportlichen Routinen auch hier an Bord nachgehen – oder neue Impulse für einen ausgeglichenen Alltag mit nach Hause nehmen.

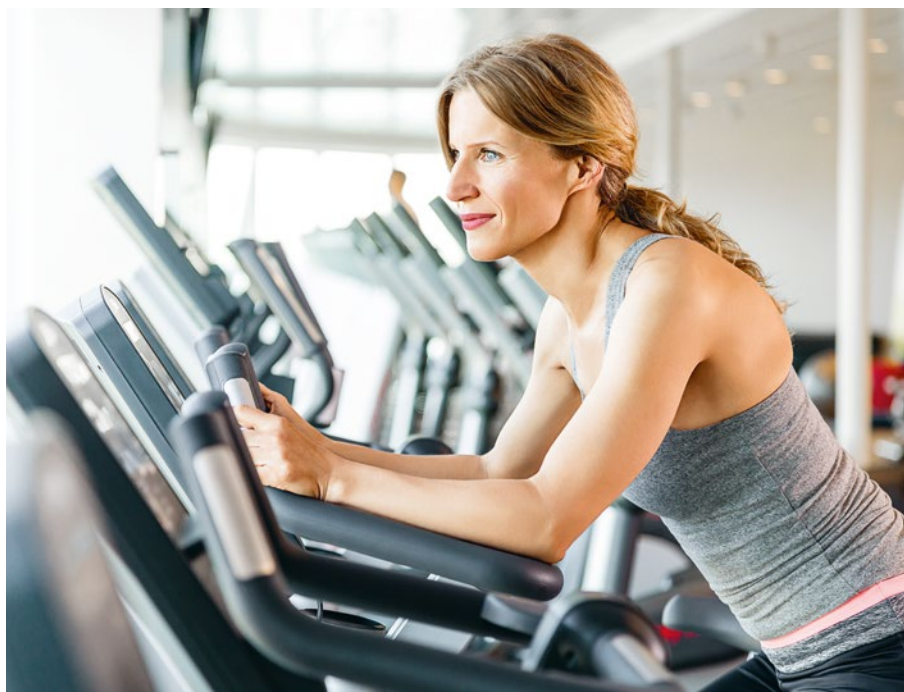
Im **Bereich Sport & Gesundheit** vereinbaren Sie Ihre Termine für Kurse und Workshops – und können sich auf Wunsch individuell beraten lassen.



Über das **Meine Reise Bordportal** und die **Mein Schiff® App** führen Sie Ihre Reservierung für Sport- und Gesundheitsangebote bequem mit wenigen Klicks aus.







## DAS REINSTE SPORTVERGNÜGEN.

An Bord geht es ganz schön sportlich zu – und ganz schön gesund. Drehen Sie eine Joggingrunde an der frischen Meeresluft, ziehen Sie ein paar Bahnen im Pool oder besuchen Sie einen unserer zahlreichen Sportkurse, wie zum Beispiel den morgendlichen Yogakurs „Mein Sonnengruß“. Dort aktivieren Sie Ihren Körper und Geist auf natürliche Weise. Falls Sie es lieber dynamisch mögen, sollten Sie unser Functional Training besuchen.

Den Kursplan finden Sie sowohl im Bereich Sport & Gesundheit als auch im Meine Reise Bordportal unter der Kategorie Fitness. Werden Sie gemeinsam mit

anderen sportlich aktiv und melden Sie sich zu einem unserer vielfältigen und kostenfreien Kurse an. Wir möchten Sie bitten, bereits 5 Minuten vor Kursbeginn da zu sein, damit ein reibungsloser Ablauf der Kurse gewährleistet ist.

**Wichtig:** Die Teilnehmerzahl der Kurse ist begrenzt.

Ebenso kostenfrei und eine gute Investition in Ihre Gesundheit sind unsere zahlreichen Vorträge zu den Themen Ernährung, Entspannung und Bewegung, die während der Reise von unseren Experten gehalten werden.

| Mein Schiff® | Größe Sportbereich                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Fitnessstudio: ca. 490 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 82 m <sup>2</sup> , Arena, Trimm Dich Pfad               |
| 2            | Fitnessstudio: ca. 490 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 82 m <sup>2</sup> , Arena                                |
| 3            | Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum                  |
| 4            | Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum                  |
| 5            | Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad |
| 6            | Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad |
| 7            | Fitnessstudio: ca. 260 m <sup>2</sup> , kleiner Kursraum                                                       |



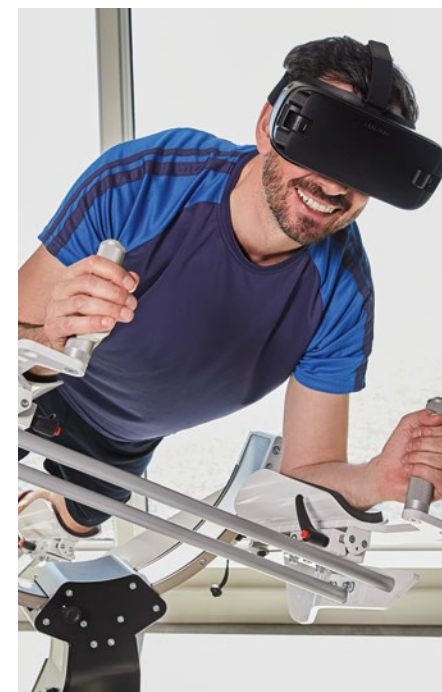
## WORKSHOPS UND EVENTS.

Sie möchten die Zeit an Bord nutzen, um Neues auszuprobieren und unterschiedliche Sportmöglichkeiten auszutesten? Bei unseren exklusiven Workshops und Events können Sie unter der Anleitung unserer professionellen Trainer Ihre neue Lieblingssportart entdecken

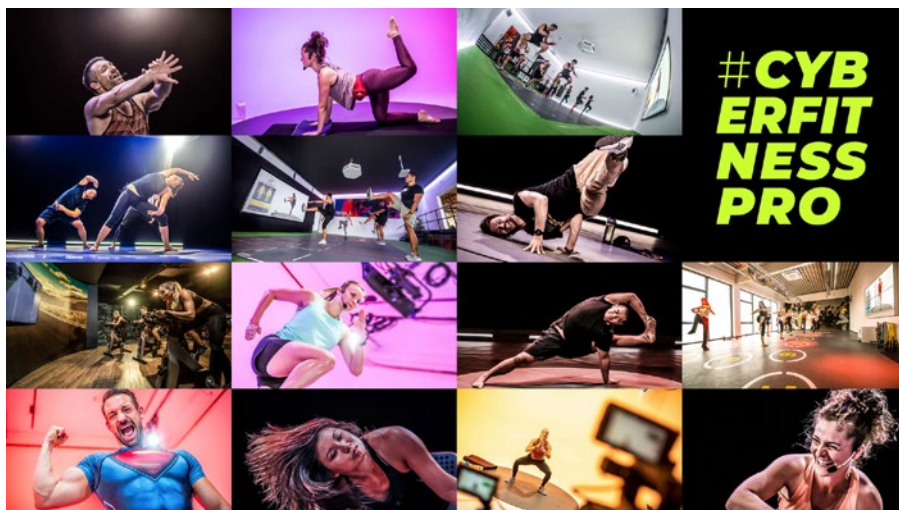
Die Bandbreite reicht je nach Schiff von Pilates über Cycling und Latin Dance bis hin zu Jumping Fitness. Nehmen Sie neuen Elan mit nach Hause: Um einen nachhaltigen Trainingserfolg zu gewährleisten, stellen Ihnen unsere Trainer

gerne Informationsmaterial und Übungen für die Zeit nach Ihrer Reise zusammen.

Workshops, Events, Gruppentrainings und Einführungen sind unsere Höhepunkte an Bord und können gegen einen Aufpreis gebucht werden. Sie können diese schon vorab im Bereich Meine Reise reservieren oder nach Reisebeginn über das Meine Reise Bordportal buchen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich begeistern.







DAS TRAINING: INDIVIDUELL  
AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

Liebgewordene Verhaltensmuster aufbrechen – und in ein aktiveres, ausgewogeneres Leben starten. Von einem Personal Trainer lassen Sie sich Ihren ganz individuellen Trainingsplan zusammenstellen und nehmen wertvolle Profitipps mit nach Hause. Sie haben im Alltag nicht viel Zeit zu trainieren? Dann lernen Sie jetzt innovative Personal-Training-Varianten kennen. Trainieren Sie zum Beispiel nach der HYPOXI-Methode – für gezielte Figurformung und Verbesserung des Hautbilds. Beim POWER PLATE-Training wiederum reichen bereits 10 Minuten, um 97% Ihrer Muskelfasern zu

trainieren und Ihrem Rücken mehr Stabilität zu verleihen. Auch effektiv: Das TRX®-SCHLINGENTRAINING ist ein Work-out aus der Kombination von Schwerkraft und Körpergewicht und führt zu effektivem Muskelaufbau, Stärkung der Koordination und der Tiefenmuskulatur.

Kennen Sie bereits das hoch innovative EMS-Training? Elektrische Impulse werden auf den Körper übertragen und die Muskeln zur Kontraktion gebracht – und das alles mit geringem Zeitaufwand. Probieren Sie es aus.

| Anwendungen            | Preis        | Mein Schiff®                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |
|------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| POWER PLATE-Training   | 20 Min./29 € |  |  |  |  |  |  |  |  |
| TRX®-Schlingentraining | 30 Min./35 € |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HYPOXI-Figurformung    | 30 Min./35 € |  |                                                                                     |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |
| EMS-Training           | 20 Min./32 € |  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |
| ICAROS-Virtual Reality | 15 Min./15 € |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |

auch in 3er, 5er und 10er Paketen buchbar

Auf der *Mein Schiff* ♥ haben wir ein zusätzliches CyberFitness Programm zusammengestellt. Noch mehr Sport, wenn Sie es wünschen.

Informieren Sie sich in der *Mein Schiff®* App und im aktuellen Kursplan.  
Auf Deck 12 im Bereich Sport & Gesundheit können Sie es kostenfrei ausprobieren.

## GANZ SCHÖN GESUND – DAS KONZEPT.

Ganz Schön Gesund ist die Idee, durch eine ausgewogene, genussreiche Ernährung und verschiedene sportliche Übungen das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Das Konzept ist die perfekte Verbindung von Entspannung, Fitness und Genuss – ganz ohne Verzicht. Lassen Sie sich von uns beraten und auch Ihren Ernährungsplan auf dieses einzigartige Konzept an Bord abstimmen.

Dazu zählt auch, einmal abschalten zu können. Erholen Sie sich von Ihrem Alltag und entspannen Sie an Bord bei zellaktivierenden SPA-Anwendungen. Auch kulinarisch geht es Ganz Schön Gesund zu. Denn in unseren Restaurants finden Sie leckere und ausgewogene Speisen, die auf einen gesunden Lebensstil zugeschnitten sind – und das im Atlantik – Klassik, Atlantik – Mediterran, im Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant und im Ganz Schön Gesund – Bistro auf der *Mein Schiff 1* und *Mein Schiff 2*.

### ERNÄHRUNGSCOACHING

#### ● GANZSCHÖNGESUND

Ernährungscoaching für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ganz ohne Verzicht. Auch als Paket buchbar.

30 Min. / 39 €

60 Min. / 69 €

Wir laden Sie zu unseren kostenfreien Ernährungsvorträgen ein, die von unseren Vitalcoaches gehalten werden.

Die Ganz Schön Gesund-Ernährungsphilosophie umfasst sechs Punkte:

- Wählen Sie Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil: Gemüse, Samen und Vollkornprodukte.
- Reduzieren Sie Einfachzucker: Süßigkeiten und Softdrinks.
- Meiden Sie Fertigprodukte mit Inhaltsstoffen wie Glucose-Fructose-Sirup, Maltodextrin oder Invertzucker.
- Essen Sie eiweißreich, somit essen Sie kalorienarm und erhalten eine hohe sowie lang anhaltende Sättigung.
- Nehmen Sie Proteine zu jeder Mahlzeit zu sich. Vor allem abends, um die Regeneration zu verbessern, auch während des Schlafs.
- Einfach ungesättigte Fettsäuren geben Ihnen einen Energieschub: Nüsse, Olivenöl.

### PERSONAL TRAINING

#### ● GANZSCHÖNGESUND

Fitnesscoaching für maximalen Trainingserfolg. Das Coaching wird auf die persönliche Ausgangssituation angepasst. Auch als 3er- oder 5er-Paket einzeln oder zu zweit buchbar.

30 Min. / 39 €

60 Min. / 69 €





## AUF HERZ UND FITNESS GETESTET.

Ihr Körper schreibt Ihren Trainingsplan – lassen Sie darum Ihren individuellen Status quo von unseren Gesundheits-Experten an Bord ermitteln. Legen Sie so den Grundstein für nachhaltige Trai-

ningserfolge, einen gesunden Lebensstil und ein besseres Wohlbefinden. Stellen Sie einfach Ihre persönlichen Gesundheitschecks zusammen oder profitieren Sie von unserem Komplettangebot.

### EINFÜHRUNG UND BERATUNGSGESPRÄCH

Einfach unverbindlich erfahren, welche Trainings- und Analyseangebote zu einem selbst passen. Unsere Trainer und Vitalcoaches beraten individuell und fundiert.

15 Min./0 €

### HEALTH CHECK

Wie fit sind Sie? Die Herz-Stress Messung und der lifestylescan zeigt es Ihnen. Sie bekommen Ihre individuellen Trainingsherzfrequenzen, um zu trainieren wie ein Profi.

30 Min./49 €

### BODYSKAN / KÖRPERANALYSE

Wie viel Muskel- und Fettmasse hat Ihr Körper und wie sieht es mit Ihrem Wasserhaushalt aus? Wie aktiv sind diese? Lassen Sie Ihre Körperzusammensetzung checken und erfahren Sie, was wirklich in Ihnen steckt.

20 Min./39 €

### BODY FOCUS

Ihre inneren Werte zählen. Mit der Stoffwechselformel und der Analyse der Körperzusammensetzung nehmen wir Ihren Körper in den Fokus, um Ihnen den Weg zu Ihren individuellen Trainingszielen aufzuzeigen.

40 Min./109 €

### BODY SHAPER

Kommen Sie in die Form Ihres Lebens. Nach der Stoffwechselformel, der Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und einer Herz-Stress Messung erhalten Sie eine individuelle Trainings- und Ernährungsberatung. Der Body Shaper ist Ihr Wegweiser zum Wunschgewicht.

50 Min./149 €

### BACKSCAN®

#### WIRBELSÄULEVERMESSUNG

Macht den Rücken stark. Der BackScan® vermisst die Wirbelsäule ganz einfach und effizient von oben nach unten und generiert selbstständig übersichtliche grafische Darstellungen, dadurch können Rückenbeschwerden individuell analysiert und daraus ein geeignetes Trainingsprogramm abgeleitet werden.

30 min./49 €

### VITALWERTE-ZELLSCREENING

Nur buchbar auf: ① ②

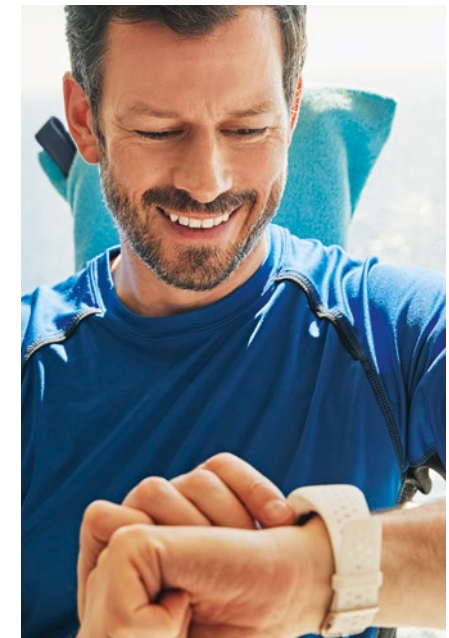
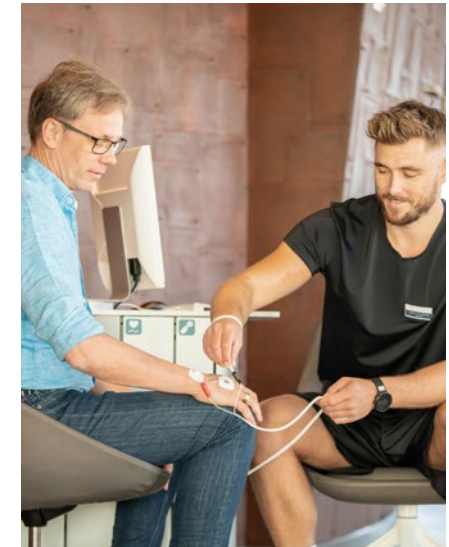
Unsere 60-Sekunden-Messung am Handgelenk gibt Ihnen Auskunft über Ihre Mineralstoffe, Spurenelemente und Werte der toxischen Metalle im Körper. Eine Auswertung Ihrer Gesundheit mit wertvollen Tipps für Ihre Reise und für zu Hause rundet dies ab.

25 Min./49 €

### POWER PLATE-TRAINING

Auf der gesamten Flotte steht Ihnen das POWER PLATE-Training zur Verfügung. Die deutsche Nationalelf schwört auf diese Trainingseinheit: Schon 10 Minuten reichen, um 97 % Ihrer Muskelfasern zu trainieren und Ihrem Rücken mehr Stabilität zu verleihen. Auch als 3er- und 5er-Paket erhältlich.

20 Min./29 €





## DAS VOLLE PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Hier kommt zusammen, was zusammengehört. In unseren Paketen bündeln wir für Sie je nach Schwerpunkt verschiedene Massagen, Gesundheitschecks und Trainingseinheiten.

Ein persönliches Beratungsgespräch schließt Ihr Gesundheitsprogramm ab. Und natürlich können Sie sich Ihr Paket auch ganz individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen.

Weiterer positiver Nebeneffekt: Bei den Paketen sparen Sie im Vergleich zu den Einzelbuchungen der enthaltenen Anwendungen und Einheiten.

Ihre Gesundheitspakete können Sie im **Bereich SPA & Sport** buchen und sich hier individuell beraten lassen.





**PURE ENTSPANNUNG**

Einfach auf den eigenen Körper hören und tief entspannen.

- Health Check: 30 Min.
- Individuelles Personal Training: 60 Min.
- Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
- Abschluss-Beratungsgespräch: 15 Min.

155 Min. / 165 € statt 198 €

**DREIFACHE ENTSPANNUNG FÜR DIE FRAU**

Ein exklusives Wellness-Paket, das jede Frau einfach glücklich macht.

- Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
- Vegan-Kosmetik Ausreinigung: 45 Min.
- hyapur® Ultraschall-Gesichtspflege: 45 Min.

140 Min. / 185 € statt 205 €

**DREIFACHE ENTSPANNUNG FÜR DEN MANN**

Ein exklusives Wellness-Paket, das den Alltag vergessen lässt.

- Ganzkörpermassage für Männer: 60 Min.
- Rückenmassage und heiße Rolle: 30 Min.
- Kosmetik für Männer: 60 Min.

150 Min. / 195 € statt 225 €

**VITALITÄT**

Neuer Schwung und frische Energie für den gesamten Körper.

- Vitalcheck Body Shaper: 50 Min.
- Fußreflexzonenmassage: 50 Min.
- Individuelles Personal Training: 60 Min.
- Abschluss-Beratungsgespräch: 15 Min.

175 Min. / 255 € statt 298 €

**BEWEI BODY VITALITÄTSKONZEPT**

Nur buchbar auf: ① ②

Das BEWEI Body Vitalkonzept während Ihrer Reise! Sie bekommen zum Start eine aktuelle Körperanalyse mit Ihren persönlichen Werten. Anschließend die BEWEI Radiofrequenzanwendung inklusive Massage und mechanische Lymphdrainage (à 90 Minuten)

3 x für 240 € statt 255 €

5 x für 385 € statt 450 €

10 x für 740 € statt 900 €

**MEINE AYURVEDA-WOCHE**

Die Ayurvedischen Massagen entspannen, lösen Blockaden und bringen Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht.

- Ayurvedische Kopf- und Schulter-Nackenmassage: 45 Min.
- Ayurvedische Fußmassage: 2 x 45 Min.
- Ayurvedische Ganzkörpermassage: 60 Min.

195 Min. / 265 € statt 305 €

**GANZ SCHÖN SCHLANK IM HANDUMDREHEN**

Individuelle Ziele erreichen – und mit Freude und neuer Motivation aktiv werden.

- Vitalcheck Body Shaper: 50 Min.
- Personal Training: 30 Min.

80 Min. / 169 € statt 188 €

**GANZ SCHÖN FIT IM HANDUMDREHEN**

Individuelle Ziele erreichen – und mit Freude und neuer Motivation aktiv werden.

- Vitalcheck Bodyshaper: 50 Min.
- Personal Training: 30 Min.

80 Min. / 169 € statt 188 €

**GANZ SCHÖN VITAL IM HANDUMDREHEN**

Das „Rundum-Sorglos“-Paket“ um schnellstmöglich, aber auch langfristig Ihre Ziele zu erreichen.

- Vitalcheck Body Shaper: 50 Min.
- Ernährungscoaching: 30 Min.
- Personal Training: 30 Min.

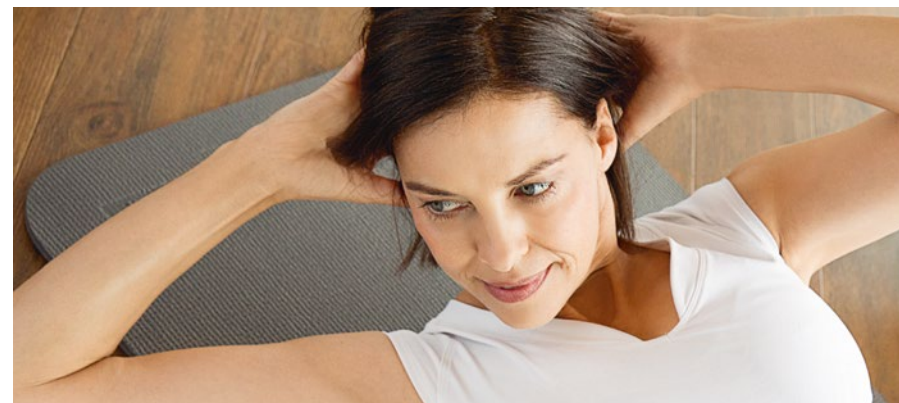
110 Min. / 189 € statt 227 €

**ABNEHMEN UND ERNÄHRUNG**

Ganzheitliches Paket für mehr Wohlbefinden und ein besseres Körpergefühl.

- Vitalcheck Body Shaper: 50 Min.
- Ayurvedische Ganzkörpermassage: 60 Min.
- Individuelles Personal Training: 60 Min.
- Ernährungscoaching: 30 Min.
- Abschluss-Beratungsgespräch: 15 Min.

215 Min. / 289 € statt 352 €





## PRIVATE RUHEOASEN FÜR NOCH MEHR ENTSPANNUNG.

Privatsphäre für ungestörtes Wohlfühlen: Ziehen Sie sich allein oder zu zweit zurück und genießen Sie den Blick auf das Meer und den Horizont. Ganz nach Wunsch entscheiden Sie sich – je nach Schiff – zusätzlich für wohltuende Extras wie Massagen in dieser herrlichen Atmosphäre.

Unsere Entspannungsinseln und -logen sowie Ihre private SPA Suite können Sie an der **SPA & Meer Rezeption** buchen.



**Buchbar auf:**







**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetagen



#### ENTSPANNUNGINSSELN / -LOGEN

Ein Platz der Weitsicht und Gemütlichkeit. Genießen Sie besondere Momente und lassen Sie Ihre Gedanken in die Weiten des Ozeans schweifen.

120 Min. / 24€

#### UNSER TIPP:

Erkundigen Sie sich gerne nach dem beliebten „Auslauf-Spezial“ oder weiteren Angeboten.

#### ENTSPANNUNGINSSELN/-LOGEN INKL. GENIESSERPAKET

Erleben Sie bewusst und ungestört das Rauschen des Meeres bei Wein, Wasser, Käsesticks und Salzgebäck. Lassen Sie den Blick auf der Weite des Meeres ruhen.

120 Min. / 35€

**Bitte beachten Sie, dass die Entspannungslogen nicht auf allen Schiffen baugleich sind. Auf der *Mein Schiff 3* sind keine Entspannungslogen verfügbar.**





## KURZ UND BÜNDIG.

Hier haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zusammengefasst. Unsere Mitarbeiter im **Bereich SPA & Sport** stehen Ihnen für weitere Informationen auch gerne persönlich zur Verfügung, um Ihnen ein unvergessliches Wohlfühl-Erlebnis zu bereiten.



## WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN.

### WO KANN ICH ANWENDUNGEN, FITNESSLEISTUNGEN, KURSE UND LOGEN BUCHEN?

Viele unserer kostenpflichtigen Sport-, Schönheits- und Gesundheitsangebote können Sie bequem in Ihrem Meine Reise Bordportal in der *Mein Schiff*® App oder auf Ihrem Smartphone, Tablet-PC oder Laptop reservieren unter: [meinreise.meinschiff.de](http://meinreise.meinschiff.de)

Natürlich können Sie Ihren Termin auch direkt im Bereich SPA & Meer oder Sport & Gesundheit vereinbaren.

### WAS PASSIERT, WENN EIN TERMIN NICHT WAHRGENOMMEN WIRD?

Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, mindestens 12 Std. vor Beginn an der SPA & Meer oder Sport & Gesundheit Rezeption abzusagen oder den Termin im Meine Reise Bordportal bzw. in der *Mein Schiff*® App zu stornieren. Ansonsten erlauben wir uns, Ihnen die Zeit in Rechnung zu stellen, dies gilt ebenso bei Nichterscheinen. Eine Ausnahme besteht bei Krankheit (ärztliche Bestätigung erforderlich).

### WELCHE SCHUHE BRAUCHE ICH FÜR DEN FITNESSBEREICH?

Für die Nutzung des Fitnessbereichs benötigen Sie feste geschlossene Sportschuhe und funktionale Sportbekleidung.

### MUSS ICH MICH AUCH FÜR KOSTENFREIE FITNESSANGEBOTE ANMELDEN?

Bitte melden Sie sich für alle Angebote vorher im Bereich Sport & Gesundheit oder im Meine Reise Bordportal bzw. in der *Mein Schiff*® App an. Unser Tipp: Für exklusive Leistungen wie Workshops, Events, Einführungen und Gruppentrainings können Sie sich Ihren Platz bereits vor Beginn der Reise sichern. Wenn Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, rechtzeitig abzusagen, damit andere Gäste die Möglichkeit zur Teilnahme erhalten.

### GIBT ES EIN MINDESTALTER FÜR DAS TRAINING AN CARDIOGERÄTEN UND DIE TEILNAHME AN FITNESSKURSEN?

Das Mindestalter für das Training an den Cardiogeräten und die Teilnahme an den Fitnesskursen beträgt 14 Jahre. Bitte Einverständniserklärung unterschreiben.

Ab 16 Jahren ist die selbstständige Nutzung der Kraftgeräte mit der unterschriebenen Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten möglich.

Eine Ausnahme besteht bei Leistungssportlern bzw. einer Verschreibung vom Arzt (inklusive Bescheinigung vom Arzt oder Sportverein). Bei Vorlage kann auch ein Personal Training ab 14 Jahren angeboten werden.

Im Kids-Club und in der Teenslounge wird ein kinder- und jugendfreundliches Programm zu verschiedenen Themen unter professioneller Anleitung geboten. Fragen Sie uns direkt vor Ort.

### INWIEFERN KANN ICH DEN BEREICH SPA & MEER ALS SCHWANGERE NUTZEN?

Generell können an Bord der *Mein Schiff*® Flotte aus Sicherheitsgründen keine Massagen für werdende Mütter durchgeführt werden. Anwendungen von Ganzkörperpeelings und -packungen sind ab dem 4. bis zum 6. Schwangerschaftsmonat möglich. Gesichtsanwendungen, Maniküre und Pediküre (ohne Massage) können uneingeschränkt stattfinden. Vor jeder Anwendung ist das Ausfüllen einer Haftungsbegrenzung erforderlich.

### DÜRFEN AUCH KINDER SPA-ANWENDUNGEN WAHRNEHMEN?

Unter 12 Jahren dürfen Kinder nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten diverse Wohlfühlanwendungen im Bereich SPA & Meer genießen. Aufgrund der aktuel-

len Lage können wir dies momentan nicht anbieten. Ab 12 Jahren sind Anwendungen auch ohne Erziehungsberechtigten, aber mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten möglich.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### SPA & Meer Rezeption:

08:00 – 21:00 Uhr

#### Anwendungen:

8:00 – 21:30 Uhr

#### Friseur:

08:00 – 21:00 Uhr

#### Sport & Gesundheit:

Öffnungszeit: 6:00 – 20:00 Uhr

Betreuungszeit: 7:00 – 19:00 Uhr

Bitte informieren Sie sich an Bord über die aktuell geltenden Öffnungszeiten, da diese variieren können.

### UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



*Mein Schiff*



\* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung. | TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 20097 Hamburg · Deutschland | Stand: Januar 2023