

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.

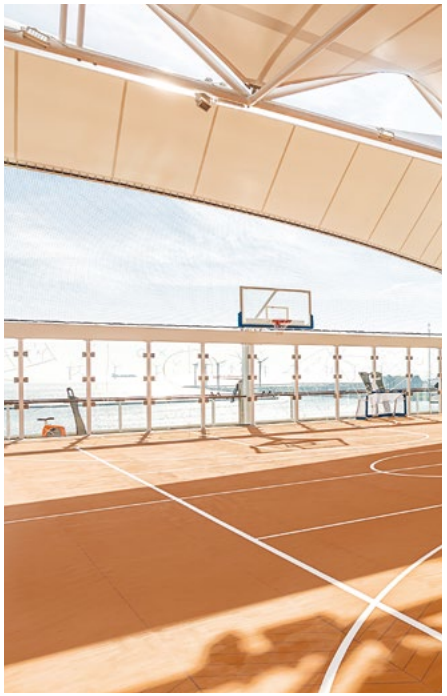
GUT ZU WISSEN:
Zahlreiche unserer Angebote sind dank der ***Mein Schiff*® Premium-Inklusivleistungen** schon im Reisepreis enthalten.

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.

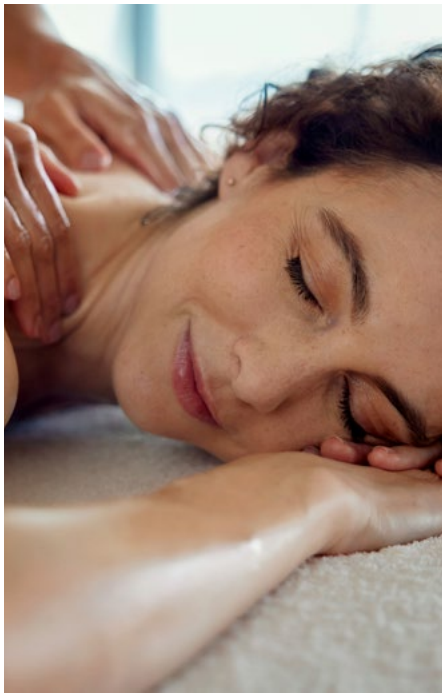
An der **SPA & Meer Rezeption** vereinbaren Sie Ihre Termine persönlich – und können sich auf Wunsch individuell beraten lassen.

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









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
29 Permanent Make-Up

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®* 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



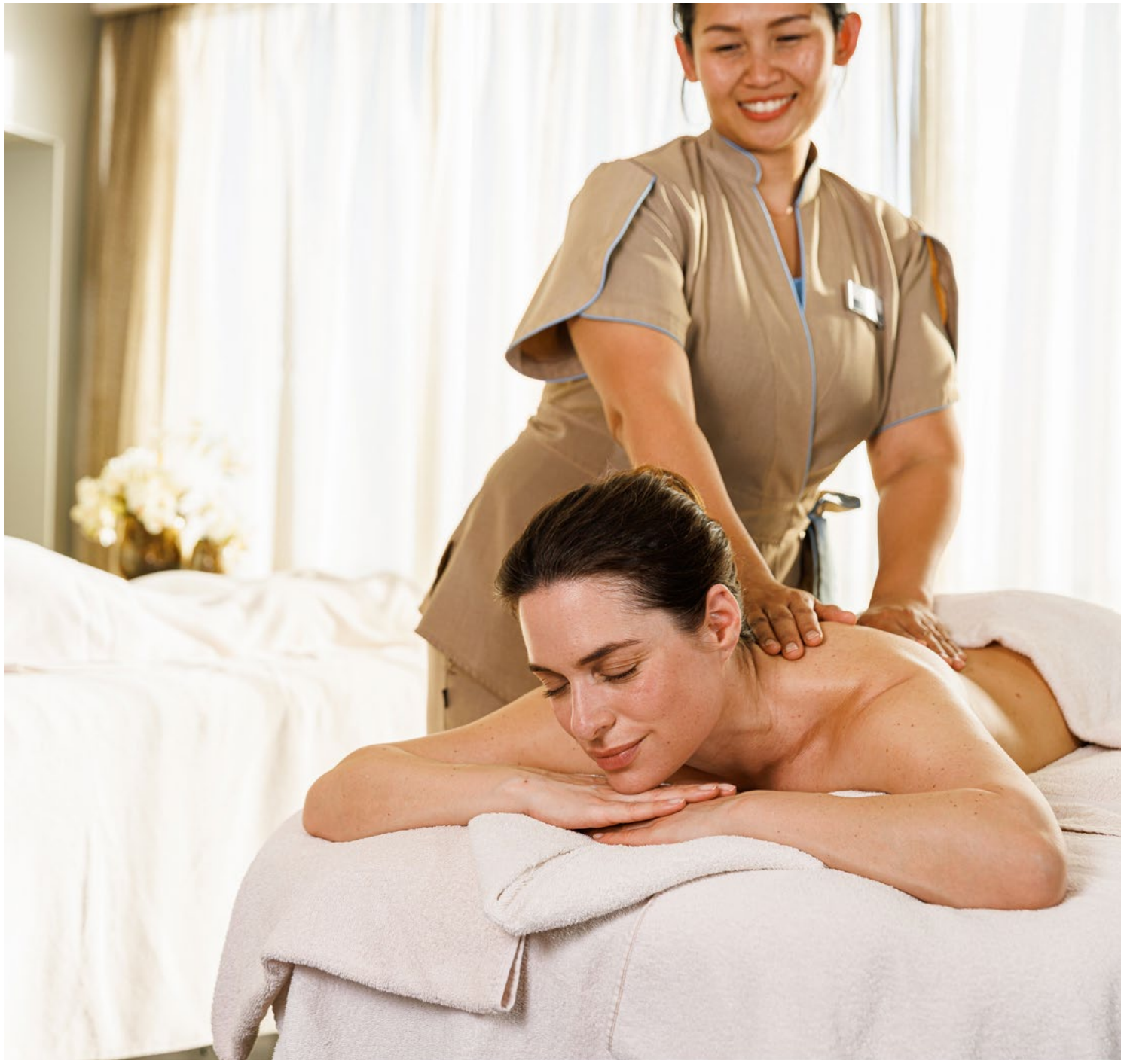
MEIN NACHMITTAG

FUNCTIONAL TRAINING
Seite 33 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.

SPA & MEER

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.

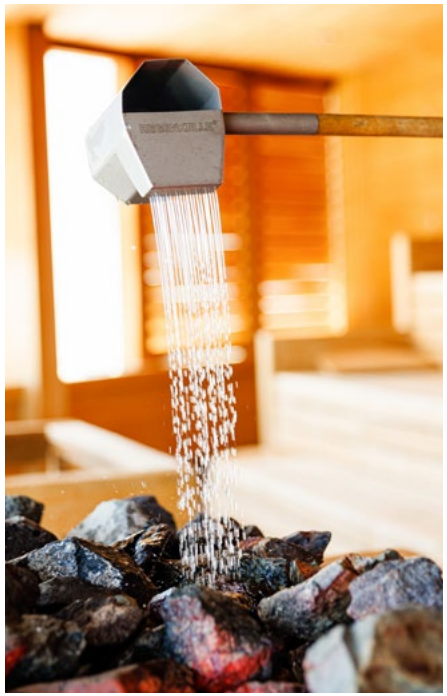
ABKÜHLEN
Man muss nicht gleich kalt duschen oder ins Eisbecken springen. Es reicht auch, ein paar Schritte zu gehen – am besten an der frischen Meeresluft.

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 Ruhe-bereich, 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	*Mein Schiff*®					
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	*Mein Schiff*®					
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 €

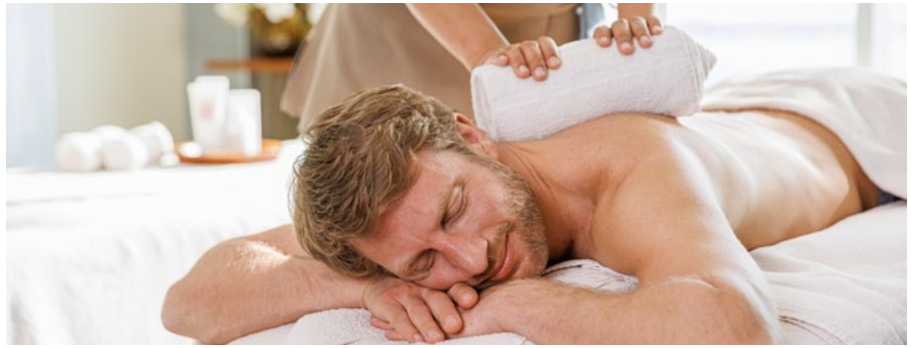
FUSSREFLEXZONENMASSAGE
Mit gezieltem Druck auf die Reflexzonen der Fußsohle wird der gesamte Bewegungsapparat stimuliert, aktiviert und harmonisiert.
50 Min. / 85 €

GANZKÖRPERMASSAGE FÜR MÄNNER
Ganzkörpermassage mit erwärmten Kirschkernkissen und mit duftendem, warmem Traubenkernöl. Entspannt und schenkt neue Energie.
60 Min. / 90 €

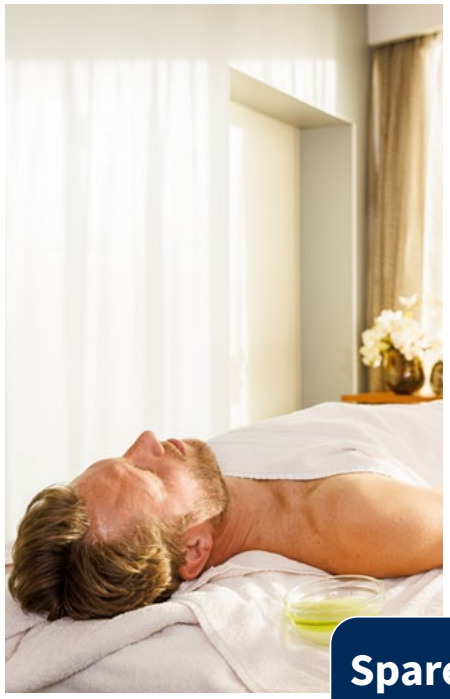
HOT-STONE-MASSAGE
Wohlige Wärme breitet sich im ganzen Körper aus. Mit erwärmten Basaltsteinen wird der gesamte Körper massiert und tiefe Muskelverspannungen werden gelöst. Zudem wird die Blutzirkulation angeregt, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gefördert und der Abtransport von Schlacken erleichtert.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

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. 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 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

1 2 3 4 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 €

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. / 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 €
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
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-RADIOFREQUENZ-ANWENDUNG 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. / 70 €

AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE
Das aromatisierte 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 €



SPA & MEER

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. / 195 €

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
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, 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, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Massage, Ultraschall mit Algen-Gel-Pad, 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
BERLIN

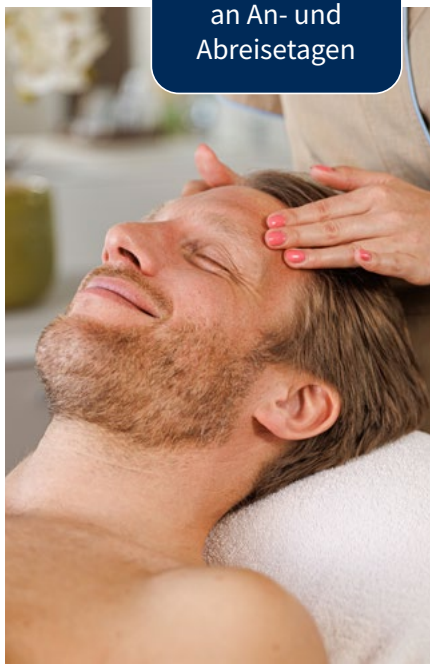
HYAPUR® ULTRASCHALL-GESICHTS-PFLEGE
Ultraschall ist die perfekte Methode für das Einarbeiten hochwertiger Seren. Durch die Schwingungen werden die Wirkstoffe effektiv aufgenommen. Der Soforteffekt = eine pralle und strahlende Haut.
45 Min ./ 70 €

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, Peeling, Ausreinigen, Massage, Maske und Abschlusspflege.
60 Min. / 80 €

EXPRESS-GESICHTSPFLEGE FÜR MÄNNER
Abreinigen, Peeling und entspannende Gesichtsmassage.
30 Min. / 45 €





MEDICAL BEAUTY

HAUTANALYSE ① ② ④ ⑤ ⑥
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 ①
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 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: Abreinigen, Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur, Mikrodermabrasion, Ultraschall, Maske/Ampulle, Abschlusspflege. 90 Min. / 119 €

SAUERSTOFFKOSMETIK 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
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 MIT DERMA CLEAR ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
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 Abreisetagen

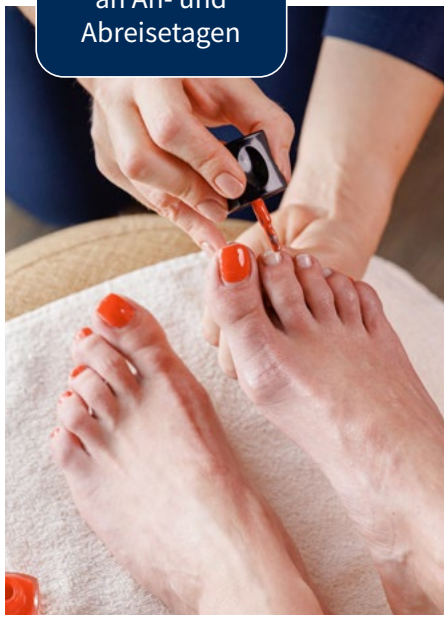


Zubuchbare Leistungen	Dauer	Preis
Ultraschall	20 Min.	25 €
Gesichts- oder Fußmassage	20 Min.	25 €
Augenbrauen zupfen		10 €
Wimpern- oder Augenbrauen färben		15 €

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, Parabenen und Xylol. Der alessandro Striplac hält 3-mal länger als gewöhnlicher Nagellack.

alessandro® INTERNATIONAL

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 Wohlgefühl. 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.

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.



HAIRSPA ON SEA

IHR FRISEUR AN BORD
Hair Spa on Sea GmbH
Schiffbeker Weg 82
22119 Hamburg
Tel.: +49 40 866 299 22
E-Mail: info@hairspaonsea.com



IHRE LANGNGANHALTENDE URLAUSAUSSTRAHLUNG 6

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.

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 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*.





Riso PERMANENT MAKE-UP

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

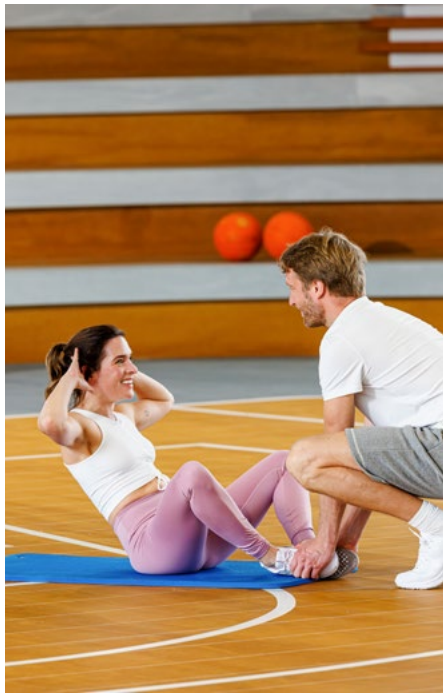


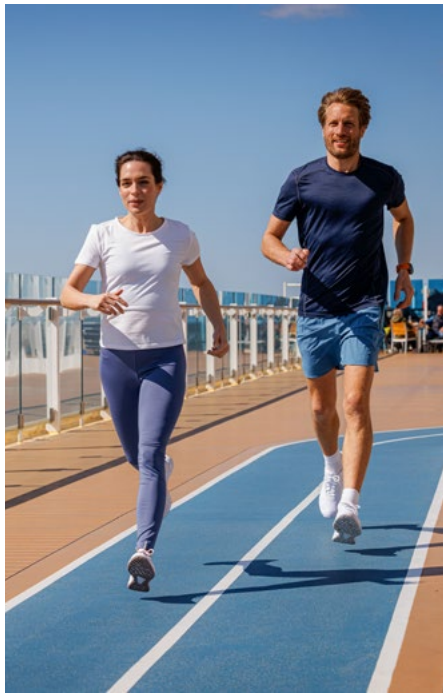
AKTIV SEIN – MIT WEITSICHT UND MEERBLICK.

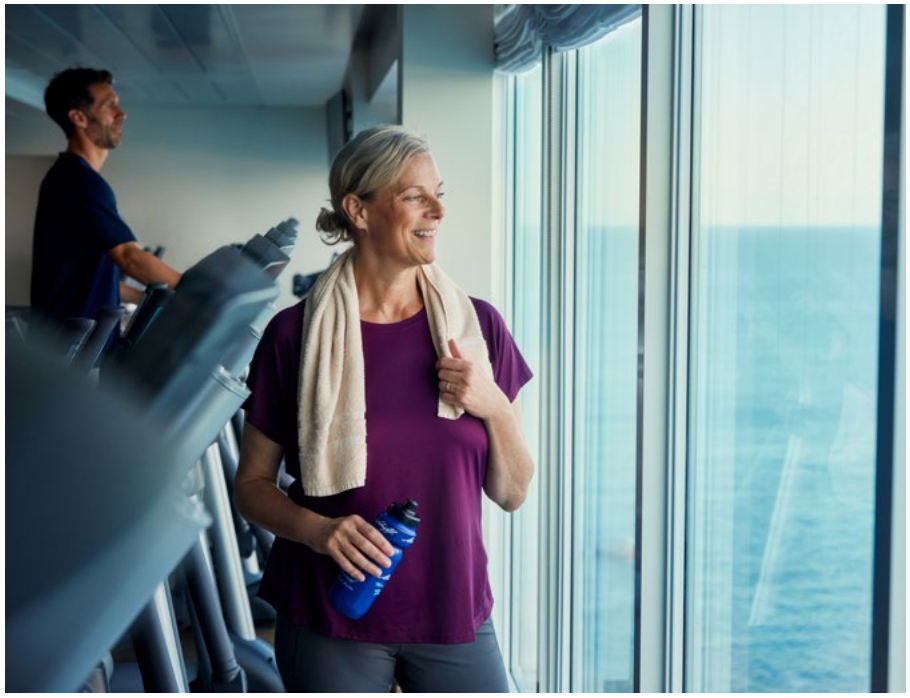
Gesundheit, Sport und Wohlbefinden gehören für uns untrennbar zusammen. Darum können Sie Ihren sportlichen Routinen auch hier an Bord nachgehen – oder neue Impulse für einen ausgeglichenen Alltag mit nach Hause nehmen.

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.







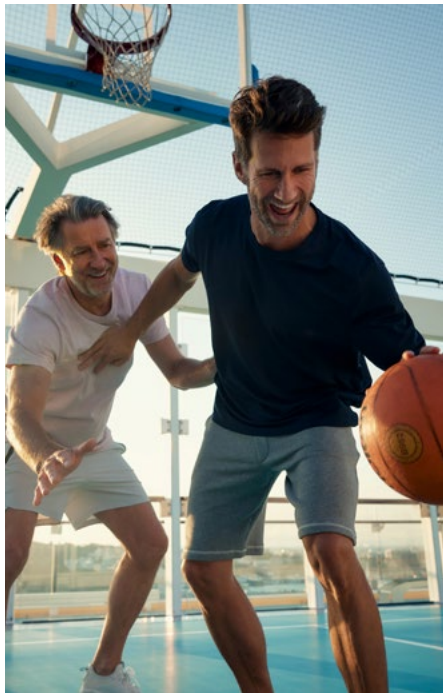
DAS REINSTE SPORTVERGNÜGEN.

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 m², Kursraum: ca. 82 m², Arena, Trimm Dich Pfad
2	Fitnessstudio: ca. 490 m², Kursraum: ca. 82 m², Arena
3	Fitnessstudio: ca. 300 m², Kursraum: ca. 80 m², Arena, Cycling-Raum
4	Fitnessstudio: ca. 300 m², Kursraum: ca. 80 m², Arena, Cycling-Raum
5	Fitnessstudio: ca. 300 m², Kursraum: ca. 80 m², Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad
6	Fitnessstudio: ca. 300 m², Kursraum: ca. 80 m², Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad





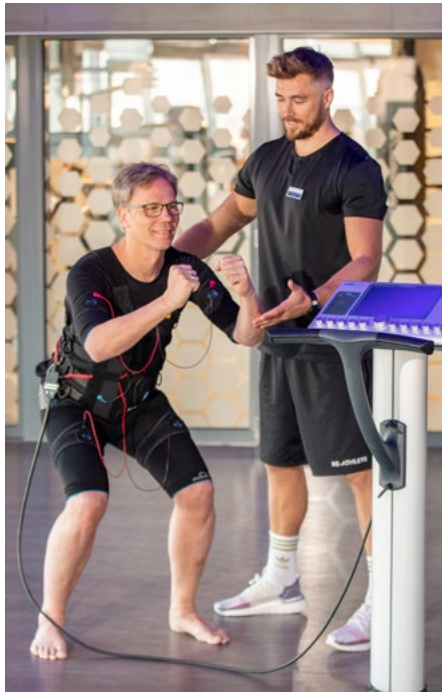


WORKSHOPS UND EVENTS.

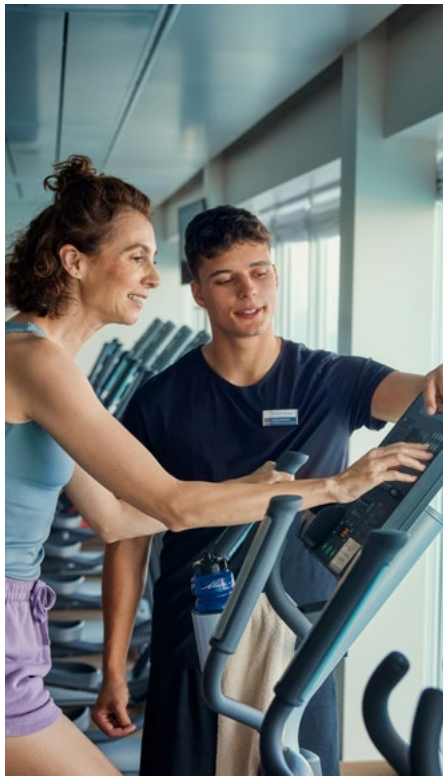
Sie möchten die Zeit an Bord nutzen, um Neues auszuprobieren und unterschiedliche Sportmöglichkeiten auszutesten? Bei unseren exklusiven Workshops und Events können Sie unter der Anleitung unserer professionellen Trainer Ihre neue Lieblingssportart entdecken.

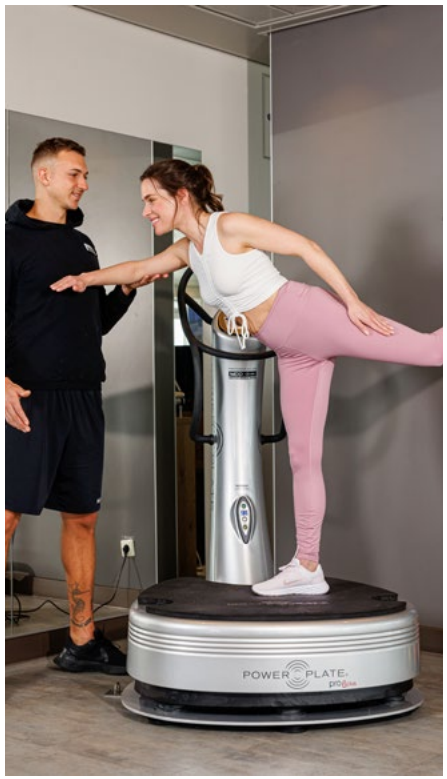
Die Bandbreite reicht je nach Schiff von Pilates über Cycling und Latin Dance bis hin zu Jumping Fitness. Nehmen Sie neuen Elan mit nach Hause: Um einen nachhaltigen Trainingserfolg zu gewährleisten, stellen Ihnen unsere Trainer gerne Informationsmaterial und Übungen für die Zeit nach Ihrer Reise zusammen.

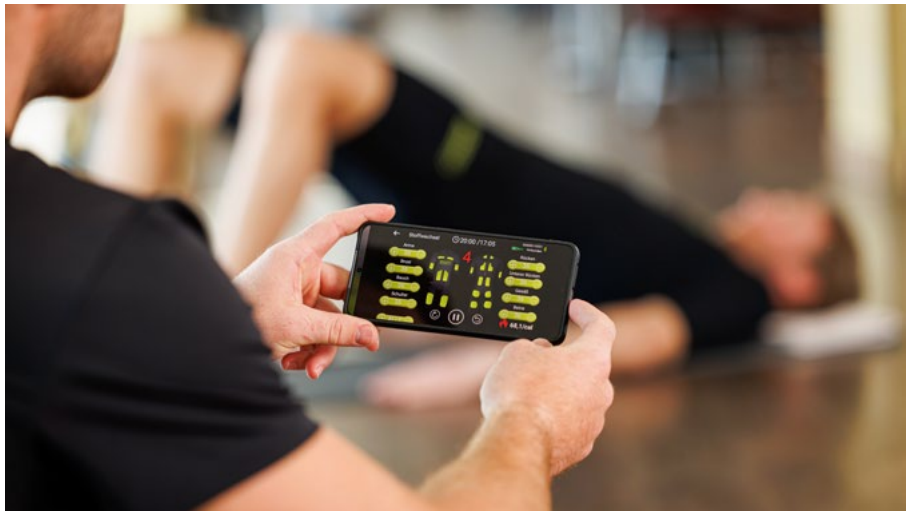
Workshops, Events, Gruppentrainings und Einführungen sind unsere Höhepunkte an Bord und können gegen einen Aufpreis gebucht werden. Sie können diese schon vorab im Bereich Meine Reise oder nach Reisebeginn über das Meine Reise Bordportal buchen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich begeistern.











DAS TRAINING: INDIVIDUELL AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

Liebgewordene Verhaltensmuster aufbrechen – und in ein aktiveres, ausgewogenes 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		
EMS-Training	20 Min. / 32 €	1	2	3	4	5	6
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 Ernährungsvorträgen ein, die von unseren Vitalcoaches gehalten werden.

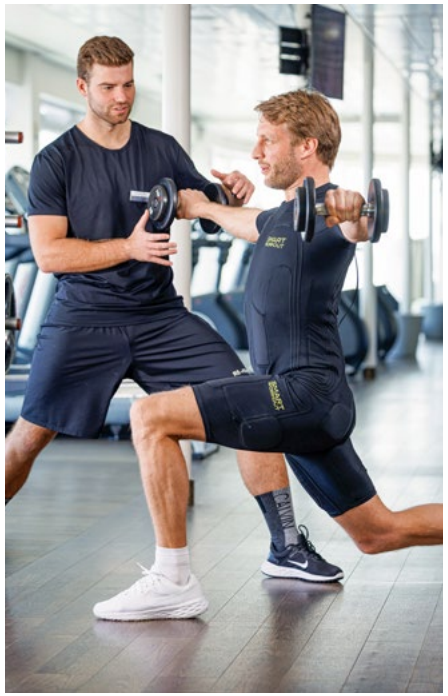
Die Ganz Schön Gesund-Ernährungsphilosophie umfasst sechs Punkte:

- 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.

ERNÄHRUNGSCOACHING
GANZSCHÖNGESUND
Ernährungscoaching für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ganz ohne Verzicht. Auch als Paket buchbar.
30 Min. / 39 €
60 Min. / 69 €

PERSONAL TRAINING
GANZSCHÖNGESUND
Fitnesscoaching für maximalen Trainingserfolg. Das Coaching wird auf die persönliche Ausgangssituation angepasst. Auch als 3er oder 5er-paket buchbar. Auch 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 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
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 €

BODYSCAN | KÖRPERZUSAMMENSETZUNGSANALYSE
Machen Sie Ihre Erfolge messbar.
Wie viele Muskeln haben Sie wirklich? Der bodyscan misst Ihre Körperzusammensetzung, um Ihr Training gezielt steuern zu können.

20 Min. / 39 €

BODY FOCUS
Ihre inneren Werte zählen. Mit der Stoffwechselmessung 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 Stoffwechselmessung, 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
Nur buchbar auf: 1 2
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 €

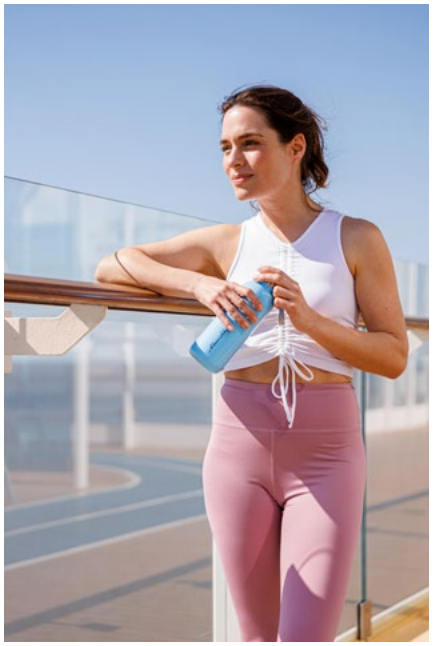
VITALWERTE-ZELLSCREENING
Nur buchbar auf: 1 2
Unsere 60 Sekundenmessung am Handgelenk gibt Ihnen einen Status über Ihre Mineralstoffe, Spurenelemente und Werte der toxischen Metalle. Eine Auswertung mit wertvollen Tipps für Ihre Reise und für zu Hause runden dies ab.

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.

GESUNDER RÜCKEN MIT EMS TRAINING UND ANAMNESE

1 2 3 4 5 6

EMS ist ein wirkungsvolles Training, welches durch Elektro-Muskel-Stimulation erzielt wird. Zuerst wird eine Anamnese durchgeführt und anschließend 20 Minuten Training. Ein gezieltes Training, rund um den Rücken. An Bord auch als 3er- und 5er-Paket buchbar.

40 Min. für 45 €

EMS TRAINING ZU ZWEIT

1 2 3 4 5 6

Die Körperliche Leistungsfähigkeit wirkt sich auf das geistige Wohlbefinden aus. Diese positiven Effekte lassen sich durch Elektro-Muskel-Stimulation gezielt erzeugen. Durch die ganzheitliche Methode werden Ergebnisse besonders schnell sichtbar und spürbar.

Ein Ganzkörpertraining in kurzer Zeit mit Wirkung. Auch als 3er, 5er und 10er Paket buchbar.

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

EMS TRAINING

1 2 3 4 5 6

Die Körperliche Leistungsfähigkeit wirkt sich auf das geistige Wohlbefinden aus. Diese positiven Effekte lassen sich durch Elektro-Muskel-Stimulation gezielt erzeugen. Durch die ganzheitliche Methode werden Ergebnisse besonders schnell sichtbar und spürbar. Ein Ganzkörpertraining in kurzer Zeit mit Wirkung. Auch als 3er, 5er und 10er Paket buchbar.

20 Min. / 32 €
3x20 Min. / 86 €
5x20 Min. / 140 €



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. / 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 (á 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
Persönliche Ziele erreichen – und mit Freude und neuer Motivation gesund abnehmen.
• Vitalcheck Bodyshaper: 50 Min.
• Ernährungscoaching: 30 Min.
80 Min. / 169 € statt 188 €

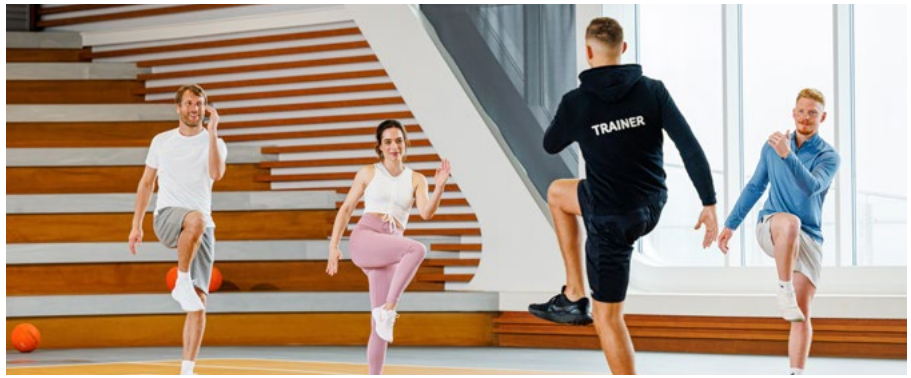
GANZ SCHÖN FIT IM HANDUMDREHEN
Individuelle Ziele erreichen – und mit Freude und neuer Motivation aktiv werden.
• Vitalcheck Bodyshaper: 50 Min.
• Personal Training: 30 Min.
80 Min. / 169 € statt 188 €

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 €

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.







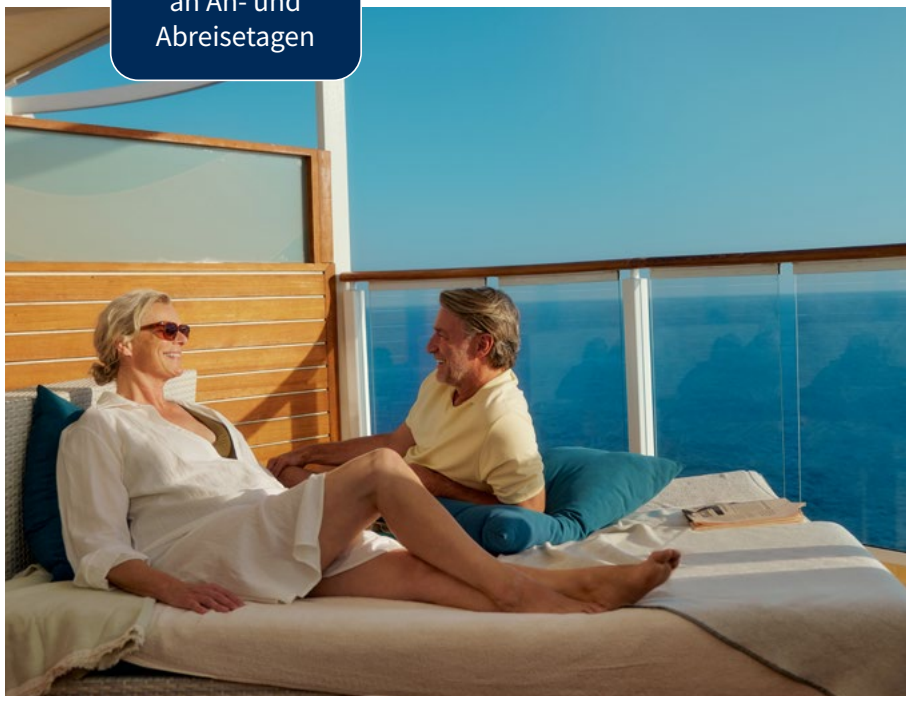
PRIVATE RUHEOASEN FÜR NOCH MEHR ENTSPANNUNG.

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**
1 2 5 6
sowie Ihre private **SPA Suite**
3 4 5
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* und *Mein Schiff 4* 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 Wohlfühlerlebnis 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: meinereise.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 Anwendungen 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:

alessandro INTERNATIONAL · BABOR · cardioscan · hyapur BERLIN

Body Attack SPORTS NUTRITION · SMART WORKOUT EMS FOR ME

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C011814

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/11242-1609-1005

Mein Schiff

TUI Cruises

* 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: August 2023