



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*® Premium-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



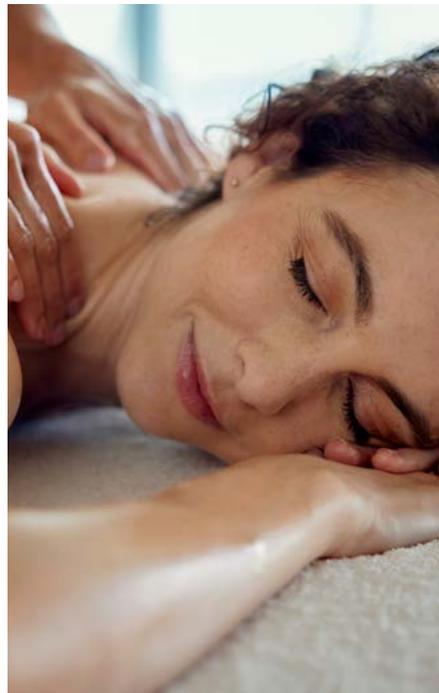
World's  
Best Cruise Spa



World's  
Best Cruise Spa



World's  
Best Cruise Spa



## INHALT

<b>06</b>	<b>DER PERFEKTE TAG</b>	<b>42</b>	<b>PAKETE</b>
		44	Leistungen bündeln zum Vorteilspreis
<b>08</b>	<b>SPA &amp; MEER</b>	<b>46</b>	<b>RUHEOASEN</b>
10	Sauna & SPA Informationen	48	Private Rückzugsorte an Bord
12	Sauna	<b>50</b>	<b>INFORMATIONEN</b>
14	Massagen	52	Häufig gestellte Fragen
22	Gesichtsanwendungen	53	Öffnungszeiten
26	Pflege für Hände und Füße		
28	Friseur		
29	Permanent Make-Up		
<b>30</b>	<b>SPORT &amp; GESUNDHEIT</b>		
32	Sportangebot		
34	Sport an Bord		
36	Personal Training		
38	Ganz Schön Gesund-Konzept		
40	Gesundheitschecks		

### SYMBOL-LEGENDE:

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

## 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

sicher. 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 33 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN NACHMITTAG

**PEDIKÜRE & LACK**  
Seite 27



### MEIN ABEND

**VEGAN-KOSMETIK FEUCHTIGKEIT**   
Seite 22



### MEIN VORMITTAG

**GANZKÖRPERMASSAGE**  
Seite 14



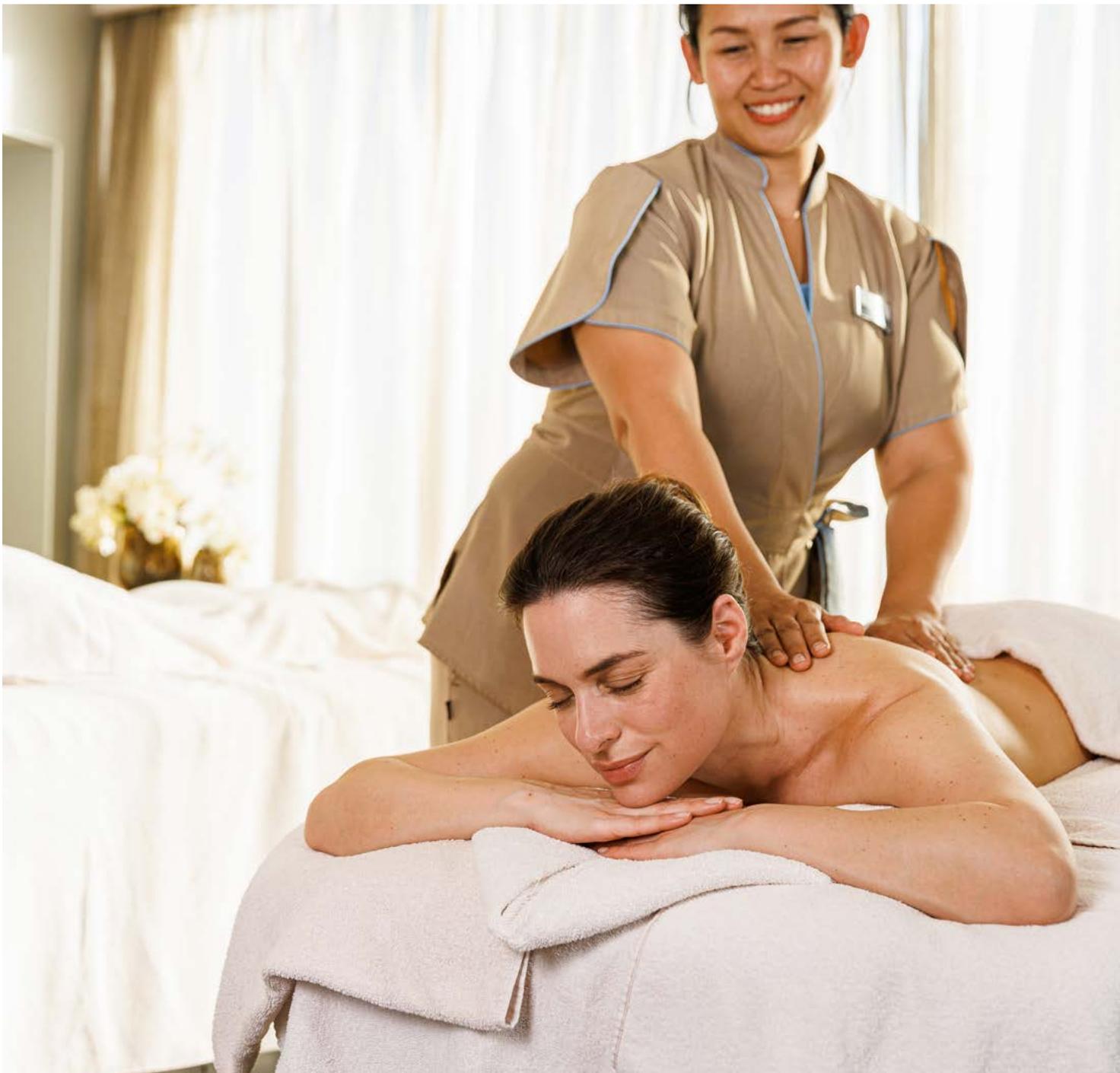
### MEIN NACHMITTAG

**FUNCTIONAL TRAINING**   
Seite 42 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN ABEND

**ENTSPANNUNGSLOGE MIT AUSBLICK**  
Seite 47



## 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.

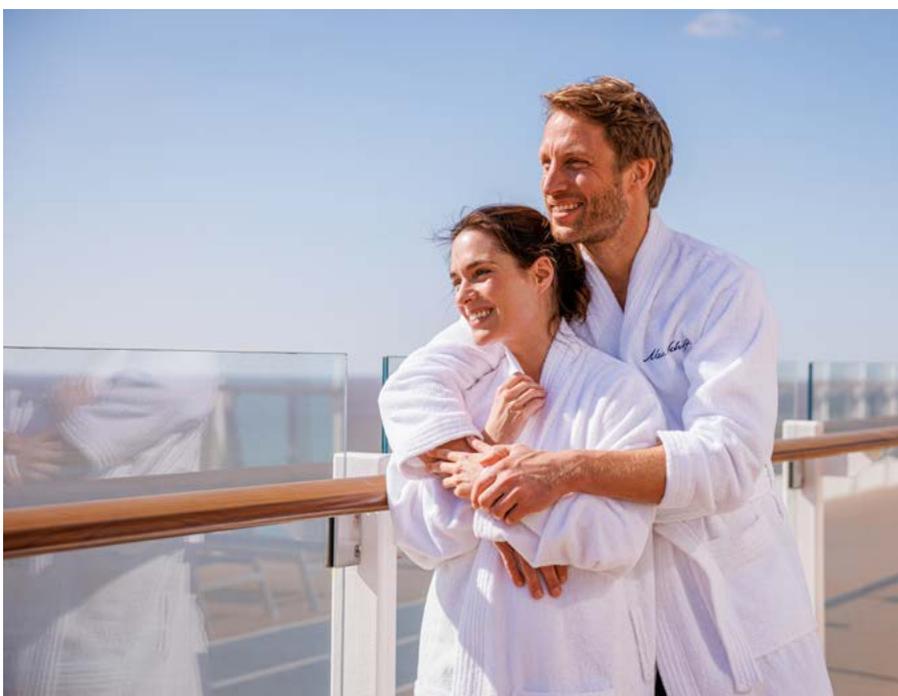
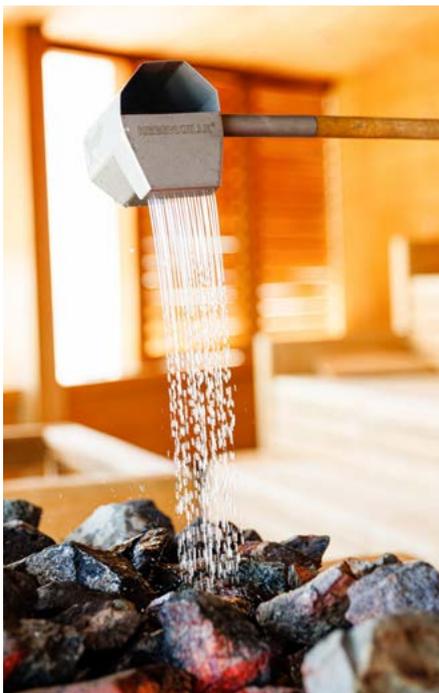
## **GUT ZU WISSEN:**

### **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 	<i>Mein Schiff</i> ®					
Biosauna mit Kräutern	1	2		4	5	
Biosauna mit Rosenduft			3			6
Eisbrunnen			3	4	5	6
Eisraum	1	2				
Finnische Sauna mit Ausblick	1	2	3	4	5	6
Fußbäder	1	2	3	4	5	6
Infrarotsauna			3	4		
Kräuterdampfbad	1	2	3	4	5	6
Lichtsauna					5	6
Ruhebalkon	1	2	3	4	5	6
Ruheraum	1	2	3	4	5	6
Salzsauna			3	4		
Soledampfbad	1	2				
Verschiedene Duschen	1	2	3	4	5	6

Exklusive Leistungen	<i>Mein Schiff</i> ®					
Abendliche Sauna-Events Optional mit Massage	1	2	3	4	5	6

## 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 Kokos-

Minzöl-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**  
Die Massage aktiviert die Sinne. Über Berührung und wohltuende Düfte werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Aroma-Begleitung kann 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 Feuchtigkeits-Gesichtsmaske.  
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. / 40 €

**FUSSREFLEXZONENMASSAGE**  
Mit gezieltem Druck auf die Reflexzonen der Fußsohle wird der gesamte Bewegungsapparat stimuliert, aktiviert und harmonisiert.  
50 Min. / 85 €

**GANZKÖRPERMASSAGE FÜR MÄNNER**  
Ganzkörpermassage mit erwärmten Kirschkernkissen und 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. / 99 €

**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  
Abreisetagen



### BERATUNGSGESPRÄCH PHYSIOTHERAPIE

Wenn es in Ihrem Körper zwickt, können gezielte Übungen Wunder wirken. Sprechen Sie gern mit unseren Physiotherapeuten darüber, was Sie tun können. Egal, ob Nacken, Rücken oder Füße – das richtige Training kann Ihnen Entspannung und neue Kraft schenken. Das Gespräch ist für Sie kostenfrei und unverbindlich.

15 Min. / 0 €

### PHYSIOTHERAPIE

Mobilisation, Stabilisierung und Übungen zur Unterstützung der Muskelentspannung. Ziel bei dieser Anwendung ist es, die Schmerzen zu lindern. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir keine Rezepte annehmen oder Diagnosen stellen.

30 Min. / 55 €

Auch als Paket buchbar,  
bei 3x 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 - eine Luftdruckmassage zur Aktivierung des Lymphsystems. Wohltuend und entspannend bei schweren Beinen und geschwollenen Füßen.

Unser Tipp: Perfekt nach dem Landgang oder nach dem Sport.

30 Min. / 35 €

### ANZKÖRPER-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. / 99 €

### 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 audiovisuellen brainLight Entspannung mit Shiatsu-Massage im Massagesessel. Ganz bequem in Kleidung.

10 Min. / 5 €

30 Min. / 15 €

20 Min. / 10 €

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

Mit Hilfe einer Messung auf der TANITA Waage analysieren wir den IST-Zustand Ihres Körpers. Muskelmasse, Körperwasser, Fett - oder lieber Ihr biologisches Alter? Der ideale Einstieg für ein bewusstes Körpertraining und eine gesunde Lebensweise.

15 Min. / 15 €

### BEWEI-RADIOFREQUENZANWENDUNG INKL. MASSAGE

Nur buchbar auf: ① ②

Schwere Beine, abgespannt 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 aromatisiertes 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. / 75 €

### AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

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

45 Min. / 75 €

### 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. / 115 €

### 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. / 125 €



**Sparen Sie**  
an Hafentagen

## VERWÖHNEN ZU ZWEIT

### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE ZU ZWEIT

Die Massage aktiviert die Sinne. Über Berührung und wohltuende 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 GANZKÖRPER-MASSAGE 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.

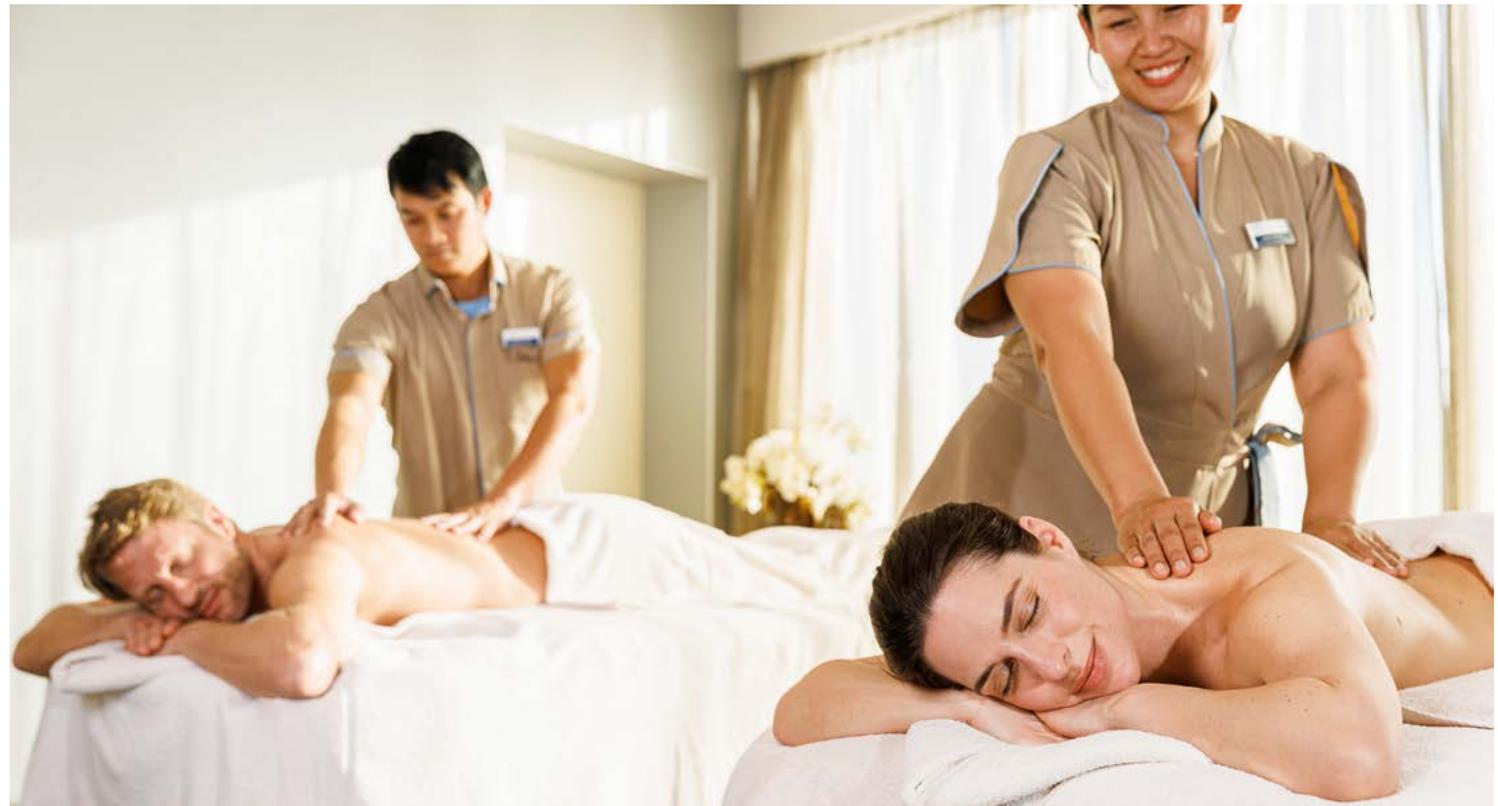
60 Min. / 205 €

## KÖRPERANWENDUNGEN

### 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

Was braucht Ihre Haut, um zu strahlen? Unsere SPA Spezialisten erkennen mit wenigen Blicken, welche Bedürfnisse Ihre Haut hat und beraten Sie gern und unverbindlich. Dabei schauen die Experten auch, welche Anwendungen effektiv und gleichzeitig schonend für Ihren Hauttyp sind. Wenn Sie möchten, erhalten Sie auch Produktempfehlungen.

15 Min. / 0 €

### VEGAN-KOSMETIK, AUSREINIGUNG

Diese Anwendung wird Ihr Gesicht und die Umwelt lieben: Die Inhaltsstoffe der hyapur® GREEN Pflegelinie stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und reinigen Ihre Haut effektiv und schonend. Freuen Sie sich auf eine Verwöhnzeit: Abreinigen, Peeling, Ausreinigen, Hyaluron Serum, Maske, Augen- und Abschlusspflege.

45 Min. / 70 €

### VEGAN-KOSMETIK, FEUCHTIGKEIT

Feuchtigkeit mit gutem Gewissen: Die natürlichen Wirkstoffe der hyapur® GREEN Pflegelinie füllen und stützen

Ihre Haut, damit Ihr Gesicht wunderbar straff und glatt aussieht. Und das erwartet Sie: Abreinigen, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigen, Hyaluron Serum, Maske, Massage, Augen- und Abschlusspflege.

60 Min. / 90 €

### VEGAN-KOSMETIK, ANTI AGING

Mit veganer Kosmetik jünger aussehen – probieren Sie die hyapur® GREEN Pflegelinie und gönnen Sie sich eine Auszeit. Ablauf: Abreinigen, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ultraschall mit Algen-Gel-Pad, Gesichtsmassage, Maske, Hand- und Fußmassage, Augen- und Abschlusspflege. Doch das Beste ist: Sie werden strahlen.

75 Min. / 119 €

#### 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. / 75 €

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

Schnell eine kurze Erfrischung für die Haut? Mit einer extra Portion Feuchtigkeit? Dann gönnen Sie sich diese Anwendung. Den Anfang macht die Abreinigung, danach folgt ein Peeling, anschließend wird ein wohltuendes Algen Hyaluron aufgetragen und danach Ihr Gesicht noch einmal gepflegt.

30 Min. / 50 €

### KOSMETIK FÜR MÄNNER

Diese Kosmetik ist passgenau auf die Männerhaut abgestimmt und macht sie widerstandsfähiger und vitaler. Ablauf: Abreinigen, 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 1 2 4

Wie geht es Ihrer Haut? Ist sie trocken, sensibel oder hat sie unterschiedliche Bedürfnisse? Mit der Hilfe von Hightech wirft ein Profi einen genauen Blick auf Ihr Gesicht und kann Ihnen gezielt Anwendungen und Pflegeprodukte empfehlen.

30 Min. / 29 €

### BEWEI FACE ANTI AGING MIT RADIOFREQUENZ 1

Die Radiofrequenz Gesichtsanwendung ist das Bügeleisen für die Haut. Mit einem intensiven Peeling wird die Haut perfekt vorbereitet und mit feinschwingenden 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. / 85 €

3er Paket / 235 €

5er Paket / 365 €

### BEWEI HÄNDE UND AUGEN ODER DEKOLLETÉ MIT RADIOFREQUENZ 1

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 MIKRODERMABRASION VON DOCTOR BABOR 1 2 4

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 1 2 4

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 wunderbar glattes und straffes Hautbild.

60 Min. / 95 €

### HAUTANALYSE MIT MIKRODERMABRASION UND ULTRASCHALL 1 2 4

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: Abreinen, Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur, Mikrodermabrasion, Ultraschall, Maske/Ampulle, Abschlusspflege.

90 Min. / 119 €

### SAUERSTOFFKOSMETIK

Nur buchbar auf: 1 2 3 4 5 6

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 1 2 3 4 5 6

Sauerstoff glättet, belebt und reinigt die Haut. Bei dieser Kosmetik-Anwendung stehen die feinen Partien an den Händen und um die Augen im Fokus. Probieren Sie es aus und erleben Sie sofort den Effekt.

Auch als 3er- und 5er-Paket buchbar.

20 Min. / 40 €

**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetagen



### TIEFENREINIGUNG MIT DERMA CLEAR

1 2 3 4 5 6

Entspannen Sie bei dieser speziellen Tiefenreinigung und anschließendem Hydratisieren mit den exklusiven Wirkstoffen. Ablauf: Abreinen, 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 €

Auch als 3er Paket

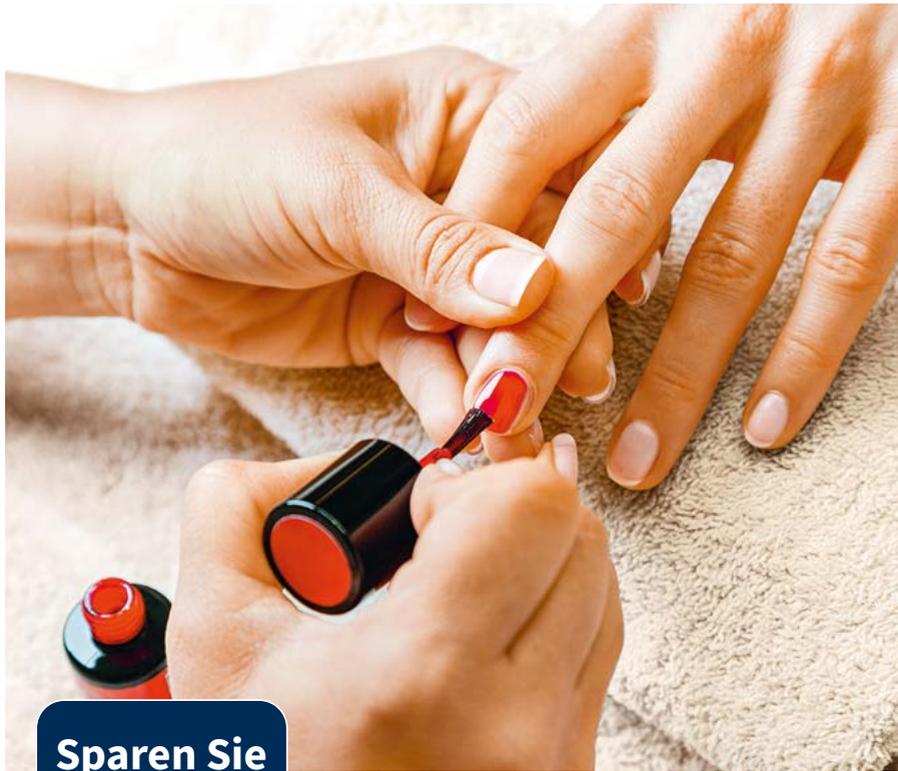
3 x 45 Min. / 245 €



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 Trendgespür, 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 Nagel-design 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 Nagel-design. 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 Nagel-design! 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.

### 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@hairstpaonsea.com



## IHRE LANGNGANHALTENDE URLAUSAUSSTRAHLUNG

Lust auf Urlaub, den man Ihnen noch lange ansieht? Entdecken Sie an Bord Riso Permanent Make-up! Wir betonen mit einem Permanent Make-up Ihre Vorzüge und verleihen Ihnen ein harmonisches und frisches Aussehen. Für uns stehen Natürlichkeit und ein ganz individuell angepasstes Make-up im Fokus.

Gesicht passen, egal ob als Härchenzeichnung oder Pudertechnik.

Nie sahen Sie nach einem Urlaub besser aus. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten – im PERMANENT MAKE-UP AND MORE Store auf Deck 4 der *Mein Schiff 6*.

### SINNLICHE LIPPEN

Ein attraktiver Mund lässt Sie jugendlicher und sinnlicher wirken. Mit Riso Permanent Make-up erhalten Ihre Lippen mehr Volumen, klarere Konturen und eine harmonische Farbe. Die spezielle Riso Aquarelltechnik verleiht natürliche, wunderschöne und vollere Lippen.



### FEINSTE LIDUMRANDUNG

Lidumrandungen machen die Augen nicht nur ausdrucksstärker, sondern verleihen auch mehr Tiefe. Ob dezente Wimpernkran-Verstärkung oder Kajal, wir bringen Ihre Augen zum Strahlen.

### NATÜRLICHE AUGENBRAUEN

Schön geformte Augenbrauen geben dem Gesicht mehr Ausdruck und bilden einen Rahmen für die optimale Erscheinung. Der richtige Schwung Ihrer Augenbrauen öffnet den Blick und wirkt elegant. Ihre Augenbrauen werden so definiert, dass sie perfekt zu Ihrem



### PERMANENT MAKE-UP AND MORE

Riso Cooperation GmbH  
Mainstraße 5  
95444 Bayreuth  
Tel.: +49 921 15 11 696 0  
E-Mail: info@riso.de  
Web: www.riso.de/meinschiff



## AKTIV SEIN – MIT WEITSICHT UND MEERBLICK.

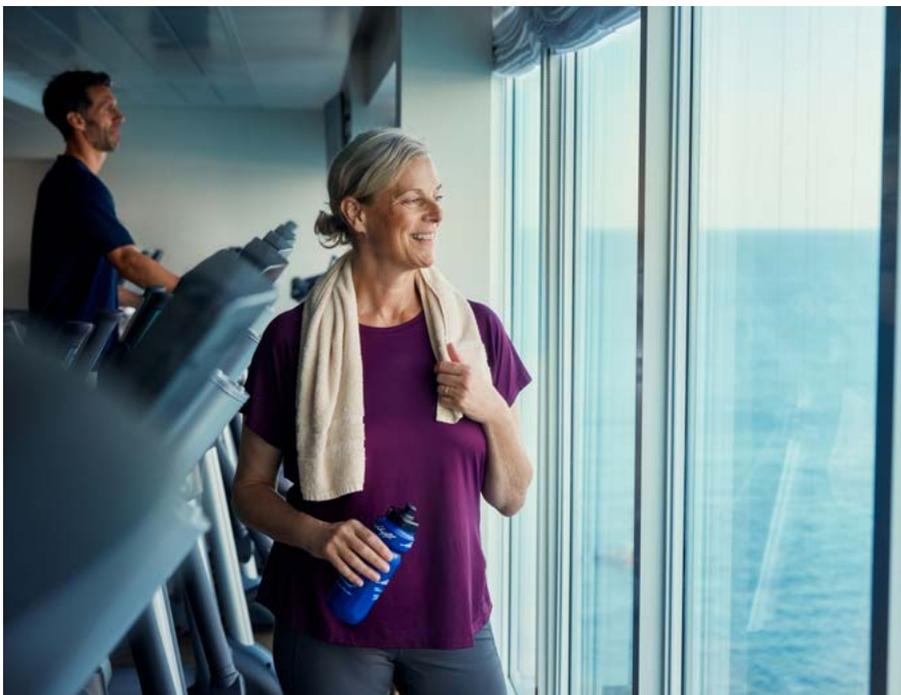
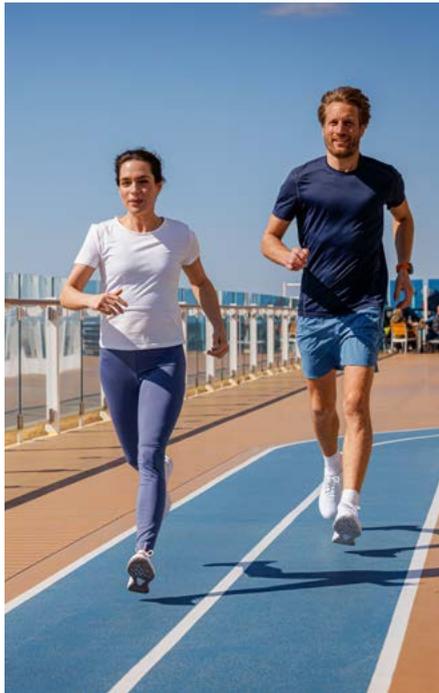
Gesundheit, Sport und Wohlbefinden gehören für uns untrennbar zusammen. Darum können Sie Ihren sportlichen Routinen auch hier an Bord nachgehen – oder neue Impulse für einen ausgeglichenen Alltag mit nach Hause nehmen.

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



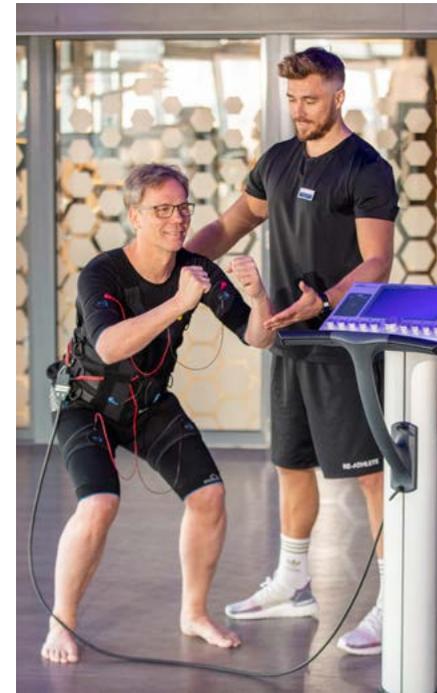
## WORKSHOPS UND EVENTS.

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 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.

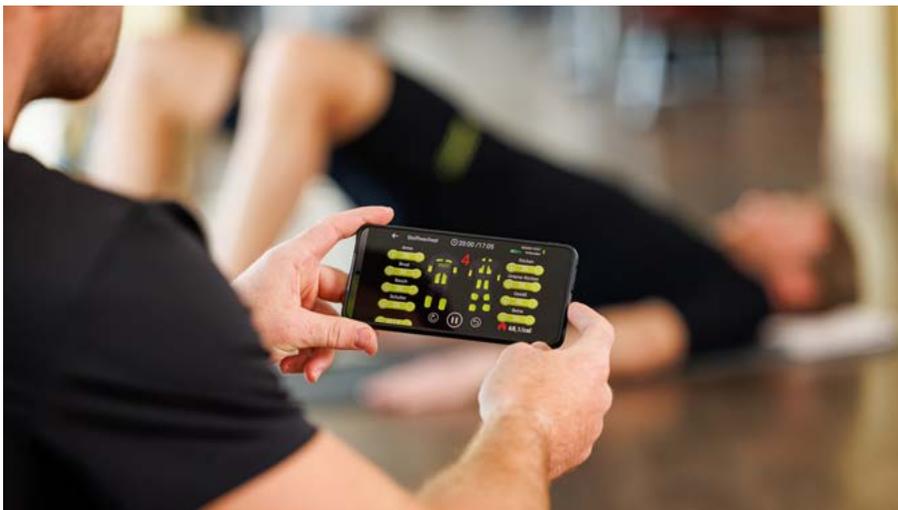
Liebgewordene Verhaltensmuster aufbrechen – und in ein aktiveres, ausgewogeneres Leben starten. Von einem Personal Trainer lassen Sie sich Ihren ganz individuellen Trainingsplan zusammenstellen und nehmen wertvolle Profitipps mit nach Hause. Sie haben im Alltag nicht viel Zeit zu trainieren? Dann lernen 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®-SCHLINGEN-TRAINING ist ein Workout 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 €	1 2 3 4 5 6
TRX®-Schlingentraining	30 Min. / 35 €	1 2 3 4 5 6
HYPOXI-Figurformung	30 Min. / 35 €	1 3 4 5 6
EMS-Training	20 Min. / 32 €	1 2 3 4
ICAROS-Virtual Reality	15 Min. / 15 €	1 2

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

## 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, im Atlantik – Klassik, Atlantik – Mediterran, im Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant und im Ganz Schön Gesund – Bistro auf der *Mein Schiff 1* und *Mein Schiff 2*. Wir laden Sie zu unseren kostenfreien

### ERNÄHRUNGSCOACHING

#### ● GANZSCHÖNGESUND

Wie können Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, ohne groß verzichten zu müssen? Entdecken Sie Genuss neu und erarbeiten Sie mit einem Experten einen individuellen Plan. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.

30 Min./39 €

60 Min./69 €

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

Ein Personal Trainer passt das Training auf Sie persönlich ab, motiviert Sie und holt das Beste aus Ihnen heraus. Gönnen Sie sich dieses individuelle Training. Auch als 3er- oder 5er-Paket 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 Gesundheitsexperten an Bord ermitteln. Legen Sie so den Grundstein für nachhaltige Trainingserfolge, 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.

### HEALTH CHECK

Mit welchem Puls trainieren Sie am besten? Mit der Herz-Stress-Messung und den Lifestylescan ermitteln wir Ihre individuellen Trainingsherzfrequenzen. Mit diesen Daten treiben Sie im optimalen Bereich Sport und können sich leichter verbessern.

30 Min. / 49 €

### BODYSKAN | KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSE

Wenn Sie sich sportlich verbessern wollen, starten Sie mit einem Bodyscan: Wie groß ist Ihre Muskelmasse und der Körperfettanteil? Welches Fett haben Sie im Körper und wie fit sind Ihre Zellen? Aufgrund dieser Daten können Sie Ihr Training gezielt steuern.

20 Min. / 39 €

### BODY FOCUS

Wie verbrennt Ihr Körper Energie, wie groß ist die Muskelmasse und der Fettanteil? Mit der Stoffwechselformel und der Analyse der Körperzusammensetzung wissen Sie, was Sie für eine optimale Ernährung und einen passenden Lebensstil brauchen.

40 Min. / 109 €

### BODY SHAPER

Möchten Sie fitter werden oder abnehmen? Dann nutzen Sie den Body Shaper, um zu checken, wo Sie stehen und wie Ihr weiterer Weg aussehen sollte. Nach der Stoffwechselformel, der Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und der Herz-Stress-Messung erhalten Sie eine individuelle Ernährungs- und Trainingsberatung.

50 min. / 149 €

### BACKSCAN® WIRBELSÄULEVERMESSUNG

Nur buchbar auf:  

Stärken Sie Ihren Rücken: Der BackScan® vermisst Ihre Wirbelsäule und generiert übersichtliche grafische Darstellungen. Dadurch können wir Ihre Rückenbeschwerden individuell analysieren und ein geeignetes Trainingsprogramm zusammenstellen.

30 min. / 49 €

### VITALWERTE-ZELLSCREENING

Nur buchbar auf:  

60 Sekunden, die Ihrer Gesundheit verändern können. Das Zellscreening am Handgelenk verrät Ihnen den Status über Ihre Mineralstoffe, Spurenelemente und toxischen Metalle. Durch die Auswertung können wir Ihnen wertvolle Tipps geben.

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.

### GESUNDER RÜCKEN MIT EMS TRAINING UND ANAMNESE



Beim EMS werden Ihre Muskeln mit elektrischen Impulsen stimuliert, damit Sie in kürzerer Zeit fit werden. Wenn Sie besonders Ihren Rücken stärken möchten, checken die Experten zunächst in einer Anamnese, was Sie brauchen. Anschließend trainieren Sie für 20 Minuten. An Bord auch als 3er- und 5er-Paket buchbar.

40 Min. für 45 €

### EMS TRAINING ZU ZWEIT



Das Besondere beim EMS-Training sind die elektrischen Impulse, die während der Übungen an Ihre Muskeln gesendet werden. Dies erbringt den großen Vorteil, dass sie in kurzer Zeit im ganzen

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.



Körper Muskelmasse aufbauen und fit werden. Zu Zweit macht es doppelt Spaß! An Bord auch als 3er- und 5er-Paket buchbar.

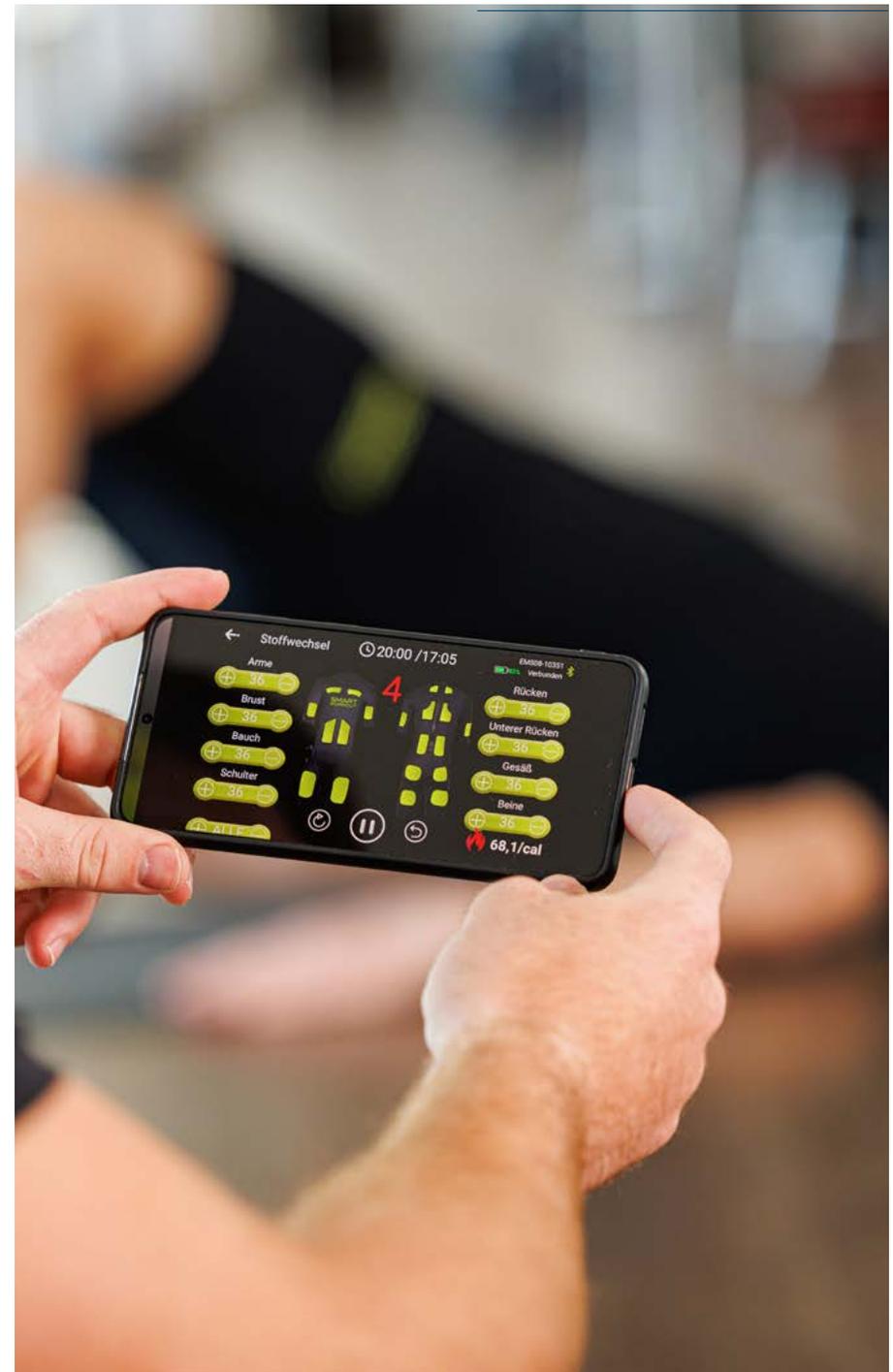
20 Min. / 59 €  
3x20 Min. / 170 €  
5x20 Min. / 280 €

### EMS TRAINING



Das Besondere beim EMS-Training sind die elektrischen Impulse, die während der Übungen an Ihre Muskeln gesendet werden. Dies erbringt den großen Vorteil, dass sie in kurzer Zeit im ganzen Körper Muskelmasse aufbauen und fit werden. Auch als 3er-, 5er- und 10er-Paket erhältlich.

20 Min. / 59 €  
3x20 Min. / 170 €  
5x20 Min. / 280 €



## FÜR SIE OPTIMAL KOMBINIERT

### 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. / 195 € statt 225 €

### 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

Sie möchten mehr Kraft im Alltag spüren? Dann nutzen Sie unser Paket für einen perfekten Start, inklusive Entspannung.

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

- Abschluss-Beratungsgespräch: 15 Min.
- Sie sparen 43 € bei der Paketbuchung.  
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. / 280 € statt 320 €

### GANZ SCHÖN SCHLANK IM HANDUMDREHEN

Persönliche Ziele erreichen – und mit Freude und neuer Motivation gesund abnehmen.

- Vitalcheck Bodyshaper: 50 Min.
  - Ernährungscoaching: 30 Min.
- 80 Min. / 169 € statt 188 €

### GANZ SCHÖN FIT IM HANDUMDREHEN

Möchten Sie fitter werden? Dann lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Sie starten mit einem Check-up und trainieren danach mit einem Personal Trainer.

- Vitalcheck Bodyshaper: 50 Min.
  - Personal Training: 30 Min.
- Sie sparen 19 € bei der Paketbuchung.  
80 Min. / 169 € statt 188 €

### GANZ SCHÖN VITAL IM HANDUMDREHEN

Sind Sie voller Motivation, um schlanker und fitter zu werden? Dann starten Sie Ihre Reise mit einem Check-up, einem Ernährungscoaching und Ihrer individuellen Trainingsstunde.

- Vitalcheck Body Shaper: 50 Min.
  - Ernährungscoaching: 30 Min.
  - Personal Training: 30 Min.
- Sie sparen 38 € bei der Paketbuchung.  
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 €

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Lassen Sie sich für die EMS Home Variante beraten. Training für Cardio, Muskelaufbau und Entspannung für zu Hause inkl. Garantie und Support auch nach dem Urlaub.





## 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 Entspannungslogen



sowie Ihre private SPA Suite



können Sie an der **SPA & Meer  
Rezeption** buchen.





**Sparen Sie**  
an An- und  
Abreisetagen



#### ENTSPANNUNGSLOGEN

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

120 Min./28 €

#### UNSER TIPP:

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

**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 Wohlfühlerebnis 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.

Ab 16 Jahren ist die selbstständige Nutzung der Kraftgeräte 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. Ab 12 Jahren sind An-

wendungen auch ohne Erziehungsberechtigten, aber mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten möglich.

### ÖFFNUNGSZEITEN

#### SPA & Meer Rezeption:

08:00 – 21:30 Uhr

#### Anwendungen:

8:00 – 21:30 Uhr

#### Friseur:

08:00 – 21:00 Uhr

#### Sport & Gesundheit:

Öffnungszeit:

durchgehend geöffnet

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: November 2023