Mein Schiff

Stand: Juni 2026



Ihre SPA & Sport Leistungen im Überblick

Lassen Sie Ihren Alltag an Land und gönnen Sie sich entspannte Tage auf dem Meer.
Hier werden Sie von Kopf bis Fuß mit Kosmetik, Massagen, Schönheits- und Körperanwendungen sowie diversen Sportangeboten verwöhnt. Sehr gerne stellen wir Ihnen Ihr individuelles Paket zusammen.

Kurs auf Entspannung

Unsere *Mein Schiff*® Flotte bringt Sie an wunderschöne Fleckchen dieser Welt, aber gleichzeitig können Sie auch den Ort wiederentdecken, den Sie immer bei sich haben – Ihre innere Mitte. Der Wind trägt die Gedanken fort und Sie tanken in unserem mehrfach ausgezeichneten Bereich SPA & Sport auf.

Freuen Sie sich auf eine großzügige Saunalandschaft, revitalisierende Körperanwendungen, ein abwechslungsreiches Sportprogramm sowie maßgeschneiderte Beauty-Erlebnisse. In dieser Broschüre finden Sie eine exklusive Auswahl unserer Angebote, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

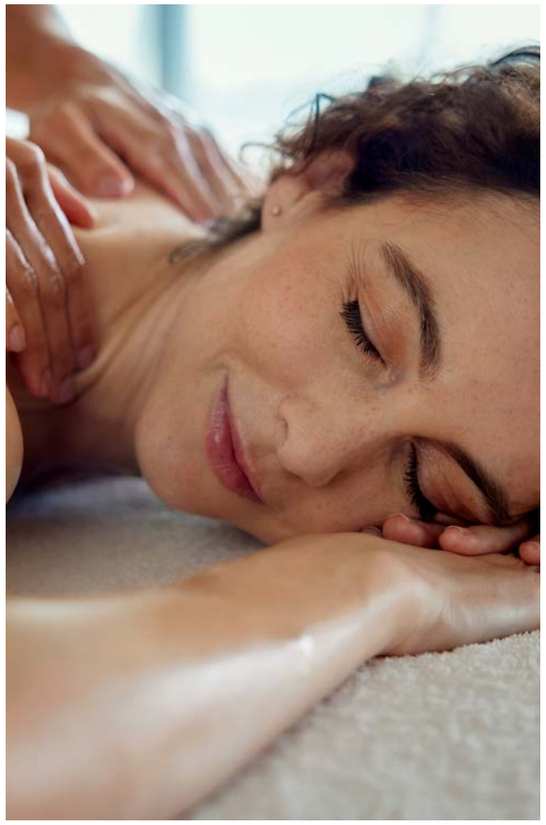
GUT ZU WISSEN:
Viele unserer Angebote sind dank der ***Mein Schiff*® Premium-Inklusivleistungen** bereits im Reisepreis enthalten.

Nutzen Sie an Hafentagen die Gelegenheit, um sich exklusive Rabatte auf zahlreiche SPA-Anwendungen zu sichern. Die aktuellen Preise finden Sie im Meine Reisen Bordportal, in der *Mein Schiff*® App oder an der SPA & Meer Rezeption.
Besuchen Sie die SPA & Meer- oder die Sport & Gesundheit Rezeption, um Ihre Termine persönlich zu vereinbaren – dabei beraten wir Sie gern. Stöbern Sie durch unsere vielfältigen Leistungen. Über das Meine Reise Bordportal und in der *Mein Schiff*® App können Sie mit wenigen Klicks buchen.









Inhalt

06 **SPA & Meer**
Informationen Sauna & SPA
10 Kosmetik und Schönheit
14 Mani- und Pediküre
16 Permanent-Make-Up
16 Friseur
17 Für den Mann
18 Massagen und Körperanwendungen
22 Körperanwendungen
23 Hybrid-SPA
24 Zu zweit entspannen …
25 Kids & Teens-Anwendungen

26 **Sport & Gesundheit**
26 Auf Herz und Fitness getestet
28 Das volle Programm für Ihre Gesundheit
30 Das Training: individuell auf den Leib geschneidert
32 Pakete
34 Vorträge
36 Aktiv sein – mit Weitsicht und Meerblick
38 Das reinste Sportvergnügen
40 Workshops und Events
42 Ganz Schön Gesund – das Konzept
44 Ruheoasen
46 Fass Sauna

48 Kurz und bündig – Häufig gestellte Fragen

Symbol-Legende:

Vegan-Kosmetik

Mein Schiff® Premium-Inklusivleistungen

Sauna und SPA – so entspannen Sie richtig



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

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

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 sechs bis elf Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten gestattet, in mehreren Saunagängen die Biosauna für max. fünf Minuten zu nutzen.
Ab zwölf Jahren ist der Saunagang in Begleitung möglich. Ab 14 Jahren ist der Besuch der Sauna uneingeschränkt möglich.

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 sind im Bereich SPA & Meer nicht gestattet.

Sich 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.

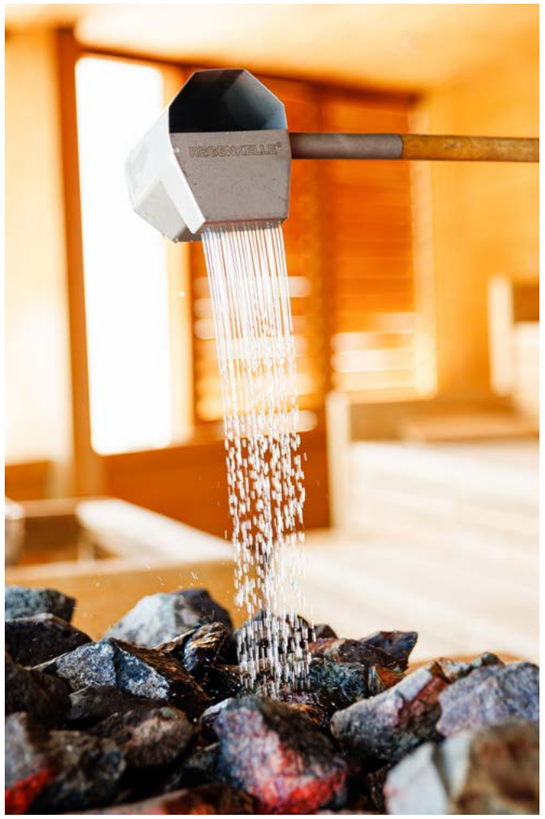
Heiß, heißer, Vorsicht
Die Temperatur in der Sauna ist in der Nähe des Ofens sowie auf weiter oben gelegenen Bänken höher.

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 servieren wir Ihnen auch gern eine Tasse leckeren Tee im Bereich SPA & Meer.







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	*MS 1*	*MS 2*	*MS 3*	*MS 4*	*MS 5*	*MS 6*	*MS 7*	*MS Relax*	*MS Flow*
Biosauna mit Kräutern	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Eisbrunnen			✓	✓	✓	✓		✓	✓
Eisraum	✓	✓					✓		
Finnische Sauna mit Ausblick	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fußbäder	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Infrarotsauna			✓	✓				✓	✓
Kräuterdampfbad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lichtsauna					✓	✓			
Mineralbad	✓	✓					✓		
Ruheraum	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Salzsauna			✓	✓				✓	✓
Sauna-Außenbereich	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Soledampfbad	✓	✓					✓		
Verschiedene Duschen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Exklusive Leistungen	***MS 1***	***MS 2***	***MS 3***	***MS 4***	***MS 5***	***MS 6***	***MS 7***	***MS Relax***	***MS Flow***
Abendliche Sauna-Events optional mit Massage	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Kosmetik und Schönheit

Kosmetik – Die pure Pflege für schöne Haut

Wünschen Sie sich eine Haut, die strahlt? Die frisch und jugendlich aussieht? Dann wählen Sie bei Ihrer favorisierten Schönheitsanwendung die hochwertigen Pflegeprodukte von Hyapur und Babor aus.

Beratungsgespräch Kosmetik (15 Min.)
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 gern Produktempfehlungen.

Vegan-Kosmetik, Ausreinigung (45 Min.)
Diese Anwendung werden 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.

Natürlich schön und frisch mit dem Hyaluron-Algen-Kick (30 Min.)
Schnell eine kurze Erfrischung für die Haut? Mit einer Extraportion 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.

Vegan-Kosmetik, Feuchtigkeit (60 Min.)
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.

Unser Tipp – buchen Sie zu jeder Gesichtsanwendung Ihre individuellen Wünsche dazu:
Gesichtsmassage (15 Min.)
Augenbrauen zupfen
Wimpern- oder Augenbrauen färben
Brow Lamination, stylisch geformte Augenbrauen (45 Min.)
LashLift – für längere und dichter wirkende Wimpern (45 Min.)



Hautanalyse (30 Min.)
(wird angeboten auf: MS1, MS2, MS4, MS5, MS6)
Wie geht es Ihrer Haut? Ist sie trocken, sensibel oder hat sie unterschiedliche Bedürfnisse? Mit Hilfe von Hightech wirft ein Profi einen genauen Blick auf Ihr Gesicht und kann Ihnen gezielt Anwendungen und Pflegeprodukte empfehlen.

hyapur® Ultraschall-Gesichtspflege (45 Min.)
(wird angeboten auf: MS2, MS3, MS4. MS5, MS6)
Die oberen Hautschichten werden mit feinsten Kristallen sanft abgetragen. Im zweiten Behandlungsschritt wird die Haut bis in die Tiefe durchfeuchtet und erfrischt. Für ein wunderbar glattes und straffes Hautbild.

Feuchtigkeitsanwendung mit Mikrodermabrasion (60 Min.) (wird angeboten auf: MS6)
Die oberen Hautschichten werden mit feinsten Kristallen sanft abgetragen. Im zweiten Behandlungsschritt wird die Haut bis in die Tiefe durchfeuchtet und erfrischt. Für ein wunderbar glattes und straffes Hautbild.



Medical Beauty: Intensiv-Kosmetik mit Soforteffekt

Wünschen Sie sich eine Haut, die strahlt? Die frisch und jugendlich aussieht? Dann wählen Sie bei Ihrer favorisierten Schönheitsanwendung die hochwertigen Pflegeprodukte von Hyapur und Babor aus.

Tiefenreinigung mit DermaClear (45 Min.)
Entspannen Sie bei dieser speziellen Tiefenreinigung und anschließendem Hydratisieren mit den exklusiven Wirkstoffen. Ablauf: Abreinigen, Peelen und Klären, Tiefenreinigung sowie die speziellen Wirkstoffe. Eine kurze Massage und Abschlusspflege runden das erfrischende Verwöhnerlebnis ab. Die Haut ist wieder rein, frisch und glatt.

BEWEI Face Anti-Aging mit Radiofrequenz (50 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS7)
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.

BEWEI Hände oder Augen mit Radiofrequenz (20 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS7)
Die Radiofrequenz für Hände oder Augen ist das wahre Wunder. Das Ergebnis ist eine jüngere und schönere Haut. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.

BEWEI Dekolleté mit Radiofrequenz (30 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS7)
Die Radiofrequenz für Ihr Dekolleté ist ein wahres Wunder. Das Ergebnis ist eine jüngere und schönere Haut. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.

Anti-Aging-Lifting (75 Min.)
Strahlend frische Haut mit der BABOR Pro-Pflegelinie für mehr Vitalität für die Haut. Ablauf: Reinigung, Intensivpeeling, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, spezielle Augenpflege sowie eine Spezialmaske. Die individuelle Abschlusspflege rundet die Anwendung für ein frisches Strahlen mit mehr Spannkraft ab.



Sauerstoff – Express mit Soforteffekt (20 Min.)
Bei dieser Anwendung wird die Kraft des Sauerstoffs genutzt, um Aktiv-Pflegewirkstoffe auf sanfte Art in tiefe Hautschichten zu transportieren. Erleben Sie dabei, wie Stirn, Wangen, Augen und Mund in nur 20 Minuten strahlend frisch aussehen. Und das Beste: Sie können danach direkt ausgehen.

Sauerstoff – Intensiv mit Soforteffekt (50 Min.)
Sauerstoff trägt Pflegewirkstoffe bis in tiefe Hautschichten und lässt Sie sofort strahlend aussehen. Entspannen Sie bei dieser Anwendung und freuen Sie sich auf eine Reinigung, ein Peeling, Aktiv-Wirkstoffe sowie eine abschließende Vliesmaske.

Sauerstoff – de luxe (80 Min.)
Ein Frischekick durch Sauerstoff – vom Kopf bis zu den Händen. Nach der Reinigung werden Aktiv-Wirkstoffe mithilfe von Sauerstoff tief in die Zellen von Stirn, Wangen, Augen, Mund, Hals, Dekolleté und Händen eingearbeitet. Danach entspannt Ihre Haut unter einer Vliesmaske und einer Abschlusspflege. Sie sehen sofort erholt und entspannt aus.

Schöne Hände oder Augen mit Sauerstoff (20 Min.)
Sauerstoff glättet, belebt und reinigt die Haut. Bei dieser Kosmetikanwendung 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.

Wohlfühlpaket: dreifache Entspannung für die Frau (130 Min.)
Ein exklusives Wellness-Paket, das jede Frau einfach glücklich macht:
Ganzkörper-Peeling mit Meersalz: 30 Min.
Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
Sauerstoff-Kosmetik – Intensiv mit Soforteffekt: 50 Min.

4D Laser Glow Treatment (30 Min.)
Wünschen Sie sich sichtbar jüngere, glatte und strahlende Haut? Die JOVS 4D Laserlichttherapie-Maske bietet eine innovative Anti-Aging-Anwendung mit spürbaren Ergebnissen. Falten, Augenringe und Pigmentflecken werden gemildert, die Haut wirkt straffer, frischer und erhält einen natürlichen Glow.



Mani- und Pediküre

Gepflegte Hände und Füße

Schöne Hände und Füße sind immer ein Highlight. Lassen Sie sich bei unseren Anwendungen von Alessandro verwöhnen und freuen Sie sich über gepflegte Nägel und ein wunderbares Hautgefühl.

Maniküre klassisch (45 Min.)
Das ist Liebe für die Hände – Ihre Nägel werden in Form gebracht, die Haut mit einem Peeling verwöhnt und anschließend massiert. Auf Wunsch können die Nägel lackiert werden.

Pediküre klassisch (60 Min.)
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.

Pediküre Express (40 Min.)
Bei der Express-Pediküre werden die Nägel in Form gebracht und die Hornhaut entfernt. Auf Wunsch können die Nägel lackiert werden.

Striplac-Nagellack für Hände oder Füße (30 Min.)
Striplac-Nagellack bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign und eine besonders lange Haltbarkeit. Kann wunderbar nach einer Mani- oder Pediküre ergänzt werden.

Striplac oder Gel-Nägel entfernen (15 Min. / 25. Min)
Lassen Sie den Striplac oder UV-Lack professionell entfernen.

UV-Nagellack für Hände oder Füße (30 Min.)
Der UV-Nagellack von alessandro bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign und einer besonders langen Haltbarkeit. Kann wunderbar nach einer Mani- oder Pediküre ergänzt werden.

Express-Maniküre und Striplac (50 Min.)
Perfekt lackierte Fingernägel, die einige Wochen halten? Striplac-Nagellack bietet Ihnen die optimale Lösung für ein perfektes Nageldesign! Ihre Nägel werden schonend gepflegt und Ihre Wunschfarbe wird aufgetragen.

Express-Pediküre und Striplac (50 Min.)
Schöne Füße für eine lange Zeit – mit dem Striplac glänzt die Farbe wochenlang. Gönnen Sie sich bei dieser Anwendung eine Nagelpflege und perfektes Nageldesign.

Workshop „Schöne und gepflegte Hände bis in die Nagelspitzen“ (90 Min.)
Sie wünschen sich gepflegte Hände und Nägel? Unsere Beauty-Experten zeigen Ihnen Schritt für Schritt, was Ihre Haut strahlen lässt und wie Ihre Nägel perfekt gelingen. Es braucht weniger Zeit, als Sie denken. Informationen und Anmeldung an der SPA & Meer Rezeption.

Workshop „Striplac – Hochglanz & Haltbarkeit für makellose Nägel“ (75 Min.)
Sie sehnen sich nach einem Nagellack, der länger hält, aussieht wie Gel, zu Hause angewendet werden kann und keine lästige Trocknungszeit hat? Das Geheimnis heißt Striplac. In nur 15 Minuten zaubert er perfekte Nägel. Wir erklären Ihnen die Tricks und probieren an ein bis zwei Nägeln das Auftragen und Ablösen aus.



Permanent-Make-up

Verlängern Sie die Schönheitsanwendung auf See bis in Ihren Alltag. Mit unserem Permanent-Make-up heben wir Ihre Natürlichkeit hervor und verleihen Ihnen einen frischen, harmonischen Look.

Weitere Anwendungen pro Schiff finden Sie im **Meine Reisen Bordportal.**



Friseur

Verwöhnt bis in die Haarspitzen

Ganz gleich, ob Waschen, Schneiden, Föhnen, stilvolle Hochsteckfrisuren oder sanfte Tönungen – im Friseursalon mit Meerblick kümmern sich die Experten der Hair Spa on Sea GmbH liebevoll und professionell um Ihr Haar. Dabei wird großer Wert auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit gelegt. Sie können darauf vertrauen, dass die PAUL MITCHELL®-Produkte ohne Tierversuche entwickelt wurden.



Für den Mann

Express-Kosmetik für Männer (30 Min.)
Diese Anwendung belebt die Männerhaut und versorgt sie mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Ablauf der Anwendung: Abreinigen, Peeling und entspannende Gesichtsmassage.

Kosmetik für Männer (60 Min.)
Diese Kosmetik ist passgenau auf die Männerhaut abgestimmt und macht sie widerstandsfähiger und vitaler. Ablauf: Abreinigen, Peeling, Ausreinigen, Massage, Maske und Abschlusspflege.

Sauerstoff – Express für den Mann (20 Min.)
Bei dieser Männer-Anwendung wird die Kraft des Sauerstoffs genutzt, um Aktiv-Pflegewirkstoffe auf sanfte Art in tiefe Hautschichten zu transportieren. Erleben Sie dabei, wie Stirn, Wangen, Augen und Mund in nur 20 Minuten strahlend frisch aussehen. Die Männerhaut freut sich.

Ganzkörpermassage für Männer (60 Min.)
Ganzkörpermassage mit erwärmten Kirschkernkissen und duftendem, warmem Traubenkernöl. Entspannt und schenkt neue Energie.

Wohlfühlpaket: Dreifach-Entspannung für den Mann (150 Min.)
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.)



Massagen und Körperanwendungen

Spüren Sie die Hektik des Alltags auch im Körper? Dann gönnen Sie Ihrer Haut und Ihren Muskeln eine Massage, bei der Sie vollkommen loslassen können. Perfekt wird Ihre Auszeit, wenn sie auf die aktuelle Reiseroute abgestimmt ist. Ob eine vitalisierende Kokosöl-Massage in der Karibik, eine beruhigende Lavendel-Rosenholz-Massage im Norden, eine erfrischende Orangen-Aromaöl-Massage auf dem Mittelmeer oder eine kraftvolle Massage in Asien – Körper und Geist fühlen sich danach erholt und neu gestärkt.

Beratungsgespräch Massage (15 Min.)
Was ist eigentlich eine Thai-Öl-Massage? Oder eine ayurvedische Fußmassage? Wenn Sie nicht sicher sind, bei welcher Massage Sie komplett entspannen können, buchen Sie unser unverbindliches Beratungsgespräch. Zusammen mit den Experten finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Rückenmassage und heiße Rolle (30 Min.)
Fühlt sich Ihr Rücken verspannt an? Falls ja, freuen Sie sich auf die heiße Rolle. Sie lockert die Muskeln und fördert die Durchblutung. Anschließend folgt eine kräftige Rückenmassage, welche die Verspannungen im Rücken löst.

Sportmassage klassisch (30 Min. / 50 Min.)
Bei dieser Massage wird Ihr Rücken – oder Ihr ganzer Körper – kräftig massiert. Muskeln und Faszien lockern sich und Sie spüren wieder neue Energie.

Ganzkörper-Aromamassage (50 Min.)
Diese Massage aktiviert die Sinne. Dank der Kombination aus Düften – die Sie selbst auswählen –, warmen Öle und sanften Berührungen werden Sie tief entspannen. Körper und Geist finden zusammen und Ihr Alltag ist weit weg.

***Mein Schiff*® Fernwehmassage (60 Min.)**
Fernweh nach Sommer, Sonne und Strandfeeling? Dann ist es Zeit für die „*Mein Schiff*® Fernweh Ganzkörper-Wohlfühlmassage“. Wir bringen Ihnen mit wunderbaren tropischen Düften ein Stück Paradies zurück, während Sie mit einer Feuchtigkeits-Gesichtsmaske entspannen. Träumen unbedingt erlaubt.

Hot-Stone-Massage (60 Min.)
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.

Fuß- und Beinmassage (30 Min.)
Kräftige Fuß- und Beinmassage zur Lockerung der Muskulatur. Perfekt geeignet für alle, die sportlich aktiv und viel auf den Beinen sind.

Fußreflexzonenmassage (50 Min.)
Bei einer Fußreflexzonenmassage entspannen nicht nur Ihre Füße. Mit gezieltem Druck auf die Reflexzonen der Fußsohle wird der gesamte Bewegungsapparat stimuliert, aktiviert und harmonisiert.

Golfer-Massage (30 Min.) (50 Min.)
Haben Sie sich auf dem Golfplatz ausgepowert? Dann belohnen Sie Ihre Muskeln und wählen Sie bei dieser Anwendung zwischen einer kräftigen Rücken- oder Ganzkörpermassage.

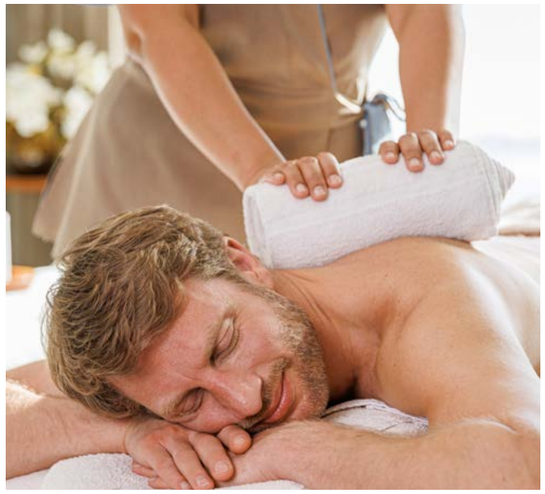
Beratungsgespräch Physiotherapie (15 Min.)
Wenn es in Ihrem Körper zwickt, können gezielte Übungen Wunder wirken. Sprechen Sie gern mit unseren Physiotherapeuten darüber, was Sie tun können. Egal, ob Nacken, Rücken oder Füße – das richtige Training kann Ihnen Entspannung und neue Kraft schenken. Das Gespräch ist für Sie kostenfrei und unverbindlich.

WellMassage (45 Min.)
(wird angeboten auf: MS5, MS6)
Gönnen Sie sich einen wohltuenden Reset für Körper und Seele. Sanfte Streichungen und gezielte Meridianstimulation lösen tief sitzende Spannungen, beruhigen Ihr Nervensystem und schenken neue Leichtigkeit – getragen von einer sanft bewegenden Hightech-Liege.

Physiotherapie (30 Min.)
Mobilisation, Stabilisierung und Übungen zur Unterstützung der Muskelentspannung. Ziel dieser Anwendung ist es, die Schmerzen zu lindern. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir keine Rezepte annehmen oder Diagnosen stellen. Auch als Paket buchbar, bei 3× schenken wir Ihnen 10 %.

Kinesio-Taping (10 Min. / 20 Min. / 30 Min.)
Das Kinesio-Tape hat eine stützende Funktion auf überlastete Muskulatur und Gelenke.
Somit werden körpereigene Selbstheilungsprozesse aktiviert, welche zu einem verbesserten Bewegungsablauf und zur Schmerzlinderung führen können.
Zudem kann das Tape Ihre Körperhaltung und Ihren Lymphfluss positiv beeinflussen.

Lymphdrainage (25 Min. / 50 Min.)
Die klassische medizinische Massage kann mehr, als Sie denken: Genießen Sie eine sanfte Massagetechnik, die den Körper von überschüssigem Wasser befreit, mit einer beruhigenden Wirkung auf Nerven und Immunsystem.





Informieren Sie sich im Bereich SPA & Meer, über das Meine Reise Bordportal oder über die *Mein Schiff*® App, welche Leistungen auf Ihrer Reise angeboten werden.

Ayurvedische Kopf- und Schulter-Nackenmassage
Ausgeglichenheit – das ist das Ziel der indischen Heilkunst Ayurveda. Gönnen Sie daher jenen Körperstellen eine wohltuende Öl-Massage, die eine Extraportion Entspannung gebrauchen können. Die Kopfhaut wird durchblutet und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich.

Ayurvedische Ganzkörpermassage (60 Min.)
Körper, Geist und Seele sollen im Ayurveda im Einklang sein. Lassen Sie sich fallen und genießen Sie diese ganzheitliche Massage mit viel warmem Öl, die Sie beruhigen und sanft in Ihre Mitte führen will. Sie schenkt strahlende Haut und vertreibt Anspannung. Ihr Bindegewebe wird gekräftigt und Ihre Muskeln werden gelockert.

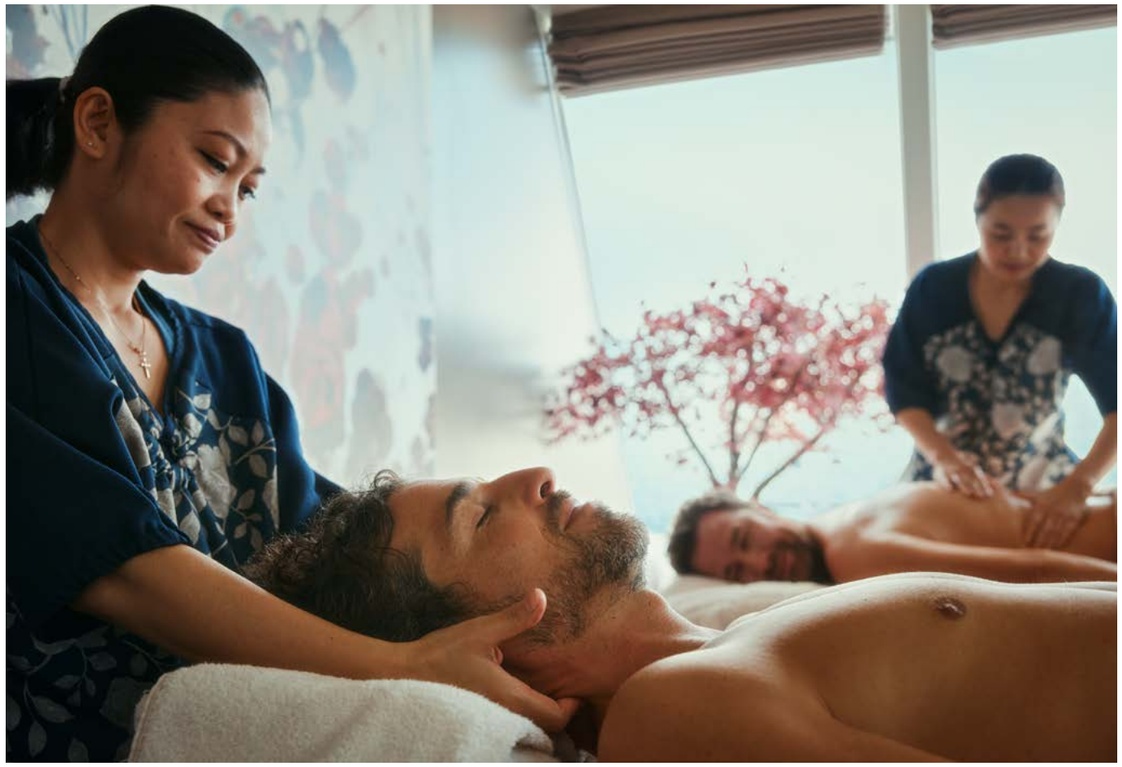
Ayurvedische Fußmassage (45 Min.)
Bei einer ayurvedischen Fußmassage starten Sie mit einem aromatisierten Fußbad, das Ihren Körper in den Erholungsmodus versetzt, und genießen anschließend eine ausgleichende und stoffwechselanregende Massage.



Thai-Öl-Massage (60 Min.)
Die Thai-Öl-Massage verbindet die Techniken der traditionellen Thai-Massage mit der entspannenden Wirkung von Öl-Massagen und ist daher eine der angenehmsten Thai-Massagen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend und vitalisierend. Diese Massage steht für ganzheitliches Wohlbefinden.

Thai-Yoga-Massage (75 Min.)
Entdecken Sie die Leichtigkeit und neue Beweglichkeit Ihres Körpers. Diese komplexe energetische Massage ist eine Kombination aus Akupressur, Dehnung, Energiearbeit und Meditation, die in bequemer Kleidung durchgeführt wird. Sie erlangen körperliches und geistiges Wohlbefinden.

LOMI-LOMI-Tempelmassage (75 Min.)
LOMI LOMI ist ein hawaiianisches Massageritual, welches durch die Kraft der Berührung von Kopf bis Fuß wirkt. Lange Streichungen gleiten über Ihren Körper und versetzen Sie in Ausgeglichenheit und Tiefenentspannung. Der LOMI-LOMI-Experte arbeitet mit den Unterarmen und verwendet viel reichhaltiges Naturöl.



Körperanwendungen

Informieren Sie sich im Bereich SPA & Meer, über das Meine Reise Bordportal oder über die *Mein Schiff*® App, welche Leistungen auf Ihrer Reise angeboten werden.

Rasul-Anwendung (30 Min.)
(wird angeboten auf: MS1 – MS6)
Bei der orientalischen Pflegezeremonie wird der Körper mit natürlicher Heilerde und wertvollem Rasul-Öl verwöhnt, welches Sie sich selbst auftragen. Nach dem Peeling fühlt sich die Haut rein und geschmeidig an.

Ganzkörper-Peeling mit Meersalz (30 Min.)
Mit mineralhaltigem Vollmeersalz wird der gesamte Körper sanft massiert und gepeelt.

Ganzkörper-Aromamassage mit Meersalzpeeling (80 Min.)
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.

After Sun-Packung (40 Min.)
Diese revitalisierende Packung hüllt Ihren Körper nach einem sonnenreichen Tag in zarten Kokosduft und pflegt Ihre Haut mit nährenden Wirkstoffen. Wichtige Nährstoffe machen Ihre Haut weich und geschmeidig und werden Ihre Urlaubsbräune länger erhalten.

Natur PUR für den Körper | Peeling und Massage mit hyapur® (75 Min.)
Diese Anwendung ist ein Traum: Ein natürliches Ganzkörperpeeling aus Kaffeepulver oder Kokosraspeln und Mandelöl sorgt für weiche und geschmeidige Haut. Anschließend wird der gesamte Körper mit wertvollen Aromaölen massiert. Und das Schöne: Alle Wirkstoffe sind rein natürlich.



Hybrid-SPA | Longevity

Innovative Wellness-Erlebnisse für Ihre Regeneration

Was bedeutet Hybrid-SPA? Die Verbindung modernster Technologie mit der Expertise unserer Spezialisten – für ganzheitliches Wohlbefinden und Longevity. Entdecken Sie innovative Anwendungen wie Lymphdrainage, Brainlight-Massage, Wellness-Lounger oder Detox mit dem MLX iDome.

Wellness-Lounger-Relax (25 Min.)
(wird angeboten auf: MS7, MSR)
Unsere Entspannungsprogramme führen die Gehirnwellen in einen Alphazustand. Diese Ebene ist wichtig, um das Unterbewusstsein anzusprechen, und sorgt für ein besseres Wohlgefühl. Schlaf-Programme fördern das Abschalten und Entspannen. Entdecken Sie transformative Ruhe und gezielte Entspannung. Sie liegen bekleidet auf der Liege.

Detox mit MLX iDome (40 Min.)
(wird angeboten auf: MS7, MSR)
Die innovative Triple-Detox-Technologie vereint Ferninfrarot, Plasma und Lichtelemente in einem. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Sie kommen ins Schwitzen, während die Plasma-Lichthaube am Kopfteil sichtbare Hautverjüngung und Entgiftung fördert. Erleben Sie die außergewöhnliche Energieaufladung für ein erfrischtes Wohlbefinden.

Lymphdrainage mechanisch (30 Min.)
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. Auch als 3er-Paket erhältlich.).

HydroMassage (10 Min. / 20 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
Die HydroMassage ist eine entspannende Massage durch sanfte Wellenbewegungen. Erleben Sie die unterschiedlichen Programme und wählen Sie Ihre individuelle Relaxzeit aus. Ihre Wohlfühlzeit findet ganz bequem in Kleidung statt.

Kältekammer zur Regeneration (3 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
Erleben Sie die revitalisierende Kraft der Kältetherapie – ideal zur Regeneration, Linderung schmerzender Muskeln und um neue Energie zu tanken. Ob Sie an Neurodermitis oder ähnlichen Problemen leiden:
Ihre Haut wird es Ihnen danken. Tauchen Sie für drei Minuten bei Minus 80 – 110 °C in ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis und fördern Sie Ihre Gesundheit und Schönheit.

Brainlight
(wird angeboten auf: MSR)
Die innovative Energie-Tankstelle. Erleben Sie den Zauber der audio-visuellen Brainlight-Entspannung mit Shiatsu-Massage im Massagesessel, ganz bequem in Ihrer normalen Kleidung. Wählen Sie aus verschiedenen Programmen Ihre Entspannung aus.

IHHT-Höhentraining
Sauerstoff-Anwendung im Liegen (40 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
Profitieren Sie vom selben Höhentraining, das auch Sportler seit Jahrzehnten absolvieren, um leistungsfähiger zu werden. Der kleine Unterschied: Sie schlafen dabei. Legen Sie sich bekleidet auf eine bequeme Liege und atmen speziellen Sauerstoff, der auch Nicht-Sportlern mehr Energie und Wohlbefinden bietet. Mehr Energie – mehr Vitalität – mehr vom Leben.

Zu zweit entspannen …

Genießen Sie gemeinsam besondere Momente der Entspannung in unserem SPA-Bereich. Sei es bei einer wohltuenden Paarmassage, einem Bad in der Private Suite oder einer exklusiven Wellness-Anwendung.

Ganzkörper-Aromamassage zu zweit (50 Min.)
Diese Massage führt Sie ins Reich der Sinne. Wählen Sie Ihr Lieblingsaroma aus und lassen Sie durch Berührung und wohltuende Düfte Körper und Geist in Einklang bringen. Sie entspannen tief und tanken gemeinsam neue Kraft.

Ganzkörper-Aromamassage mit Meersalz-Peeling zu zweit (80 Min.)
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.

Ayurvedische Ganzkörpermassage zu zweit (60 Min.)
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.

Ayurvedische Fußmassage zu zweit (45 Min.)
Bei einer ayurvedischen Fußmassage starten Sie mit einem aromatisierten Fußbad, das Ihren Körper in den Erholungsmodus versetzt, und genießen anschließend eine ausgleichende und stoffwechselanregende Massage.

Thai-Öl-Massage zu zweit (60 Min.)
Die Thai-Öl-Massage verbindet die Techniken der traditionellen Thai-Massage mit der entspannenden Wirkung von Öl-Massage und ist daher eine der angenehmsten Thai-Massagen. Sie wirkt stärkend, harmonisierend und vitalisierend. Diese Massage steht für ganzheitliches Wohlbefinden.

Sportmassage klassisch zu zweit (50 Min.)
Bei dieser Massage wird Ihr ganzer Körper kräftig massiert. Muskeln und Faszien lockern sich und Sie spüren wieder neue Energie.

Verwöhnritual „Rasul“ mit Ganzkörper-Aromamassage (90 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS2)
Bei der orientalischen Pflegezeremonie wird der Körper mit einem Peeling aus natürlicher Heilerde und wertvollem Rasul-Öl verwöhnt. Genießen Sie danach eine Ganzkörper-Aromamassage, die ihre Sinne belebt. Wählen Sie Ihr persönliches Aroma-Erlebnis.

Informieren Sie sich im Bereich SPA & Meer, über das Meine Reise Bordportal oder über die *Mein Schiff*® App, welche Leistungen auf Ihrer Reise angeboten werden.



Kids & Teens-Anwendungen

Kids & Teens: Vegan-Kosmetik, Ausreinigung (45 Min.)
In kurzer Zeit wunderschön: Das Gesicht wird mit der hyapur® GREEN-Pflegelinie sanft ausgereinigt und mit viel Feuchtigkeit genährt. Ablauf: Abreinigung, Peeling, Ausreinigung, Hyaluron-Serum, Augen- und Abschlusspflege.

Kids & Teens: Maniküre (45 Min.)
Darauf können sich unsere jungen Gäste freuen: Die Hände werden massiert, die Nägel gepflegt und anschließend wird ein Lack in der Wunschfarbe aufgetragen.

Kids & Teens: Pediküre (45 Min.)
Da strahlen die Füße unserer jungen Gäste: Bei dieser Anwendung stehen ein Fußbad, Nagel- und Fußpflege, eine Fußmassage sowie ein Lack in der Wunschfarbe auf dem Programm.

Kids & Teens: Duo-Quick-Pflege Maniküre und Pediküre (40 Min.)
Lust auf schöne Hände und Füße? Bei dieser Anwendung werden die Finger- und Fußnägel unserer jungen Gäste in Form gefeilt und ein Lack in der Wunschfarbe aufgetragen.

Kids & Teens: Maniküre und Pediküre (75 Min.)
Ein Rundumpaket für schöne Nägel: Unsere jungen Gäste genießen ein Fußbad, Nagel- und Fußpflege, eine Fußmassage und das Beauty-Programm auch für die Hände. Anschließend wird ein Lack in der Wunschfarbe aufgetragen.

Kids & Teens: Massage (20 Min.)
Rücken- oder Fuß- und Beinmassage für unsere jungen Gäste.

Kids & Teens: Nägel lackieren (15 Min.)
Nur in Verbindung mit einer Mani- oder Pediküre buchbar.



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 (15 Min.)
Besprechen Sie mit Ihrem Personal Trainer, was Sie erreichen möchten: mehr Kraft, Ausdauer, Entspannung, eine bessere Ernährung oder Gewichtsreduktion? Zusammen entwickeln Sie Ihren individuellen Plan.

Beratungsgespräch (Körperhaltung) (15 Min.)
Lassen Sie sich von unseren Experten rund um das Thema Verbesserung der Körperhaltung und Reduzierung von Schmerzen in Sprung- und Kniegelenken, der Hüfte, Wirbelsäule und dem Nacken beraten.

Bodyscan | Körperzusammensetzungsanalyse (20 Min.)
Wenn Sie sich sportlich verbessern wollen, starten Sie mit einem Bodyscan: Wie groß sind Ihre Muskelmasse und der Körperfettanteil? Welches Fett haben Sie im Körper und wie fit sind Ihre Zellen? Auf Grundlage dieser Daten können Sie Ihr Training gezielt steuern.

Health Check (30 Min.)
Mit welchem Puls trainieren Sie am besten? Mit der Herz-Stress-Messung und dem Lifestylescan ermitteln wir Ihre individuellen Trainings-Herzfrequenzen. Mit diesen Daten treiben Sie im optimalen Bereich Sport und können sich leichter verbessern.

Body Focus (40 Min.)
Wie verbrennt Ihr Körper Energie, wie groß sind die Muskelmasse und der Fettanteil? Mit der Stoffwechselmessung und der Analyse der Körperzusammensetzung wissen Sie, was Sie für eine optimale Ernährung und einen passenden Lebensstil brauchen.

Body Shaper (50 Min.)
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 Stoffwechselmessung, der Analyse Ihrer Körperzusammenstellung und der Herz-Stress-Messung erhalten Sie eine individuelle Ernährungs- und Trainingsberatung.

Vitalwerte-Zellscreening (25 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS2)
60 Sekunden, die Ihre Gesundheit verändern können. Das Zellscreening am Handgelenk verrät Ihnen den Status Ihrer Mineralstoffe, Spurenelemente und toxischen Metalle. Anhand der Auswertung können wir Ihnen wertvolle Tipps geben.

Vitamine und Spurenelementen-Check (15 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS2)
Möchten Sie einen schnellen und effizienten Status Ihres Vitamin- oder Spurenelemente-Haushaltes erhalten? Die 60-Sekunden-Messung liefert Ihnen die Antwort.

Stoffwechselanalyse (30 Min)
Wie viel Energie verbrennt Ihr Körper? Wir nehmen Ihren Stoffwechsel unter die Lupe und geben Ihnen wertvolle Tipps, was Sie verändern können.

Stoffwechsel Diagnostik & Belastungstest (75 Min.) (wird angeboten auf: MSF)
Bestimmen Sie Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Energiebilanz – so passen Sie Ihren Lebenstil, Ihr Training und Ihre Ernährung perfekt an. Der Energieverbrauch wir in Ruhe ermittelt und mit dem Belastungstest werden optimale Trainingsbereiche erfasst und Empfehlungen mitgegeben.





Das volle Programm für Ihre Gesundheit

EMS – Gesundheits- und Beautyberatung (45 Min.)
Das Besondere beim EMS-Training sind die elektrischen Impulse, die während der Übungen an Ihre Muskeln gesendet werden. Dadurch bauen Sie im ganzen Körper effektiver mehr Muskelmasse auf. Doch der größte Vorteil ist: Sie werden schneller fit.

Gesunder Rücken mit EMS
Training und Anamnese (40 Min.)
Beim EMS werden Ihre Muskeln mit elektrischen Impulsen stimuliert, damit Sie schneller 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.

EMS Training ohne Trainer
Sie haben das EMS Smartworkout System schon kennengelernt und möchten nun für sich die V orteile des Systems eigenständig nutzen? Einfacher und effizienter können Sie Ihre Zeit nicht nutzen.

20 Min.
3x20 Min.
5x20 Min.

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

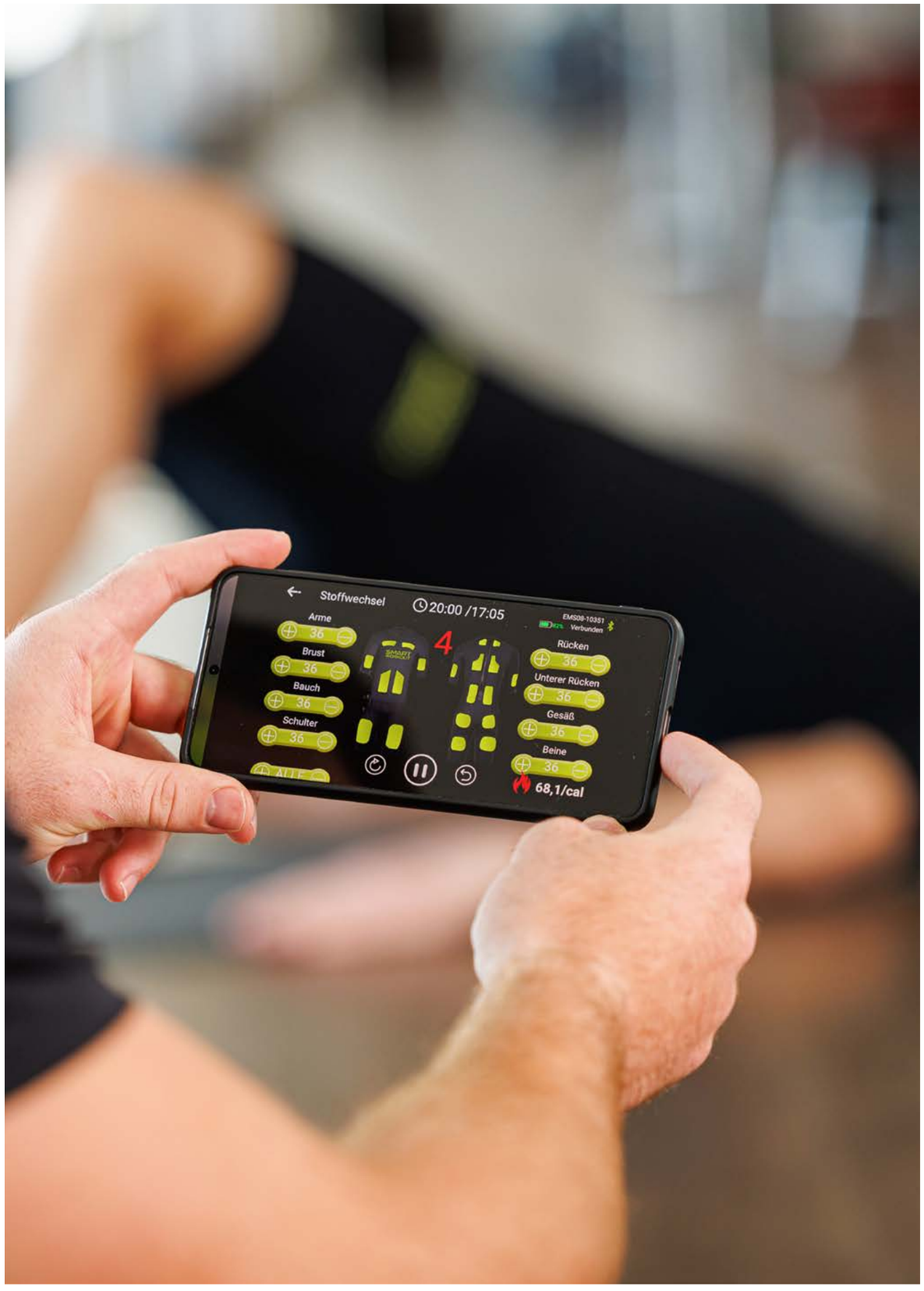
20 Min.
3x20 Min
5x20 Min.

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

20 Min.
3x20 Min.
5x20 Min.

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

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



Das Training: individuell auf den Leib geschneidert

Individuelles Training – für Sie gemacht
Ob Power Plate, TRX, EMS, klassisches Personal Training, Ernährungscoaching, Hypoxi oder das spielerische Training mit iCaros – wir trainieren gern mit Ihnen zusammen.
Unsere Gesundheitschecks wie der Health Check, die Stoffwechselanalyse oder der Bodyscan mit Körperzusammensetzungsanalyse geben Ihnen außerdem einen umfassenden Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand. So können wir Ihre Trainings- und Gesundheitspläne gezielt und individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abstimmen.

Beratungsgespräch (15 Min.)
Besprechen Sie mit Ihrem Personal Trainer, was Sie erreichen möchten: mehr Kraft, Ausdauer, Entspannung, eine bessere Ernährung oder Gewichtsreduktion? Zusammen entwickeln Sie Ihren individuellen Plan.

Beratungsgespräch (Körperhaltung) (15 Min.)
Lassen Sie sich von unseren Experten rund um das Thema Verbesserung der Körperhaltung und Reduzierung von Schmerzen in Sprung- und Kniegelenken, der Hüfte, Wirbelsäule und dem Nacken beraten.

Beratungsgespräch (Stoffwechsel) (15 Min) (wird angeboten auf: MS1, MS2, MSR)
Lassen Sie sich von unseren Experten rund um das Thema Verbesserung der Vitalität und Stoffwechselaktivierung beraten.

Power Plate ohne Trainer (20 Min.) (wird angeboten auf: MS7, MSR)
Die Digitale POWER PLATE zum Selbertrainieren mit Einweisung durch Ihren Fitness-Experten. Es ist das perfekte Fitnessgerät, um in kurzer Zeit effektiv Sport zu treiben. Schon zehn Minuten reichen, um 97 % Ihrer Muskelfasern zu trainieren und Ihrem Rücken mehr Stabilität zu verleihen.

POWER-PLATE-Training (20 Min.)
Auf der gesamten Flotte steht Ihnen das Power-Plate-Training zur Verfügung. Es ist das perfekte Fitness-gerät, um in kurzer Zeit effektiv Sport zu treiben. Schon 10 Minuten reichen, um 97 % Ihrer Muskelfasern zu trainieren und Ihrem Rücken mehr Stabilität zu verleihen. Auch als 3er-, 5er- und 10er-Paket erhältlich.

TRX-Training (30 Min.)
Ein Workout, das auf der Kombination von Schwerkraft und Körpergewicht basiert. Das Ergebnis: effektiver Muskelaufbau, Verbesserung der Koordination und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Für Einsteiger und Profisportler geeignet. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.

Ernährungscoaching: „GANZ SCHÖN GESUND“ (30 Min. / 60 Min.) 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.

CyberFitness – Ihr digitales Studio auf See
Mit CyberFitness trainieren Sie flexibel und individuell – 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Wählen Sie aus einer großen Auswahl an Kursen: Yoga, Pilates, Kraft- oder Ausdauertraining – professionell angeleitet und jederzeit abrufbar. Genießen Sie Ihr Workout, wann immer es Ihnen passt – ganz entspannt im Kursraum mit Blick aufs Meer.







Personal Training (30 Min. / 60 Min.)
Ein Personal Trainer motiviert Sie, holt das Beste aus Ihnen heraus und passt das Training an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Gönnen Sie sich dieses individuelle Training. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.

Kinesio-Taping (10 Min. /20 Min. / 30 Min.)
Ein Kinesiotape ist ein Multi-Talent: Zum einem stützt es eine überlastete Muskulatur und die Gelenke. Zum anderen aktiviert es die Selbstheilungsprozesse, damit Sie sich besser bewegen können und weniger Schmerzen haben. Zudem fördert es eine gute Haltung und regt den Lymphfluss an.

HYPOXI-Training (30 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS3, MS4, MSR)
Wünschen Sie sich einen straffen Körper? Dann probieren Sie HYPOXI aus. Sie trainieren auf einem speziellen Gerät, das mit Wechseldruck arbeitet. Das fördert die Durchblutung und formt das Gewebe. Mindestgröße: 1,50 Meter.

ICAROS – Virtual Reality (15 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS2, MS7, MSR)
Wer schon immer einmal fliegen oder tauchen wollte, aber nicht den Mut dazu hatte: Starten Sie das Abenteuer mit Virtual Reality. Das macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch Ihren Rumpf und fördert die Koordination. Mindestgröße: 1,40 Meter bis max. 2,00 Meter. Auch als 3er -, 5er- und 10er- Paket erhältlich.

ICAROS CLOUD – Virtual Reality (15 Min.) 20 € (wird angeboten auf: MS7, MSR)
Mit effektiven und mitreißenden digitalen Trainingssessions auf der ICAROS CLOUD fit werden und bleiben. Verbessern Sie spielerisch Ihre Balance, Koordination und Stabilität unabhängig von Alter und Fitnessniveau.

EMS – Gesundheits- und Beautyberatung (30 Min.)
Das Besondere beim EMS-Training sind die elektrischen Impulse, die während der Übungen an Ihre Muskeln gesendet werden. Dadurch bauen Sie im ganzen Körper effektiver mehr Muskelmasse auf. Doch der größte Vorteil ist: Sie werden schneller wieder fit.

Auch in 3er-, 5er- und 10er-Paketen buchbar.

Pakete

Sport-Schnupper-Paket 1 (80 Min.)
(wird angeboten auf: MS1, MS3, MS4, MSR)
Diese Fitnessmethoden klingen gut, aber machen Sie Ihnen auch Spaß? Testen Sie einfach, was Sie am besten finden.
1 × Power Plate 20 Min.
1 × TRX® 30 Min.
1 × HYPOXI 30 Min.

Sport-Schnupper-Paket 2 (115 Min.)
(wird angeboten auf: MS1, MS2, MS7, MSR)
Sie wollen mit einer neuen Fitness-Methode starten, aber können sich nicht entscheiden? Dann probieren Sie in unserem Schnupper-Paket aus, was Ihnen Spaß macht.
1 × Power Plate (20 Min.)
1 × EMS (20 Min.)
1 × Icaros (15 Min.)
1 × TRX® (30 Min.)
1 × PT (30 Min.)

Sport-Schnupper-Paket 3 (55 Min.)
(wird angeboten auf: MS1, MS2, MS7, MSR)
Power Plate, EMS und Icaros klingen interessant? Aber ist es etwas für Sie? Probieren Sie aus, welche Fitness-Methode Ihnen Spaß macht.
1 × Power Plate (20 Min.)
1 × EMS (20 Min.)
1 × Icaros (15 Min.)

Paket: Lymphdrainage mit Luftdruckmassagen-Hose (90 Min.)
Schwere Beine und geschwollene Füße nach der Anreise, dem Sport oder nach einem Landgang? Dann gönnen Sie sich neue Kraft. Diese Luftdruckmassage aktiviert das Lymphsystem und lässt angestautes Wasser abfließen. Einfach wohltuend und entspannend!

Dreifache Entspannung für die Frau (130 Min.)
Ein exklusives Wellness-Paket, das jede Frau einfach glücklich macht:
• Ganzkörper-Peeling mit Meersalz: 30 Min.
• Ganzkörper-Aromamassage: 50 Min.
• Sauerstoff-Kosmetik – Intensiv mit Soforteffekt: 50 Min.

Dreifache Entspannung für den Mann (150 Min.)
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.

BEWEI Body Vitalitätskonzept
(wird angeboten auf: MS1, MS2)
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 mechanischer Lymphdrainage (á 90 Minuten).

Meine Ayurveda-Woche (195 Min.)
Die ayurvedischen Massagen entspannen, lösen Blockaden und bringen Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht.
• Ayurvedische Kopf- und Schulter-Nackenmassage: 45 Min.
• Ayurvedische Fußmassage: 2 × 45 Min.
• Ayurvedische Ganzkörpermassage: 60 Min.

Paket Achtsamkeit & Entspannung, (65 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
1 × brainLight-Massage, 20 Min.
1 × HydroMassage, 20 Min.
1 × Wellness-Lounger-Relax, 25 Min.

Paket Regeneration & Entspannung (85 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
1 × Wellness-Lounger-Relax, 25 Min.
1 × HydroMassage, 20 Min.
1 × Sauerstoff-Anwendung im Liegen, 40 Min.

Detox-Paket (75 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
1 × Detox mit MLX iDome, 40 Min.
1 × Wellness-Lounger-Relax, 25 Min.
1 × Kältekammer zur Regeneration, 10 Min.

Fitness & Regeneration (70 Min.)
(wird angeboten auf: MSR)
1 × EMS Training. 20 Min.
1 × Sauerstoff-Anwendung im Liegen, 40 Min.
1 × Kältekammer zur Regeneration, 10 Min.



Vorträge

Bitte informieren Sie sich im Tagesprogramm und im Kursplan, welche Vorträge auf Ihrer Reise angeboten werden.

Vortrag: „Ganz schön schlank im Handumdrehen“ (30 Min.)
Wie funktioniert unsere Ernährung? Das erklären wir Ihnen in unserem Vortrag – in kleinen, gut verdaulichen Häppchen.

Vortrag: „Hören Sie auf Ihr Herz“ (30 Min.)
Warum ist ein herzfrequenzgesteuertes Training so wichtig? Dieser Vortrag vermittelt praktische Tipps und setzt den Startschuss in ein gesünderes und fitteres Leben.

Vortrag: „Stressfrei und ganz schön gesund“ (45 Min.)
„Du lächelst – und die Welt verändert sich.“ Was Buddha einst sagte, stimmt noch heute. Wir stellen Ihnen die Erkenntnisse und Methoden des positiven Denkens vor.

Vortrag: Gesundheit und Schönheit „Der Impuls von Medical Beauty“ (30 Min)
Was bedeutet Medical Beauty? Was kann Sauerstoffkosmetik und wie wird Tiefenreinigung mit DermaClear für die Haut eingesetzt? Wir laden Sie herzlich zu unserem Infovortrag ein und stellen Ihnen die Methoden vor. Anschließend dürfen Sie im Bereich SPA & Meer die Anwendungen persönlich testen.

Vortrag: Aufrecht durchs Leben, durch bessere Körperhaltung gesünder und produktiver leben (30 Min.)
Wer aufrecht geht, hat mehr vom Leben. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Ihre Körperhaltung weit mehr ist als nur eine ästhetische Frage. Lernen Sie zusätzlich Shapes kennen - eine innovative Art der Fußunterstützung.

Vortrag: „Schnell und effizient den Körper straffen“
Beim EMS-Training stimulieren elektrische Impulse Ihre Muskeln und intensivieren das Workout. Erfahren Sie mehr Details und wie Sie durch EMS im Alltag wertvolle Zeit sparen.

Vortrag: "Mit EMS schmerzfrei den Alltag genießen" (30 Min.)
Beim EMS-Training stimulieren elektrische Impulse Ihre Muskeln und helfen Bewegungseinschränkungen zu beseitigen. Erfahren Sie mehr, wie Sie Ihre Schmerzen und Einschränkung durch EMS bewältigen können.

EMS-Infoveranstaltung: „Schmerzfrei und Muskelaufbau“ (20 Min)
Schlimme Rückenschmerzen, aber keine Zeit für Sport? Wir haben die Lösung für Sie: EMS-Training. Besuchen Sie unsere kostenfreie Infoveranstaltung.

Vortrag: „Die Ursachen von Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen“ (30 Min.)
Entdecken Sie mit Shapes eine innovative Art der Fußunterstützung, die mit dem German Innovation Award in der Kategorie „Medical & Health" ausgezeichnet wurde.

Vortrag: Gesundheit und Schönheit - „Vitalität mit BEWEI“ (30 Min.) (wird angeboten auf: MS1, MS2)
In unserem spannenden Vortrag stellen wir Ihnen die Radiofrequenztherapie vor, durch die Sie entspannt im Liegen Ihre Körperkontur, Ihr Hautbild und Ihre Vitalität verbessern können.

Weitere Informationen erhalten Sie im Bereich SPA & Sport.



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

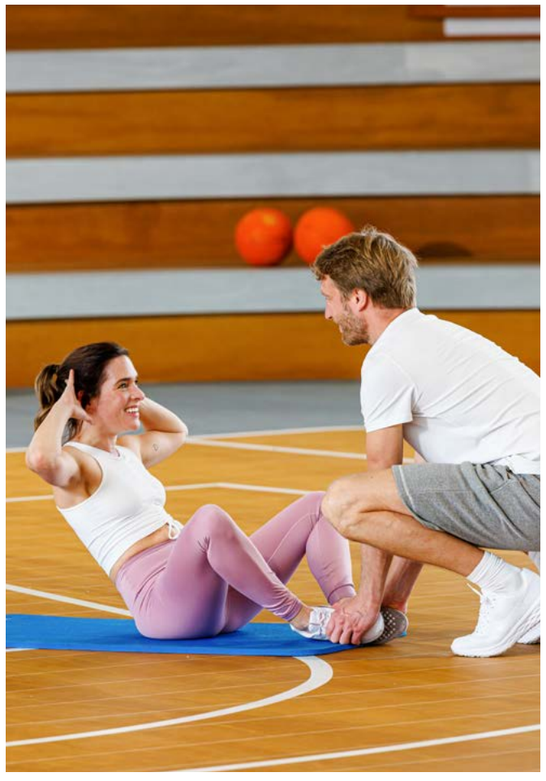
An Bord der *Mein Schiff*® Flotte erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sport- und Gesundheitsprogramm. Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Joggingrunde an der frischen Meeresluft, ziehen Sie Ihre Bahnen im Pool oder nehmen Sie an einem unserer zahlreichen Sportkurse teil, wie dem morgendlichen Yogakurs „Mein Sonnengruß“.

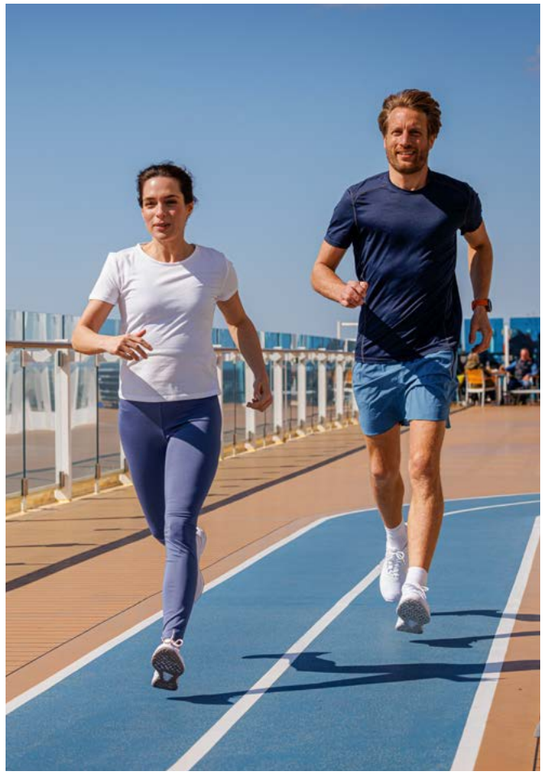
Für alle, die es dynamischer mögen, bieten wir beispielsweise Functional Training an. Den aktuellen Kursplan finden Sie sowohl im Bereich Sport & Gesundheit als auch im Meine Reise Bordportal unter der Kategorie „Fitness“.

Die Kurse sind dabei für Sie kostenfrei. Bitte erscheinen Sie spätestens fünf Minuten vor Beginn, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Wichtig: Melden Sie sich zu den Kursen an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
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.

Schiff	Größe Sportbereich
Mein Schiff 1	Fitnessstudio: ca. 490 m^2, Kursraum: ca. 82 m^2, Arena
Mein Schiff 2	Fitnessstudio: ca. 490 m^2, Kursraum: ca. 82 m^2, Arena
Mein Schiff 3	Fitnessstudio: ca. 300 m^2, Kursraum: ca. 80 m^2, Arena, Cycling-Raum
Mein Schiff 4	Fitnessstudio: ca. 300 m^2, Kursraum: ca. 80 m^2, Arena, Cycling-Raum
Mein Schiff 5	Fitnessstudio: ca. 300 m^2, Kursraum: ca. 80 m^2, Arena, Cycling-Raum
Mein Schiff 6	Fitnessstudio: ca. 300 m^2, Kursraum: ca. 80 m^2, Arena, Cycling-Raum
Mein Schiff 7	Fitnessstudio: ca. 490 m^2, Kursraum: ca. 82 m^2, Arena
Mein Schiff Relax	Fitnessstudio: ca. 400 m^2, Kursraum 60 m^2, Arena
Mein Schiff Flow	Fitnessstudio: ca. 400 m^2, Kursraum 60 m^2, Arena



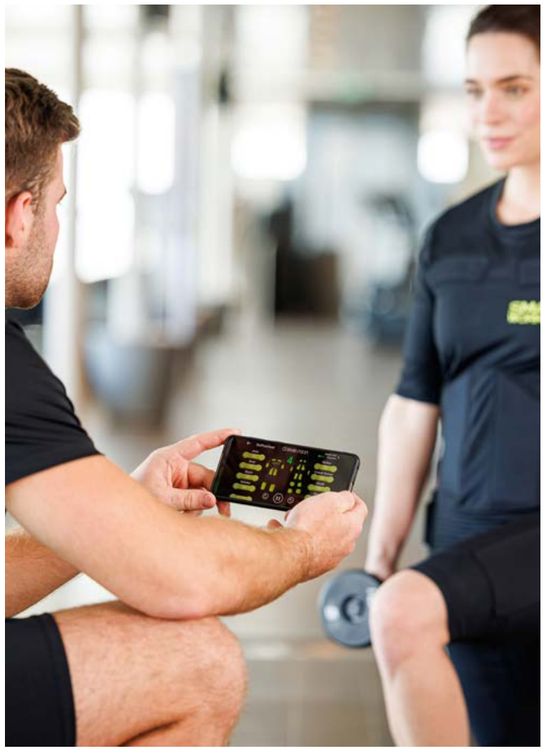




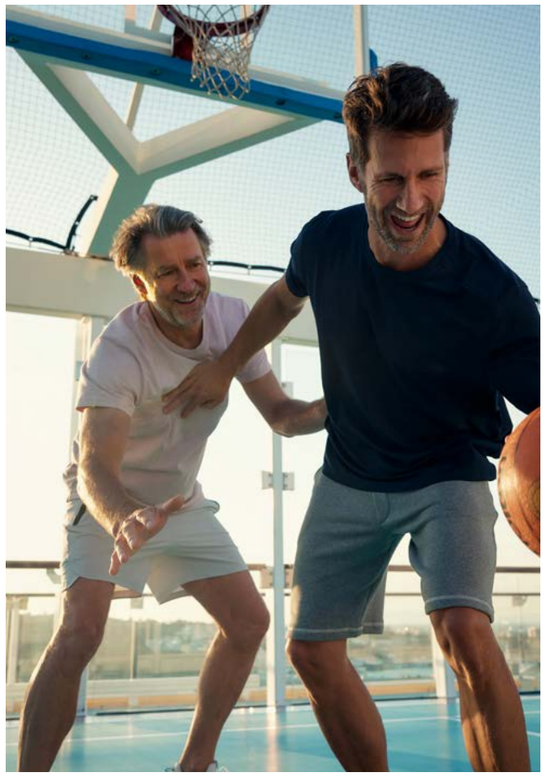
Workshops und Events

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.











Ganz Schön Gesund – das Konzept

GANZSCHÖNGESUND

Was unser Ganz Schön Gesund-Konzept bedeutet? Dass es ganz schön glücklich macht.

Wenn Sie bereits länger vorhatten, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen, dann zeigen wir Ihnen, wie Sie damit starten können. Und das Beste ist: Dieser Weg fühlt sich überhaupt nicht nach Verzicht an.

Dafür stimmen wir mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan ab. In unseren Restaurants – dem Atlantik Klassik, Atlantik Mediterran, Anckelmann-splatz Buffet-Restaurant und dem Ganz Schön Gesund Bistro auf der *Mein Schiff 1*, *Mein Schiff 2* und *Mein Schiff 7* – erwartet Sie eine Auswahl an köstlichen und ausgewogenen Gerichten.

Außerdem zeigen wir Ihnen gezielte sportliche Aktivitäten und sorgen dafür, dass Sie auch einmal abschalten können.

Genießen Sie dafür eine zellaktivierende SPA-Anwendung, die Körper und Geist belebt. Lassen Sie sich von uns beraten und entdecken Sie Ihren persönlichen Weg.

Ernährungscoaching
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. / 60 Min.**

Personal Training
Ein Personal Trainer motiviert Sie, holt das Beste aus Ihnen heraus und passt das Training an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Gönnen Sie sich dieses individuelle Training. Auch als 3er- oder 5er-Paket buchbar.
30 Min. / 60 Min.







Ruheoasen

Entspannungslogen sind Rückzugsoasen für noch mehr Privatsphäre

Genießen Sie Ihre Privatsphäre. Entspannen Sie allein oder zu zweit und lassen Sie Ihren Blick über das Meer schweifen.

Unsere **Entspannungslogen** sowie Ihre private **SPA Suite** können Sie an der **SPA & Meer Rezeption** buchen.

	Mein Schiff 1 & 2	*Mein Schiff 3 & 4*	*Mein Schiff 5*	*Mein Schiff 6*	*Mein Schiff 7*	*Mein Schiff Relax*	*Mein Schiff Flow*
Entspannungslogen	✓		✓	✓			
SPA Suite		✓	✓				



Entspannungslogen (120 Min.)
Genießen Sie einen besonderen Platz für sich oder zu zweit. Direkt an der Sonne und mit einem fantastischen Blick. Hier lernen Ihre Gedanken fliegen.

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.







Fass Sauna

Die Fass Sauna ist eine Rückzugsoase für noch mehr Privatsphäre

Sauna in exklusivem kleinen Kreis, max. 5 Personen. Auch für Familien separat oder für einen längeren Zeitraum buchbar. **Sprechen Sie uns an.**

Anmeldung: Holen Sie den Schlüssel ca. zehn Minuten vor Beginn an der SPA & Meer-Rezeption ab. Kommen Sie gerne gleich im Bademantel.

Exklusive Fass Sauna im Freien (wird angeboten auf: MSR, MSF)
Genießen Sie pure Entspannung in unserer exklusiven Fass Sauna für 5 Personen auf Deck 19. Umgeben von Weite und Natur erleben Sie besondere Wohlfühlmomente. Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art. Erkundigen Sie an Bord auch gern nach Familienbuchungen für 5 Personen.

Hinweis: Erkundigen Sie sich an Bord nach Familienzeiten und melden Sie sich 5 Minuten vorher an der SPA Rezeption an. Die Sauna wird ggf. mit weiteren Personen geteilt (max. 5 Gäste).





Kurz und bündig

Unten finden Sie alle Informationen auf einen Blick. Unsere Mitarbeiter im **Bereich SPA & Sport** stehen Ihnen für weitere Fragen gern persönlich zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie.

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 zwölf Stunden vor Beginn an der SPA & Meer oder Sport & Gesundheit Rezeption abzusagen oder den Termin im Meine Reisen Bordportal bzw. in der *Mein Schiff*® App zu stornieren. Ansonsten erlauben wir uns, Ihnen die Zeit in Rechnung zu stellen, dasselbe gilt 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, haben Sie bis 12 Stunden vor Beginn die Möglichkeit einer kostenfreien Stornierung.

Gibt es ein Mindestalter für das Training an Kardiogeräten und die Teilnahme an Fitnesskursen?
Das Mindestalter für das Training an den Kardiogeräten 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.

Dürfen auch Kinder SPA-Anwendungen wahrnehmen?
Zwischen 8 – 11 Jahren dürfen Kinder nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten diverse Wohlfühlanwendungen im Bereich SPA & Meer genießen. Ab 12 Jahren sind Anwendungen auch ohne Erziehungsberechtigten mit dessen Unterschrift möglich. Wir halten für unsere jungen Gäste (bis 17 Jahre) spezielle Kids & Teens Anwendungen bereit.

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 BABOR cardioscan hyapur BERLIN

BODY ATTACK™ SMART WORKOUT EMS FOR ME

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

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/11242-1609-1005


TUI Cruises