



2

— T H E —  
O C E A N S P A  
D E C K 5

MS EUROPA 2

# **ANKOMMEN. LOSLASSEN. SEIN.**

Innehalten, die Augen schließen und spüren, wie der Alltag in weite Ferne rückt:  
An Bord der EUROPA 2 fällt dies ganz leicht. Im Spa- und Fitness-Bereich auf Deck 5  
öffnet sich Ihnen auf über 1.000 Quadratmetern eine Welt des Wohlbefindens, die  
ganz auf Ihre persönlichen Wünsche ausgerichtet ist. Wählen Sie aus den vielfältigen  
Behandlungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele, lassen Sie sich rundum ver-  
wöhnen, und genießen Sie den Luxus, sich einmal ganz dem eigenen Ich zu widmen.

# INHALT

## GESICHT

### THALGO-Gesichtsanwendungen

Exception Marine – für zeitlos schöne Haut

Anti-Age-Konzeptpflege

Meerestiefenanwendung:

- Source Marine
- Cold Cream Marine
- Ocean Care Man

### Natürlich schöne Haut mit Ella Baché

Skinissime – Anti-Aging-Anwendung

Hydra Repulp:

- Spezialanwendung
- Fresh
- Kurzanwendung

Express-Frische-Anwendung

Reinigungsritual

## KÖRPER

### 07 THALGO-Körperanwendungen

13

Algenpackung

Frigi-Wickel

Meersalzpeeling

Milchbad

### Massagen aus aller Welt

15

Polynesia

### 09 Lomi Lomi

Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage

Shiatsu-/Thai-Massage

Hot Stone

Fußreflexzonen-Massage

Um direkt auf die gewünschten Seiten zu gelangen, tippen Sie auf das entsprechende Kapitel.

## **Klassische Massagen**

Aromaölmassage  
Ganzkörpermassage  
Teilkörpermassage  
Physiotherapie  
Lymphdrainage

Kinder- und Teens-Spa

## **Ihre exklusive Wohlfühlwelt**

Personal SPA

## **Von Kopf bis Fuß**

Augenbrauen- und Wimpernkosmetik  
Make-up  
Maniküre  
Pediküre  
UV-Lack

17

## **FRISEUR**

### **Haarpflege**

Für sie  
Für ihn  
Olaplex-Anwendungen

25

## **FITNESS**

### **Workout-Zone**

Fitness-Raum

29

19

Kraft- und Cardiogeräte  
Fitness-Kurse

21

### **Fitness-Angebote**

Personal Trainer  
miha bodytec  
Sauna, Dampfbad, Whirlpool  
Abkühl- und Ruhebereiche  
Trainingsausrüstung

31

### **Das OCEAN SPA-Abc**

33

Um direkt auf die gewünschten Seiten zu gelangen, tippen Sie auf das entsprechende Kapitel.





# GESICHT

Wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot die perfekt auf die Bedürfnisse Ihrer Gesichtshaut abgestimmte Anwendung, und genießen Sie die wohltuende Wirkung unserer exklusiven Pflegeprodukte.

# DIE SCHÄTZE DES MEERES

Seit mehr als 50 Jahren hat sich THALGO auf die Erforschung aktiver maritimer Kosmetik spezialisiert. Die in enger Zusammenarbeit mit Dermatologen entwickelten Pflegeprodukte zeichnen sich durch besonders regenerierende, feuchtigkeitsspendende und belebende Eigenschaften aus, können von der Haut sehr gut aufgenommen werden und sind besonders verträglich.

THALGO  
LA BEAUTE MARINE

## EXCEPTION MARINE – FÜR ZEITLOS SCHÖNE HAUT

Eine besonders intensive, regenerierende Anwendung mit patentierten maritimen Wirkstoffen. Nach Gesichtsmassage, Bio-Zellulose-Maske und sehr reichhaltiger Pflege wirkt die Haut wie „geliftet“ und gestrafft.

Entspannungszeit: 75 Min.

€ 168,00

## ANTI-AGE-KONZEPTPFLEGE MIT MARITIMEM HYALURON

Die Anti-Age-Pflegeanwendung polstert durch einen Wirkstoffkomplex aus maritimem Hyaluron sichtbare Falten optisch auf und schenkt Ihnen einen strafferen, jugendlichen Teint.

Entspannungszeit: 60 Min.

€ 128,00

## SOURCE MARINE – MEERESTIEFENANWENDUNG

Die feuchtigkeitsspendende Gesichtsanwendung auf Basis leistungsstarker maritimer Aktivstoffe sorgt für einen strahlend schönen, frischen Teint.

Entspannungszeit: 60 Min.

€ 98,00

## COLD CREAM MARINE – MEERESTIEFENANWENDUNG

Bei dieser besonders wohltuenden Anwendung wird die trockene und sensible Haut mit reichhaltigem Mikroalgenöl und maritimem Wachs intensiv beruhigt, genährt und regeneriert.

Entspannungszeit: 60 Min.

€ 93,00

## OCEAN CARE MAN – MEERESTIEFENANWENDUNG

Reine Männersache: In dieser Anwendung wird die Männerhaut mit Extrakten aus Blau- und Grünalgen belebt und erfrischt. So wird die Haut gefestigt, geglättet und gewinnt an Spannkraft.

Entspannungszeit: 50 Min.

€ 88,00

### UNSER TIPP

## ZUSÄTZLICHE AUSREINIGUNGEN

Sie möchten Ihre Haut von Grund auf zum Strahlen bringen? Dann empfehlen wir Ihnen, die aufgeführten Anwendung mit einer zusätzlichen Ausreinigung zu kombinieren.

Entspannungszeit: 20 Min.

€ 25,00

### UNSER TIPP

## ULTRASCHALLANWENDUNG

Verlängern Sie Ihre Entspannungszeit mit einer wohltuenden Ultraschallanwendung.

Entspannungszeit: 20 Min.

€ 29,00



# SCHÖNHEITSREZEPTE FÜR NATÜRLICH SCHÖNE HAUT

Ella Baché nutzt die effizientesten Wirkstoffe aus Natur und Kulinarik, um Ihre Haut auf den Geschmack einer genussvollen Pflege zu bringen. Mit einer klaren, sanften und zielgerichteten Behandlungsmethodik wird Ihr Wohlbefinden gesteigert, Ihre Haut mit gesunder Nahrung verwöhnt und für pure Entspannung gesorgt.

Paris **Ella Baché**  
NUTRIDERMLOGIE®

## SKINISSIME – ANTI-AGING-ANWENDUNG

Diese luxuriöse Anti-Aging-Anwendung verleiht neue Spannkraft, Vitalität und jugendliche Frische. Eine stimulierende Massage und eine Lifting-Maske polstern und straffen reife, besonders anspruchsvolle Haut.

Ohne Dekolleté: 75 Min. € 160,00  
Mit Dekolleté: 75 Min. € 168,00

## HYDRA REPULP SPEZIALANWENDUNG

Nach einem Feuchtigkeitbad genießen Sie eine entspannende Gesichtsmassage, gefolgt von einer aufpolsternden Maske. Die enthaltene Hyaluronsäure wirkt gegen die Zeichen der Zeit und sorgt für einen frischen Teint.

Entspannungszeit: 75 Min. € 158,00

## HYDRA REPULP FRESH

Diese sprudelnde Anwendung schenkt lang anhaltende Feuchtigkeit. Eine Maske mit Wirkstoffen wie Aktivkohle und Aloe vera reinigt die Haut porentief.

Entspannungszeit: 60 Min. € 128,00

## HYDRA REPULP KURZANWENDUNG

Feuchtigkeitsarme Haut, die unter Spannungsgefühlen leidet, sehnt sich nach Regeneration. Hyaluronsäure, Weinblüten-Essenz und Sheabutter schenken ihr neuen Komfort und intensive Feuchtigkeit.

Entspannungszeit: 45 Min. € 98,00

## ELLA PERFECT EXPRESS-FRISCHE-ANWENDUNG

Jugendliche Haut und eine unwiderstehliche Ausstrahlung in kurzer Zeit – unser Geheimitipp: die Tomate. Ein Vitamincocktail vitalisiert und verleiht der Haut ein gesundes, frisches Aussehen mit neuer Leuchtkraft. Express-Anwendung mit maximalem Ergebnis.

Entspannungszeit: 45 Min. € 98,00

## ELLA PERFECT REINIGUNGSRITUAL

Das befreiende Reinigungsritual mit der Kraft der Tomate entfernt Make-up und Schmutzpartikel gründlich. Ziel der 3-Phasen-Reinigung ist ein zartes und geschmeidiges Hautbild, das perfekt auf die nachfolgenden Pflegeprodukte vorbereitet.

Entspannungszeit: 15 Min. € 29,00

### UNSER TIPP

## ELLA PERFECT ERFRISCHE AUGENPARTIE

Eine duftende Komposition aus Reis, Rosenöl und Feigen verwöhnt die empfindliche und gestresste Augenpartie. Die Augenmaske hilft bei Fältchen, Schwellungen und Augenringen und ist die perfekte Ergänzung jeder Behandlung.

Entspannungszeit: 20 Min. € 39,00



# KÖRPER

Ob eine effektive THALGO-Anwendung oder eine traditionelle hawaiianische Lomi-Lomi-Massage: In unserem vielfältigen Angebot finden Sie alles, was es Ihrem Körper ganz leicht macht, sich rundum wohlfühlen.

# MARITIME PFLEGE: THALGO-ALGENPACKUNGEN

Dank der leistungsstarken maritimen Wirkstoffe werden die THALGO-Pflegeprodukte weltweit geschätzt. Die Premium-Produkte von THALGO schützen, kräftigen und machen jede Anwendung zu einem ebenso effektiven wie wohltuenden Erlebnis für den Körper.

### ALGENPACKUNG

Frisch angerührte mikropulverisierte Algen wirken in dieser Ganzkörperpackung entgiftend, entsäuernd und stoffwechselanregend. Die Haut und das Gewebe werden mit den in den Algen enthaltenen Vitaminen und Mineralien versorgt.

Entspannungszeit: 45 Min.

€ 74,00

### FRIGI-WICKEL

Kühlende Wickel mit wohltuenden Extrakten aus Algen, Kampfer und Menthol wirken durchblutungsfördernd, straffend und unterstützen den Fettabbau. Schwere, müde Beine werden gezielt entstaut und revitalisiert.

Entspannungszeit: 45 Min.

€ 60,00

### MEERSALZPEELING

Der prickelnde Mix aus Meersalz und reinen Algen wirkt remineralisierend und erfrischend.

Entspannungszeit: 30 Min.

€ 45,00

### MILCHBAD

Der maritime Pflegekomplex aus Wasserlilienextrakt, ätherischen Ölen und Vitaminen sorgt für Geschmeidigkeit und tiefes Wohlbefinden.

Entspannungszeit: 30 Min.

€ 35,00



# MASSAGEN AUS ALLER WELT

Ob traditionelle hawaiianische Lomi-Lomi-Massage, traditionelle chinesische Heilkunst oder indische Ayurveda-Anwendungen: Entdecken Sie mit unserem Angebot an Massagen aus aller Welt exotische Möglichkeiten der Entspannung und des Wohlbefindens.

## POLYNESIA

Die sinnesanregende Stempelmassage vereint traditionelle Massagetechniken mit wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Meer sowie exotischen Düften. Das pflegende Öl der Tiaré-Blume schenkt Ihrer Haut zum Abschluss einen zarten Perlmutterglanz.

Entspannungszeit: 75 Min. € 146,00

## LOMI-LOMI-MASSAGE

Diese traditionelle hawaiianische Wohlfühlanwendung steigert durch fließende Bewegungen nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Seele.

Entspannungszeit: 75 Min. € 142,00

## ABHYANGA – AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Die Abhyanga-ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Öl ist eine der wichtigsten Therapien der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda und dient der Regeneration und Harmonisierung der Körperenergien.

Entspannungszeit: 75 Min. € 142,00

## SHIATSU- / THAI-MASSAGE

Der Klassiker aus der traditionellen chinesischen Medizin: Die Verbindung aus Akupunktur-Druckpunkten, Dehnung und Massage hat eine ausgleichende Wirkung und regt Muskeln und Gelenke an.

Entspannungszeit: 75 Min. € 138,00

## HOT STONE

Warme Basaltsteine werden gezielt auf die Energiepunkte des Körpers gelegt, entspannen so die gesamte Muskulatur und schenken dem Geist Ruhe und Klarheit.

Entspannungszeit: 75 Min. € 115,00

## FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Eine Massage der Füße kann das Befinden in nahezu allen Körperregionen nachhaltig verbessern: Hier wird Druck auf Punkte im Fuß ausgeübt, die über Reflexwege mit bestimmten Körperregionen und Organen verbunden sind.

Entspannungszeit: 25 Min. € 50,00

Entspannungszeit: 50 Min. € 85,00

## UNSER TIPP

### LEMONGRASS-FUSSMASSAGE

Lassen Sie sich bei einer regenerierenden Lemongrass-Fußmassage verwöhnen und spüren Sie das wohltuende Gefühl purer Erfrischung.

Entspannungszeit: 50 Min. € 78,00

Unsere Massagen inkludieren 15 Minuten Nachruhezeit.

# KLASSISCHE MASSAGEN

Sie möchten Ihr Wohlbefinden im ganzen Körper steigern, sich gezielt einzelnen Körperbereichen widmen oder auch an Bord nicht auf Ihre Physiotherapie verzichten? Unsere klassischen Massagen garantieren Ihnen die gewünschte Entspannung. Und unsere jungen Gäste begrüßen wir im Kinder- und Teens-Spa.

## GANZKÖRPERMASSAGE

Entspannung von Kopf bis Fuß: Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Masseur individuelle Schwerpunkte fest, und genießen Sie die Welt der Tiefenentspannung.

Entspannungszeit: 50 Min.	€ 86,00
Entspannungszeit: 80 Min.	€ 129,00

## AROMAÖLMASSAGE

In Kombination mit dem von Ihnen ausgewählten Aroma-Öl wird Ihre Ganzkörpermassage zu einem Erlebnis für die Sinne.

Entspannungszeit: 50 Min.	€ 82,00
Entspannungszeit: 80 Min.	€ 123,00

## TEILKÖRPERMASSAGE

Individuelle Massage der Schulter-, Nacken- oder Rückenpartie, der Beine oder Arme – je nach Wunsch vitalisierend oder aktivierend.

Entspannungszeit: 25 Min.	€ 49,00
---------------------------	---------

## PHYSIOTHERAPIE

Während Ihrer Zeit auf der EUROPA 2 können Sie notwendige Physiotherapie-Einheiten selbstverständlich mit unserem geschulten Personal an Bord durchführen.

Entspannungszeit: 25 Min.	€ 52,00
Entspannungszeit: 50 Min.	€ 98,00

## LYMPHDRAINAGE

Mit langsamen Bewegungen auf der Haut wird die Lymphzirkulation angeregt, Wasseransammlungen werden aus dem Gewebe abtransportiert und Stauungen gelöst.

Entspannungszeit: 25 Min.	€ 50,00
Entspannungszeit: 50 Min.	€ 94,00

## KINDER- UND TEENS-SPA

Sie möchten Ihrem Kind ein wohltuendes Massageerlebnis ermöglichen? Dann sprechen Sie uns an. Gerne realisieren wir für unsere jungen Gäste ab 8 Jahren eine Führung durch das OCEAN SPA inklusive einer entspannenden Schnupper-Wellness.

# IHRE EXKLUSIVE WOHLFÜHLWELT

Entspannen und genießen Sie in einer privaten und exklusiven Welt – im Personal SPA. Unser Personal-SPA-Bereich ist mit einer eigenen Sauna und einem Whirlpool ausgestattet. Dieser Ort der Ruhe lädt Sie zum Träumen mit Blick aufs Meer ein. Verbringen Sie Ihre gebuchte Wohlfühlzeit auf Wunsch mit Massage, Körperanwendungen oder exotischen Spa-Ritualen. Wir stellen Ihnen gern ein auf Ihre individuellen Wünsche abgestimmtes Wohlfühlprogramm zusammen.

## PERSONAL SPA – AUSZEIT FÜR ZWEI

Ob mit der besten Freundin oder dem Partner: Genießen Sie zu zweit ein paar Stunden der wohltuenden Ruhe. Ein gemeinsames Milchbad bereitet Sie auf eine entspannende Ganzkörpermassage vor. Die pflegende Körperpackung im Anschluss spendet intensive Feuchtigkeit und ist ein Genuss für alle Sinne. Während Sie ruhen, tragen wir Ihnen eine Feuchtigkeitsmaske für das Gesicht und Dekolleté auf. Champagner oder ein exotischer Fruchtcocktail sowie eine exklusive Pralinenauswahl und eine Obstvariation runden Ihre Auszeit ab.

Entspannungszeit: 4 Std.

p.P. € 270,00

### UNSER TIPP

## VERWÖHNZEIT FÜR DIE FÜSSE

Über ein Fußbad mit Peeling sowie über die anschließende wohltuende, anregende Fußmassage entschleunigen Sie und sind bereit für den nächsten aufregenden Spaziergang an Bord oder vielleicht auch an Land.

Entspannungszeit: 50 Min.

p.P. € 80,00



# VON KOPF BIS FUSS

Ob Sie sich einen glanzvollen Auftritt für den Abend oder eine klassische French Manicure wünschen: Unser erfahrenes Team freut sich darauf, Sie in Ihrer ganz persönlichen Beauty-Auszeit rundum zu verwöhnen.

## AUGENBRAUEN- UND WIMPERNKOSMETIK

Wimpern färben	€ 21,00
Augenbrauen färben	€ 20,00
Wimpern und Augenbrauen färben	€ 35,00
Augenbrauenkorrektur	€ 16,00

## MAKE-UP

Tages-Make-up	€ 36,00
Abend-Make-up	€ 50,00

## MANIKÜRE

Klassische Maniküre mit Handpeeling und Massage.

Happy Hands	€ 50,00
-------------	---------

## PEDIKÜRE

Klassische kosmetische Pediküre mit Peeling und Fußmassage.

Happy Feet	€ 55,00
------------	---------

## UV-LACK

Der 100 % kratzfeste und hochglänzende Nagellack mit einer Haltbarkeit von bis zu 14 Tagen.

UV-Lack + Maniküre	€ 75,00
UV-Lack + Pediküre	€ 70,00
Entfernung UV-Lack: Gel Colour	€ 19,00
Lackieren mit UV-Lack: Hände	€ 45,00
Lackieren mit UV-Lack: Füße	€ 49,00

### UNSER TIPP

## LACKIERUNG

Ob angesagte Trendfarbe oder klassischer Look: Mit einer Lackierung oder einer French Manicure machen Sie Ihre Nägel zu einem gepflegten Blickfang.

Nägel in Wunschfarbe lackieren	€ 16,00
French Manicure	€ 30,00



# FRISEUR

Gönnen Sie doch auch Ihren Haaren eine Auszeit: Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Hairstylisten rundum verwöhnen, und genießen Sie perfekte Pflege durch exklusive, optimal auf die Bedürfnisse Ihrer Haare abgestimmte Premium-Produkte.

# TRADITION IN EXKLUSIVER HAARPFLEGE

La Biosthétique Paris steht bereits seit Jahrzehnten für ein Produkt- und Leistungsangebot des Premium-Segments: Effektive Wirkstoffe aus der Natur und eine individuelle Beratung durch den Beauty-Spezialisten vereinen sich zu einem exklusiven Pfleegerlebnis für Ihr Haar, bei dem sich alles um Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden dreht.

**LA BIOSTHETIQUE®**  
PARIS

## FRISEUR FÜR SIE

### Waschen, legen und föhnen

Kurz	€ 41,00
Mittel	€ 43,00
Lang	€ 49,00

### Waschen, schneiden und föhnen

Kurz	€ 66,00
Mittel	€ 73,00
Lang	€ 80,00

Conditioner	€ 8,00
-------------	--------

Haarkur	€ 20,00
---------	---------

Farbe Ansatz	€ 51,00
--------------	---------

### Farbe komplett

Kurz	€ 61,00
Lang	€ 69,00

### Tönung komplett

Kurz	€ 56,00
Lang	€ 62,00

### Strähnen/Highlights

Vereinzelt	€ 65,00
Komplett	€ 90,00
Strähnen pro Folie	€ 2,50–3,00

### Steckfrisur

Kurz	€ 33,00
Lang	€ 40,00
Pony schneiden	€ 12,00

### Glätten

Kurz	€ 17,00
Lang	€ 24,00
Kopfmassage	€ 15,00
Mehraufwand, z.B. durch Extensions, Aufschlag	€ 10,00

## FRISEUR FÜR IHN

Waschen und föhnen	€ 31,00
Waschen, schneiden und föhnen	€ 49,00
Maschinenschnitt	€ 28,00
Bart schneiden	€ 15,00
Farbe	€ 40,00–50,00
Farbe/Bart	€ 20,00–25,00
Strähnen/Highlights	€ 45,00
Konturen Haarschnitt	€ 20,00

## OLAPLEX-ANWENDUNGEN

### Olaplex Rebuild Treatment

Kurz	€ 27,00
Mittel	€ 37,00
Lang	€ 47,00
Aufwertung der Farbanwendung Basispreis	€ 25,00
Mengenaufschlag pro Einheit	€ 10,00





# FITNESS

Entspannt oder dynamisch, klassisch oder innovativ? Welcher Fitness-Typ Sie auch sind, auf der EUROPA 2 erwarten Sie dank eines breiten Kursangebots, einer High-End-Ausstattung und maßgeschneiderter Fitness-Konzepte vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden.

# MEERBLICK INKLUSIVE – IHRE WORKOUT-ZONE

Auf der EUROPA 2 wird Ihre Fitness-Einheit zum Vergnügen – ob im Einzeltraining an hochmodernen Kraft- und Cardiogeräten oder in der Gruppe bei einem unserer abwechslungsreichen Kurse, bei denen Sie sich ganz nach Ihren Wünschen entspannen oder auspowern können. Dazu eröffnet Ihnen der herrliche Seeblick während Ihres Trainings beste Aussichten.

## **FITNESS-RAUM**

Auf einer Fläche von 210 Quadratmetern haben Sie im Fitness-Studio viel Platz, um ganz nach Ihren Wünschen aktiv zu werden. So können Sie auf der Group-Fitness-Fläche bei Kursen wie Spinning oder Yoga Ihr Workout in der Gruppe absolvieren. Ein herrlicher Meerblick ver-süßt Ihnen das Training an den modernen Cardio- und Muskelaufbaugeräten von Technogym, einem der weltweit führenden Hersteller erstklassiger Fitness-Geräte. Mit Kinesis von Technogym steht Ihnen zudem eines der derzeit innovativsten Geräte mit mehr als 200 Übungsmöglichkeiten zur Verfügung.

## **KRAFT- UND CARDIOGERÄTE**

Im Fitness-Studio stehen Ihnen folgende Cardio- und Kraftgeräte zur Verfügung: Laufbänder, Crosstrainer, Fahrräder, Stepper, Rudergeräte, verschiedene Kinesis-Stationen, Brustpressen, Beinpressen, Leg Extensions, Leg Curls sowie Adduktoren-Abduktoren-Geräte.

## **FITNESS-KURSE**

Im Fitness-Studio erwarten Sie verschiedene kostenlose Fitness-Kurse, die teilweise zweimal täglich angeboten werden:

Morgengymnastik, Yoga, Pilates, Aquafit, Workout/ Aerobic, Stretch and Relax, Rückenfit, Flexibar, Spinning, Zumba

# WEITERE FITNESS- ANGEBOTE AN BORD

Ob ein maßgeschneidertes Fitness-Programm mit Ihrem Personal Trainer, effektiver Muskelaufbau durch miha bodytec oder eine entspannte Auszeit in Sauna oder Whirlpool: Auf der EUROPA 2 erwarten Sie noch mehr Möglichkeiten zur Optimierung Ihres Körpergefühls.

### PERSONAL TRAINER

Nutzen Sie die Zeit an Bord, um unter Anleitung des Personal Trainers Ihr individuelles Trainingsziel zu erreichen. Er geht dabei auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein und unterstützt und motiviert Sie während der Trainingseinheiten. Personal Training kann mit folgenden Geräten stattfinden:

Kinesis-Wänden und -Geräten, TRX-Bändern, Kettlebells, Medizinbällen, Gymnastikbällen, Thera-Bändern, Hanteln, Togu Jumper, Togu Aerosteps

Personal-Trainer-Stunden sind nur an Bord gegen Aufpreis buchbar.

Unsere Personal Trainer erklären Ihnen gerne auch Geräte und Übungen, geben Ihnen neue Ideen für Ihren Trainingserfolg und leiten die Workout-Kurse. Selbstverständlich ist dieser Service für Sie kostenlos.

1x 30 Min.	€ 45,00
1x 45 Min.	€ 65,00
1x 60 Min.	€ 85,00
1x 90 Min.	€ 115,00
5x 30 Min.	€ 195,00
5x 45 Min.	€ 295,00
5x 60 Min.	€ 395,00
5x 90 Min.	€ 500,00

### MIHA BODYTEC

miha bodytec ist die innovative Weiterentwicklung des Elektromuskelstimulations-Prinzips. Elektroimpulse unterstützen den Muskelaufbau oder die Fettreduktion. Eine Trainingseinheit dauert 30 Minuten und ist gegen Gebühr buchbar. Anmeldung bitte beim Personal Trainer oder an der Reception.

1x 30 Min.	€ 50,00
------------	---------

### SAUNA, DAMPFBAD, WHIRLPOOL

Für Ihre Entspannung und Gesundheit stehen Ihnen auf der EUROPA 2 vier unterschiedliche Saunen zur Verfügung: die Finnische Sauna mit bis zu 90 °C, die vitalisierende Deep-Ocean-Sauna mit 55 °C, die mit 65 °C temperierte Kräutersauna und das Mineraldampfbad mit einer Temperatur von 45 °C und einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 %.

### ABKÜHL- UND RUHEBEREICHE

Hier finden Sie das Tepidarium mit einer Temperatur von 30 bis 40 °C. Weiterhin erwarten Sie ein Whirlpool, ein Eisbrunnen sowie ein loungiger Außenbereich von 170 Quadratmetern.

### TRAININGSAUSRÜSTUNG

Pulsuhren und Brustgurte von Polar können gegen Gebühr geliehen werden.

# DAS OCEAN SPA-ABC

## BEKLEIDUNG

Gern können Sie im Bademantel im OCEAN SPA erscheinen.

## DAMPFBAD, SAUNA UND WHIRLPOOL

Bitte benutzen Sie das Dampfbad, die Sauna und den Whirlpool nur frisch geduscht.

## GESUNDHEITLICHE VORAUSSETZUNGEN

Sollten Sie unter Bluthochdruck oder Herzproblemen leiden oder sonstige körperliche Beschwerden haben, informieren Sie bitte Ihren Spa-Mitarbeiter vor den Behandlungen oder konsultieren Sie vorher den Bordarzt.

## HANDYS

Zu Ihrer eigenen Entspannung möchten wir Sie bitten, Mobiltelefone und die tragbaren Telefone aus Ihrer Suite im OCEAN SPA ausgeschaltet zu lassen.

## RAUCHEN

Im gesamten OCEAN SPA- und Fitness-Bereich ist das Rauchen nicht gestattet.

## SCHUHE

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sind feste Sportschuhe für das Training im Fitness-Studio sowie für die Teilnahme am Kursprogramm zwingend erforderlich.

## TELEFONISCHE BERATUNG

Gern beraten wir Sie zu unseren Anwendungen auch telefonisch unter 0500.

## TERMINABSAGE

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, ihn möglichst drei Stunden vorher abzusagen. Andernfalls behalten wir uns vor, Ihnen die Zeit in Rechnung zu stellen.

## TERMINBEGINN

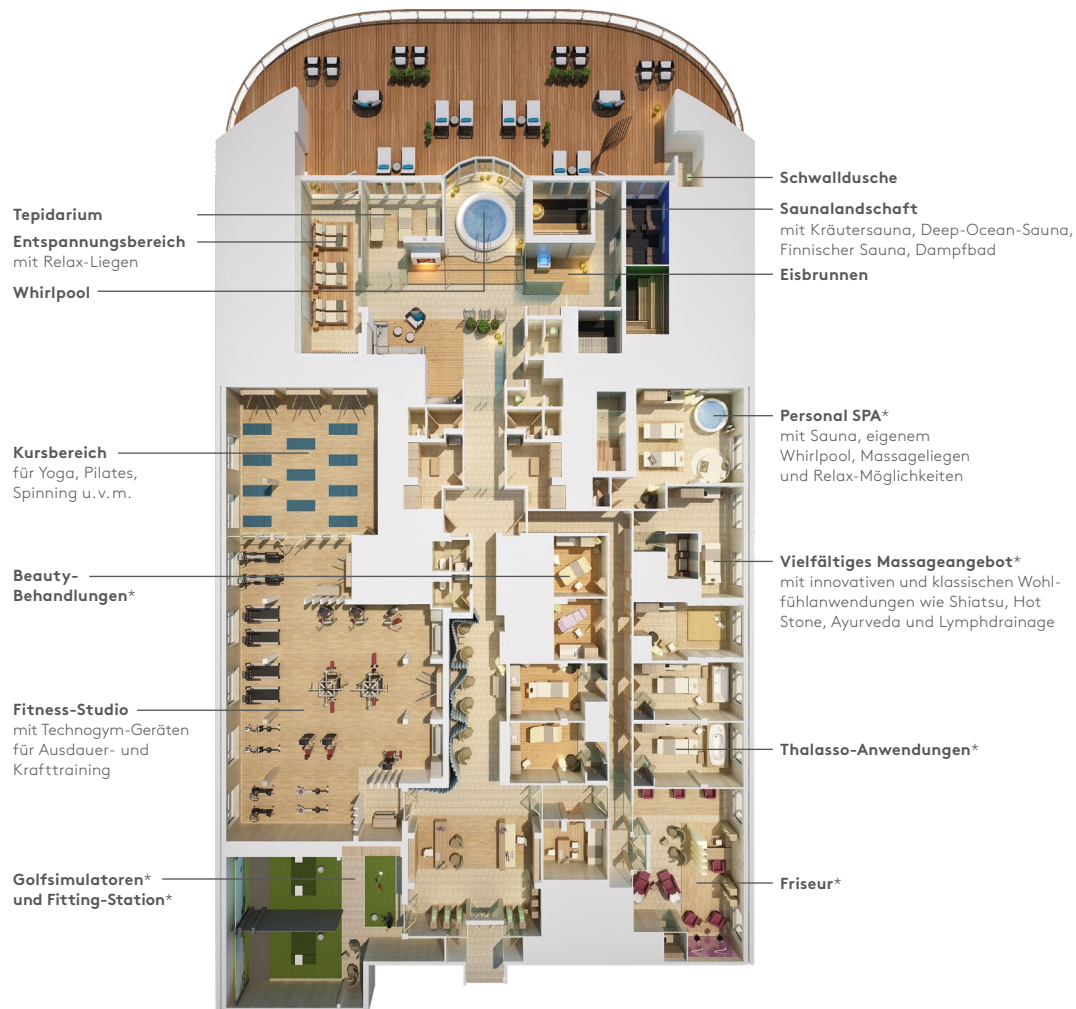
Wir empfehlen Ihnen, sich bereits zehn Minuten vor Ihrer Anwendung bei uns an der Spa-Reception einzufinden. Sollten Sie einmal zu spät zu Ihrem vereinbarten Termin erscheinen, bleibt leider weniger Zeit für Ihre Behandlung.

## ZAHLUNGSMITTEL

Im OCEAN SPA können Sie Ihre Bordkarte als Zahlungsmittel verwenden.

## ÖFFNUNGSZEITEN

Das OCEAN SPA ist täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr, die Sauna von 06.00 bis 24.00 Uhr für Sie geöffnet. Die Öffnungszeiten des Fitness-Studios entnehmen Sie bitte dem Tagesprogramm.



\*Diese Dienstleistung ist an Bord gegen Aufpreis buchbar.