



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 **Premium Alles Inklusive** schon im Reisepreis enthalten.

An Hafentagen erhalten Sie bei vielen SPA-Anwendungen **exklusive Rabatte**. Die Preise finden Sie im Meine Reise Bordportal 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



Weitere Infos auf [www.brigitte.de](http://www.brigitte.de)  
Gültig bis 10/2020



**Kreuzfahrt**  
GUIDE AWARD 2019

BESTES SPORT- & WELLNESSANGEBOT

**Mein Schiff 2**

TUI Cruises





## INHALT

### 06 DER PERFEKTE TAG

### 08 SPA & MEER

- 10 Sauna & SPA Regeln
- 12 Sauna
- 14 Massagen
- 20 Gesichtsanwendungen
- 24 Pflege für Hände und Füße
- 26 Friseur

### 28 SPORT & GESUNDHEIT

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

### 40 PAKETE

- 42 Leistungen bündeln  
zum Vorteilspreis

### 44 RUHEOASEN

- 46 Private Rückzugsorte an Bord

### 48 INFORMATIONEN

- 50 Häufig gestellte Fragen
- 51 Öffnungszeiten

#### SYMBOL-LEGENDE:

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

## DER PERFEKTE SPA & SPORT-TAG.

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

Ausflug an Land – 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 31 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN NACHMITTAG

**MANIKÜRE KLASSISCH**  
Seite 25



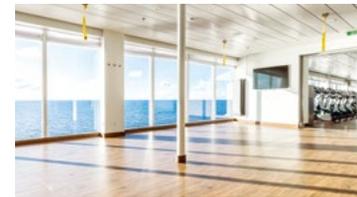
### MEIN ABEND

**VEGAN-KOSMETIK KLASSISCH**   
Seite 20



### MEIN VORMITTAG

**GANZKÖRPERMASSAGE**  
Seite 15



### MEIN NACHMITTAG

**FUNCTIONAL TRAINING**   
Seite 31 und Tagesprogramm (digital)



### MEIN ABEND

**FINNISCHE SAUNA MIT AUSBLICK**   
Seite 13



## VIEL MEHR ALS NUR EIN SPA.

Der Alltag zehrt oft an Energie und Nerven. Nehmen Sie sich an Bord der *Mein Schiff*<sup>®</sup> 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*<sup>®</sup> 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?

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

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

## ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST.

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

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

### KLASSISCHE MASSAGEN

#### SCHULTER-UND-NACKEN-MASSAGE

Die leichte, entspannende Massage eignet sich besonders gut, um den Schulter- und Nackenbereich sanft auf weitere Anwendungen vorzubereiten.

15 Min./15 €

#### 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./45 €

#### SPORTMASSAGE KLASSISCH

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

30 Min./50 €

50 Min./75 €

#### SPORTMASSAGE AKTIV & FIT

Perfekter Abschluss eines Trainings: Eine kräftige Massage in wirkungsvoller Kombination mit vitalisierenden Ölen sorgt für neue Energie für die nächste Trainingseinheit.

60 Min./80 €

#### FUß- UND BEINMASSAGE

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

30 Min./35 €

#### FUßREFLEXZONENMASSAGE

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

50 Min./70 €

#### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE

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

50 Min./75 €

#### GANZKÖRPER-WOHLFÜHLMASSAGE

Die Ganzkörpermassage mit hochwertigen Ölen sorgt für tiefe Entspannung. Die Massage für zwei findet übrigens in einer unserer Doppelkabinen oder SPA Suiten statt.

50 Min.  
1 Person: 70 €

#### GANZKÖRPERMASSAGE FÜR MÄNNER

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

60 Min./75 €

#### MASSAGE FÜR KIDS & TEENS

Rücken- oder Fuß-und-Bein-Massage für unsere Gäste zwischen 12 und 17 Jahren.

20 Min./26 €



SPAREN  
SIE AN  
HAFTENTAGEN





SPAREN  
SIE AN  
HAFENTAGEN



### GANZKÖRPER-AROMAMASSAGE MIT MEERSALZ-PEELING

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

80 Min.

1 Person: 90 €

2 Personen: 180 €

### SCHWEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Nur buchbar auf: ④

Machen Sie es wie die Skandinavier. Genießen Sie nach der Sauna die aktivierende Wirkung dieser besonderen Ganzkörpermassage.

50 Min./75 €

### PHYSIOTHERAPIE

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

Ab 20 Min./ab 39 €

### LYMPHDRAINAGE

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

Ab 25 Min./ab 37 €

### LYMPHDRAINAGE MECHANISCH

Nur buchbar auf: ① ② ⑤

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

30 Min./35 €

### 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./80 €

## SPEZIALANWENDUNGEN

### BEWEI-KÖRPERANALYSE UND BERATUNG

Nur buchbar auf: ① ②

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

15 Min./15 €

### BEWEI-RADIOFREQUENZ- ANWENDUNG MIT MASSAGE

Nur buchbar auf: ① ②

Schwere Beine, abgespannt und müde? Entspannen Sie bekleidet auf einer komfortablen Liege inklusive Massagefunktion. Die elektromagnetischen Wellen, die auf den Körper übertragen werden, aktivieren die Zellen und kurbeln den Stoffwechsel an. Die Kollagenproduktion wird verbessert, was zur Straffung der Haut beiträgt. Auch ideal bei Arthrose und Gelenksbeschwerden.

45 Min./45 €

### BRAINLIGHT-MASSAGE

Nur buchbar auf: ③

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

Ab 10 Min./ab 5 €

### 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.

60 Min./80 €

### ORIGINAL THALASSO

Nur buchbar auf: ④

Ein Meersalzpeeling, Entschlackungsbad mit Meersalzwasser sowie eine Ganzkörper-Algenpackung mit einer Kopf- und Gesichtsmassage wirken beruhigend, feuchtigkeitsspendend und entschlackend. Besonders bei Neurodermitis geeignet.

80 Min./79 €

## ASIATISCHE MASSAGEN

### AYURVEDISCHE KOPF-, SCHULTER- UND NACKENMASSAGE

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

40 Min./60 €

### AYURVEDISCHE FUßMASSAGE

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

45 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.

## PURE GESICHTSKOSMETIK

### VEGAN-KOSMETIK BASIC

Natürlicher Straffungseffekt in kurzer Zeit mit der hyapur®-GREEN-Pflegelinie. Ablauf: Abreinigen, Peeling, Hyaluron-Serum, Augen- und Abschlusspflege.

30 Min./45 €

### VEGAN-KOSMETIK KLASSISCH

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

60 Min./80 €

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

### SANFTE GESICHTSANWENDUNG MIT AUSREINIGUNG

Diese feuchtigkeitsspendende Gesichtsanwendung für sie und ihn ist für jeden Hauttyp geeignet. Reinigt, pflegt und verwöhnt die Haut in folgenden Schritten: Abreinigen, Hautanalyse, Peeling, Ausreinigen und Abschlusspflege.

45 Min./55 €

#### 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.



### ZELLTIEFE GESICHTSPFLEGE FÜR MÄNNER

Diese Anwendung ist passgenau auf Männerhaut abgestimmt und macht sie widerstandsfähiger und vitaler. Weizenkomplexe kurbeln effektiv die Zellerneuerung an. Ablauf: Abreinigen, Hautanalyse, Peeling, Ausreinigen, Gesichtsmassage, Maske und Abschlusspflege.

60 Min./75 €

### EXPRESS-GESICHTSPFLEGE FÜR MÄNNER

Abreinigen, Peeling und entspannende Gesichtsmassage.

30 Min./40 €



SPAREN  
SIE AN  
HAFTENTAGEN



## INTENSIV-KOSMETIK MIT SOFORTEFFEKT

### HAUTANALYSE

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

30 Min./29 €

### ULTRASCHALL-GESICHTSANWENDUNG

Urlaub für die Haut: natürliches Lifting durch Ultraschall mit Soforteffekt. Die perfekte Methode zum Einarbeiten hochwertiger Wirkstoffe. Die Zellen werden sanft in Schwingungen versetzt, dadurch können die Essenzen in der Tiefe ihre regenerierende und straffende Wirkung entfalten. Optimieren Sie auf diese Weise die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung Ihrer Zellen. Für eine sichtbar straffere Haut.

40 Min./60 €

### ANTI-AGING-KOSMETIK MIT MIKRODERMABRASION VON DOCTOR BABOR

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

60 Min./90 €

### FEUCHTIGKEITSANWENDUNG MIT MIKRODERMABRASION VON DOCTOR BABOR

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

60 Min./80 €

#### 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.

### SAUERSTOFFKOSMETIK

Nur buchbar auf:

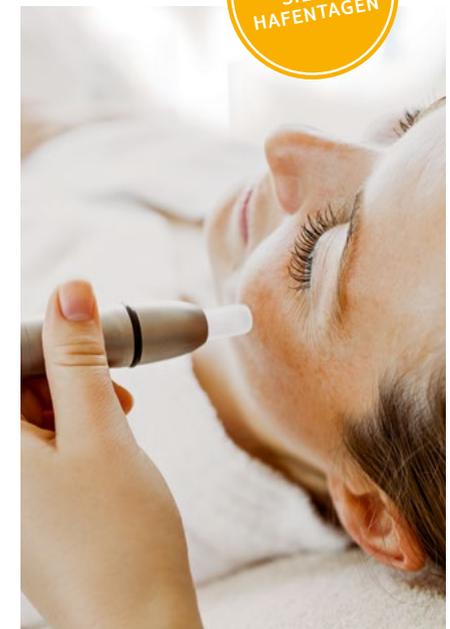
Für eine vitalisiert und straffe Haut. Individuell abgestimmte Wirkstoffe werden mittels Sauerstoff bis tief in die Zellen eingearbeitet und mit spezieller Pflege abgerundet. Soforteffekt garantiert. Erkundigen Sie sich nach gezielten Anwendungsbereichen wie Augen, Mund und Hals.

20 Min./35 €

50 Min./79 €

80 Min./129 €

Zubuchbare Leistungen	Dauer	Preis
Computergesteuerte Hautanalyse	30 Min.	29 €
Ultraschall	20 Min.	25 €
Gesichts- oder Fußmassage	20 Min.	20 €
Spezielle Ampulle nach Bedarf oder hyapur®-Serum		5 €
Augenbrauen zupfen		10 €





SPAREN  
SIE AN  
HAFENTAGEN



#### 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.



## PERFEKT GEFEILT UND GEPFLEGT.

Besonders unsere Hände und Füße sind tagtäglich großen Belastungen ausgesetzt. Gönnen Sie ihnen eine kleine Auszeit und

lassen Sie sie bei einer Maniküre oder Pediküre rundum pflegen. Das fühlt sich nicht nur wunderbar an, es sieht auch richtig gut aus.

#### 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 €

#### MANIKÜRE FÜR KIDS & TEENS 🌱

Bei dieser Anwendung erhalten junge Gäste zwischen 12 und 17 Jahren zunächst ein Handbad, eine Nagelpflege und eine Handmassage. Anschließend wird ein Nagellack in der Wunschfarbe aufgetragen.

30 Min./39 €

#### 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./70 €  
Lack: 10 €

#### PEDIKÜRE FÜR KIDS & TEENS 🌱

Bei dieser Anwendung genießen junge Gäste zwischen 12 und 17 Jahren ein Fußbad sowie Nagel- und Fußpflege inklusive Fußmassage. Anschließend wird ein Nagellack in der Wunschfarbe aufgetragen.

30 Min./39 €

#### DUO-PFLEGE: MANIKÜRE UND PEDIKÜRE FÜR KIDS & TEENS 🌱

Das Komplettpaket für unsere jungen Gäste zwischen 12 und 17 Jahren. Bei diesen Anwendungen werden die Nägel an Händen und Füßen in Form gefeilt, die Nagelhaut entfernt und ein Nagellack in der Wunschfarbe aufgetragen.

40 Min./45 €

#### STRIPLAC – NAGELLACK ZUM ABZIEHEN

Striplac ist die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign mit besonders langer Haltbarkeit und kann später einfach rückstandslos vom Nagel abgelöst werden.

45 Min./50 €

## 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 Pro-

dukte von PAUL MITCHELL® verwendet, bei deren Entwicklung konsequent auf Tierversuche verzichtet wurde.

Die Abrechnung erfolgt bequem und wie gewohnt über Ihr Bordkonto.

### PFLEGE UND NEUE FARBE FÜRS HAAR

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

Ab 79 €\*

### WASCHEN UND FÖHNEN ODER LEGEN

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

Ab 33 €\*

### DAMENHAARSCHNITT

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

Ab 49 €\*

### KINDERHAARSCHNITT (BIS 12 JAHRE)

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

21 €

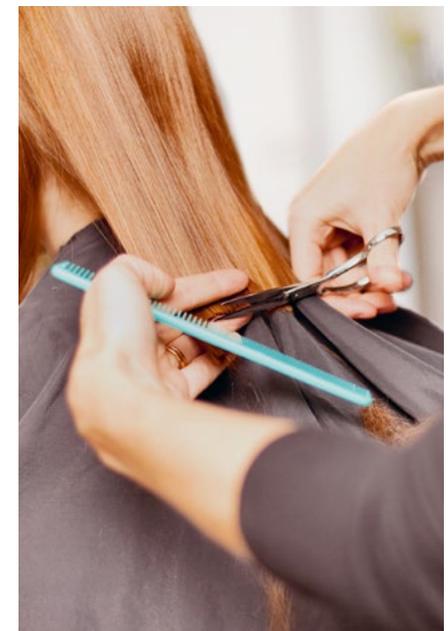
### HERRENHAARSCHNITT

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

Ab 38 €

### 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@hairspaonsea.com](mailto:info@hairspaonsea.com)

\* Längenaufschlag oder Mehraufwand zzgl. 10 €.



## AKTIV SEIN – MIT WEITSICHT UND MEERBLICK.

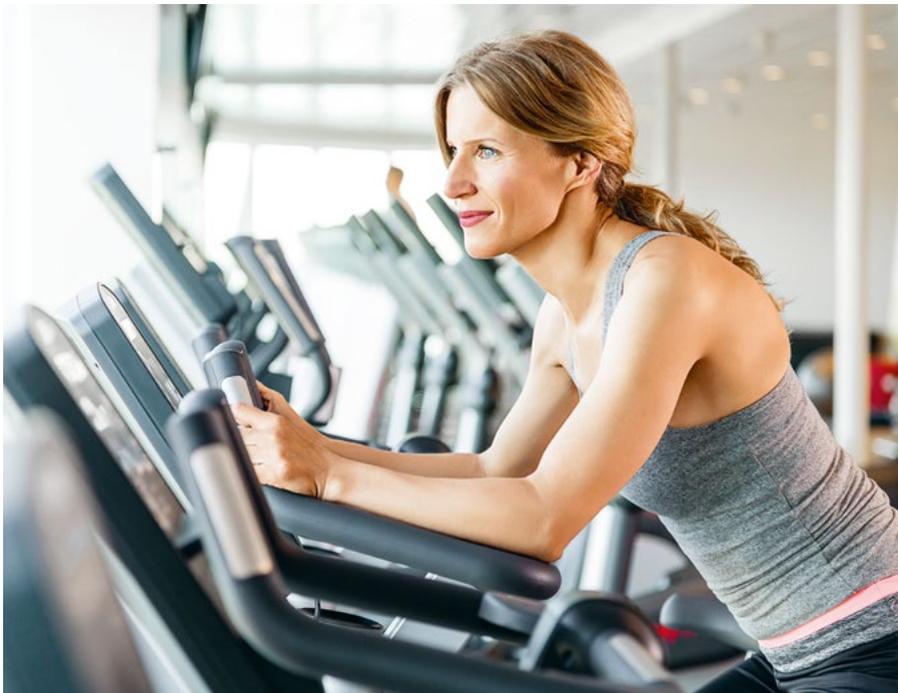
Gesundheit, Sport und Wohlbefinden gehören für uns untrennbar zusammen. Darum können Sie Ihren sportlichen Routinen auch hier an Bord nachgehen – oder neue Impulse für einen ausgeglichenen Alltag mit nach Hause nehmen.

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



Über das **Meine Reise Bordportal** und die **Mein Schiff® App** führen Sie Ihre Reservierung für zahlungspflichtige 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. Wer-

den 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, Trimm Dich Pfad
3	Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum
4	Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum
5	Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad
6	Fitnessstudio: ca. 300 m <sup>2</sup> , Kursraum: ca. 80 m <sup>2</sup> , Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad
7	Fitnessstudio: ca. 260 m <sup>2</sup> , kleiner Kursraum

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, Trimm Dich Pfad

3

Fitnessstudio: ca. 300 m<sup>2</sup>, Kursraum: ca. 80 m<sup>2</sup>, Arena, Cycling-Raum

4

Fitnessstudio: ca. 300 m<sup>2</sup>, Kursraum: ca. 80 m<sup>2</sup>, Arena, Cycling-Raum

5

Fitnessstudio: ca. 300 m<sup>2</sup>, Kursraum: ca. 80 m<sup>2</sup>, Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad

6

Fitnessstudio: ca. 300 m<sup>2</sup>, Kursraum: ca. 80 m<sup>2</sup>, Arena, Cycling-Raum, Trimm Dich Pfad

7

Fitnessstudio: ca. 260 m<sup>2</sup>, kleiner Kursraum



## WORKSHOPS UND EVENTS.

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

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

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

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

## SPORT AN LAND.

Erleben Sie einen Ausflug der etwas anderen Art mit viel frischem Wind um die Nase, motivierender Gruppendynamik und der perfekten Kombination aus Stadt, Land und Sport: Unser Trainer nimmt Sie mit auf eine sportliche Tour entlang der Küste und vorbei an einigen Sehenswürdigkeiten des Zielorts.

**Unterwegs perfekt ausgestattet – diese Ausrüstung steht Ihnen zur Verfügung:**

- POLAR-Uhr zur Kontrolle der Herzfrequenz (Verleih)
- Trinkwasser (auf ausgewählten Strecken)
- Transfer/Wassertaxi zurück zum Schiff (auf ausgewählten Strecken)
- Bei Bedarf Nordic-Walking-Stöcke oder XCO-Trainer (Verleih)

### GUT ZU WISSEN:

Sport-an-Land-Angebote können nur an Bord im Bereich Sport & Gesundheit gebucht werden.

Die Teilnahme ist ab 14 Jahren mit Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten möglich.

Sport-an-Land-Angebote sind immer von den einzelnen Destinationen sowie von Witterungsverhältnissen abhängig.



## 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 Proftipps 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 Muskelfa-

sern zu trainieren und Ihrem Rücken mehr Stabilität zu verleihen. Auch effektiv: Das TRX®-SCHLINGENTRAINING 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./22 €	1 2 3 4 5 6 7 8
TRX®-Schlingentraining	30 Min./35 €	1 2 3 4 5 6 7
HYPOXI-Figurformung	30 Min./35 €	1 3 4
EMS-Training	20 Min./22 €	1 2
ICAROS-Virtual Reality	15 Min./15 €	1 2

## 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 entschlackenden SPA-Anwendungen. Auch kulinarisch geht es Ganz Schön Gesund zu. Denn in unseren Restaurants finden Sie leckere und ausgewogene Speisen, die auf einen gesunden Lebensstil zugeschnitten sind – und das im Atlantik – Klassik, Atlantik – Mediterran, im Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant und im Ganz Schön Gesund – Bistro auf der *Mein Schiff 1* und *Mein Schiff 2*.

### ERNÄHRUNGS-COACHING

#### GANZSCHÖNGESUND

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

30 Min./35 €  
60 Min./69 €

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

Die Ganz Schön Gesund-Ernährungsphilosophie umfasst sechs Punkte:

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

### PERSONAL TRAINING

#### GANZSCHÖNGESUND

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

30 Min./35 €  
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

### EINFÜHRUNG UND BERATUNGSGESPRÄCH – KOSTENFREI

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

15 Min./0€

### BLUTDRUCK UND LEBENSSTIL

Lassen Sie Ihren Blutdruck messen, relevante Risikofaktoren bewerten und Ihr persönliches Vitalitätsprofil ermitteln.

10 Min./30€

### HERZANALYSE CARDIOSCAN

Wie belastbar ist Ihr Herz? Und wie hoch Ihr Stress-Index? Lassen Sie sich auf Basis Ihrer Check-Ergebnisse Ihren Trainingsplan anpassen und Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz ermitteln.

20 Min./35€

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

### KÖRPERANALYSE

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

20 Min./35€

### WIRBELSÄULENANALYSE MIT BACKSCAN®

Nur buchbar auf: 

Der BackScan® vermisst die Wirbelsäule ganz einfach und effizient und generiert selbstständig übersichtliche grafische Darstellungen. Dadurch können Rückenbeschwerden individuell analysiert und daraus ein geeignetes Trainingsprogramm abgeleitet werden.

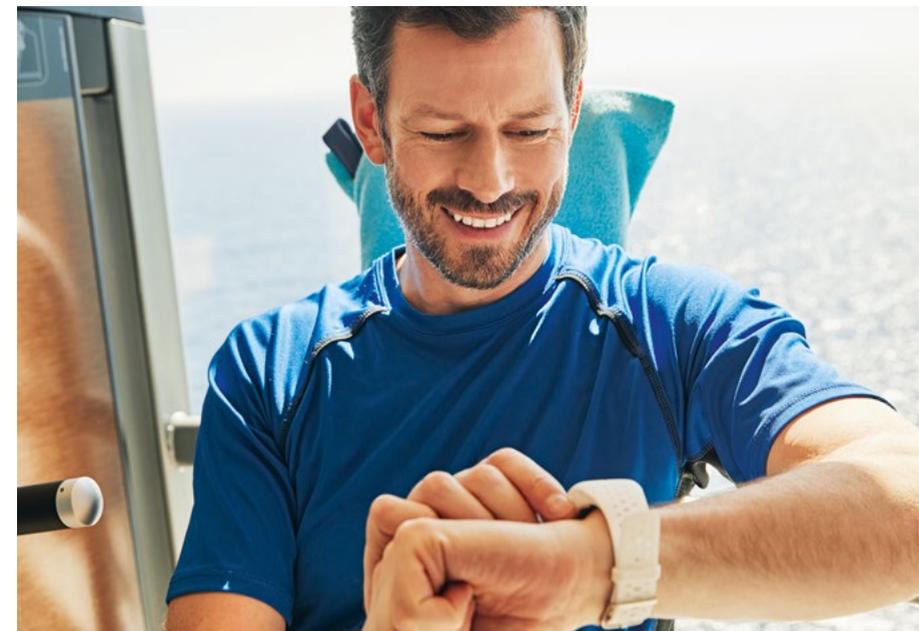
30 Min./49€

### VITALWERTE-ZELLSCREENING

Nur buchbar auf:  

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

25 Min./49€





## DAS VOLLE PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Hier kommt zusammen, was zusammengehört. In unseren Paketen bündeln wir für Sie je nach Schwerpunkt verschiedene Massagen, Gesundheitschecks und Trainingseinheiten. Ein persönliches Beratungsgespräch schließt Ihr Gesundheitsprogramm ab. Und natürlich können Sie sich Ihr Paket auch ganz individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen.

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

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



**PURE ENTSPANNUNG**

Einfach auf den eigenen Körper hören und tief entspannen.

- Herzanalyse: 20 Min.
  - Individuelles Personal Training: 60 Min.
  - Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
  - Abschluss-Beratungsgespräch: 15 Min.
- 145 Min./149 € statt 164 €

**DREIFACHE ENTSPANNUNG FÜR DIE FRAU**

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

- Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
  - Sanfte Gesichtsanwendung mit Ausreinigung: 45 Min.
  - Ultraschall-Gesichtsanwendung: 40 Min.
- 135 Min./143 € statt 175 €

**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.
  - Zelltiefe Gesichtspflege für Männer: 60 Min.
- 150 Min./164 € statt 195 €

**BEWEI-BODYCONCEPT-WOHLFÜHLPAKET**

Nur buchbar auf: ① ②

Das Vitalitätskonzept beinhaltet neben den Anwendungen mit dem BEWEI-System ausgewogene Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen. Nur ein optimiertes Zusammenspiel und eine Balance dieser drei Komponenten führt zum angestrebten Erfolg.

- Körperanalyse (zu Beginn und am Ende): ca. 15 Min.
- BEWEI-Radiofrequenzanwendung mit Massage und mechanischer Lymphdrainage: 75 Min.

3 x 90 Min./240 € statt 285 €

5 x 90 Min./375 € statt 475 €

10 x 90 Min./700 € statt 850 €



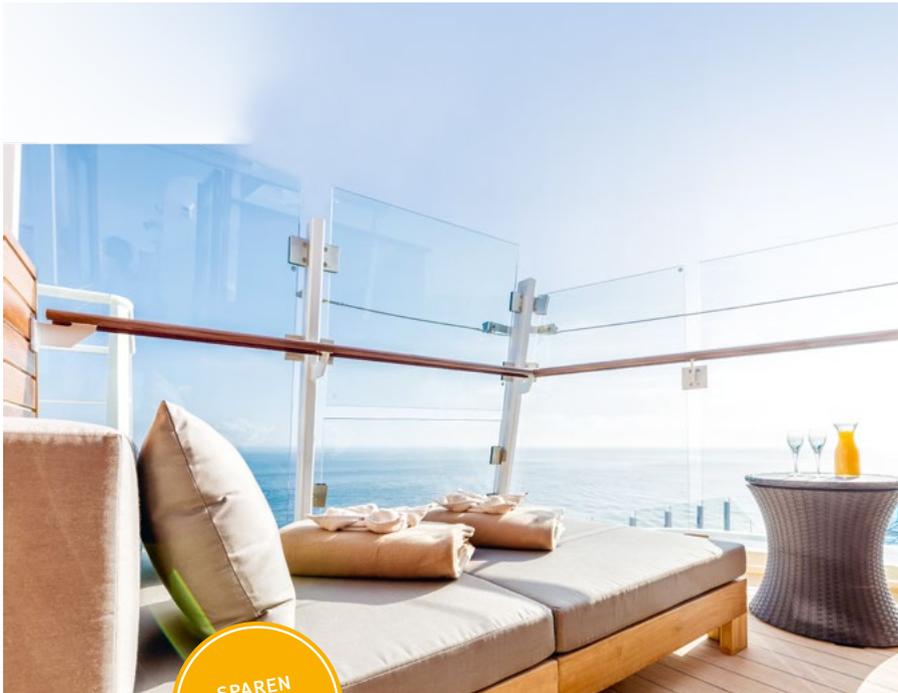


## PRIVATE RUHEOASEN FÜR NOCH MEHR ENTSPANNUNG.

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 und leckere Genusspakete in dieser herrlichen Atmosphäre.

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





SPAREN  
SIE AN  
HAFTAGEN



#### ENTSPANNUNGSINSELN / -LOGEN

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

120 Min./24 €

#### UNSER TIPP:

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

#### ENTSPANNUNGSINSELN / -LOGEN MIT DECKEN UND TEE

Trotzen Sie der vermeintlichen Kälte und reservieren Sie sich unsere Entspannungsinselflogen mit Wolldecken und warmem Tee. Verwandeln Sie Ihre Entspannungsinselfloge zur Kuschel-Muschel.

120 Min./24 €





## 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](http://meinereise.meinschiff.de)

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

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

Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, mindestens 12 Stunden vor Beginn abzusagen. 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?

Wir empfehlen Ihnen, sich für die kostenfreien Angebote einen Tag vorher im Bereich Sport & Gesundheit anzumelden. Unser Tipp: Für exklusive Leistungen wie Workshops, Events, Einführungen und Gruppentrainings können Sie sich Ihren Platz direkt zu Beginn der Reise sichern.

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

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

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

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

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

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

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

### DÜRFEN AUCH KINDER SPA-ANWENDUNGEN WAHRNEHMEN?

Unter 12 Jahren dürfen Kinder nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten in einer Doppelkabine diverse Wohlfühlanwendungen im Bereich SPA & Meer genießen. Ab 12 Jahren ist dies auch ohne Erziehungsberechtigten, aber mit Einverständniserklärung des Erziehungsberechtigten möglich.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



### ÖFFNUNGSZEITEN

**SPA & Meer Rezeption  
sowie Anwendungsbereiche:**  
08:00 – 21:30 Uhr

**Friseur:**  
08:00 – 21:00 Uhr

**Sport & Gesundheit:**  
06:00 – 21:00 Uhr

*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: Oktober 2018