



BALTIC SEA
Grand Spa
Usedom

„Willkommen in der Wir-Base.“

EIN STEIGENBERGER GRANDHOTEL

INHALT

WELLNESS FACTS	4-5
SPA-PHILOSOPHIE	6-7
VITALITÄTSDIAGNOSTIK	8
SPA-RITUALE	9
KOSMETIKBEHANDLUNGEN	10
PFLEGEPROGRAMM KÖRPER	11
MASSAGEN	12
SPEZIELLES FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	13
MANIKÜRE/PEDIKÜRE	13
SPA-BISTRO „HIIMUMAA“	14
SPA-ETIKETTE	15

EVERYTHING STARTS WITH PASSION.

„HOTELKULTUR AUS LEIDENSCHAFT.“

Dieser Philosophie entsprechend erleben unsere Gäste seit über 80 Jahren die Gastfreundschaft in den Steigenberger Hotels and Resorts. Und genauso einzigartig wie die Tradition unserer Gastfreundschaft ist die Tradition unserer Häuser, denn jedes Hotel erzählt seine ganz eigene Geschichte.

Genießen Sie jeden Augenblick bei uns, weil stets an alles gedacht ist – denn das verstehen wir neben den prachtvollen Fassaden, der liebevoll ausgewählten Einrichtung, den erstklassig ausgestatteten Zimmern und den erlesenen Gaumenfreuden als den eigentlichen Luxus unserer Zeit.

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich unschätzbare Momente in unseren ausgewählten Wellnesshotels. Ob allein, zu zweit oder mit Freunden – hier tanken Sie frische Energie und können einfach mal die Seele baumeln lassen.

Und so wird aus einer schönen auch eine kostbare Erinnerung.

SCHÖN, DASS
SIE DA SIND.



Begeben Sie sich im **Baltic Sea Grand Spa Usedom** auf eine Reise zu den Inseln der Ruhe. Inspiriert von der einzigartigen Natur des Ostseeraums, trägt jeder Behandlungsraum den Namen einer unserer nordischen Inseln. So können Sie zu zweit bei Kerzenschein ein entspannendes Bad auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst genießen, um dann während einer Körperpackung in der Schwerelosigkeit der Insel Saaremaa in Träumen zu schwelgen. Vielleicht erleben Sie auf der Insel Muhu Ihre Tiefenentspannung während einer wohltuenden Kopfmassage? Wir stellen Ihnen gern eine unvergessliche Inselreise zusammen.

„Wer sich schön fühlt, ist schön.“

- 2000 m² Fläche auf zwei Etagen
- Spa-Rezeption und Lounge
- 15 exklusive Behandlungsräume, unter anderem mit den Funktionen Kosmetik, Massage, Physiotherapie, Maniküre, Pediküre, Hydroxur-Wanne, Schwebeliege, Rhassoul sowie Private Spa Suite mit Whirlwanne
- Vital-Hydropool, ca. 34° C warm, mit Sprudelliegen und Massagedüsen
- Außenpool (20 m x 8 m lang, ganzjährig beheizt) mit geräumiger Sonnenterrasse auf zwei Ebenen
- Großzügiger gemischter Saunabereich mit finnischer Sauna (90° C), Dampfsauna (45° C) und Biosauna (60° C) sowie einer separaten Damensauna (60° C)
- Saunahof mit Wohlfühlpfad
- Verschiedene Ruhe- und Entspannungswelten im Sauna- und Spa-Bereich inkl. Wasserbetten-Raum
- Großzügiger Fitnessbereich und lichtdurchfluteter Kursraum
- Täglich wechselndes Entspannungs- und Fitnessprogramm
- Solarium
- Spa-Bistro „Hiiumaa“ mit großer Südterrasse

REISE ZUM ICH.



„... MAN HAT RUHE UND FRISCHE LUFT UND DIESE BEIDEN DINGE WIRKEN WIE WUNDER UND ERFÜLLEN NERVEN, BLUT, LUNGEN MIT EINER STILLEN WONNE“, schrieb der Dichter Theodor Fontane in einem Brief an seine Frau Emilie über seinen Aufenthalt in Heringsdorf. Nehmen auch Sie sich die Zeit, sich bei uns Gutes zu tun, sich neu zu erfahren und dabei Gesundheit, Lebensfreude sowie eine Ich- oder Wir-Zeit zu spüren.

Unser kompetentes und engagiertes Team freut sich darauf, Sie auf Ihrer ganz persönlichen Reise zu sich selbst und Ihren inneren Kraftquellen begleiten zu dürfen. Sehen Sie die nachfolgenden Beschreibungen nur als kurze Auszüge unserer „Inselreisen“ an – gern beraten wir Sie ganz persönlich zu unserem vielfältigen Angebot.

„Mit allen Sinnen entspannen.“

UNSERE SPA-KOMPETENZ – FÜR SIE.



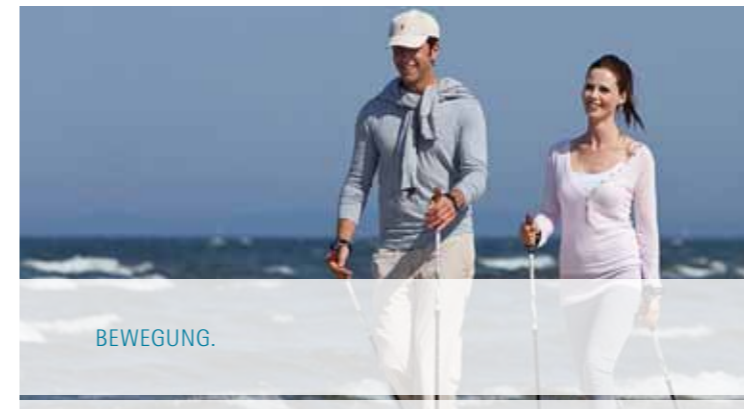
INDIVIDUELLE BERATUNG UND VITALITÄTSCHECKS.

Wir laden Sie ein zu einem ausführlichen Vitalitätscheck, um gezielte Behandlungen und Angebote auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.



MEINE ICH-ZEIT · UNSERE WIR-ZEIT.

Aktivierende, ausgleichende oder entspannende Behandlungen sind der Schlüssel zur Gesunderhaltung des Körpers, der die angeborene Fähigkeit besitzt, sich auf allen Ebenen selbst zu vitalisieren.



BEWEGUNG.

Unterschiedliche Bewegungs- und Mentalwelten am Strand oder im Vitalraum unterstützen Ihre körperliche Fitness.



ERNÄHRUNG.

Beim Essen sind fast alle Sinne beteiligt – das Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken der Nahrung. Genussvolle, gesunde Gerichte sind eine Säule unserer Spa-Philosophie.



SCHÖNHEIT HAT
VIELE GESICHTER.

KOSMETIKBEHANDLUNGEN.

BABOR – zwischen Tradition und Moderne
LA MER – Schönheit und Pflege aus dem Meer

- 55 Min. Erlebniszeit: Hautdiagnose, Reinigung, Wirkstoffextrakt, Massage, Maske und Abschlusspflege
- 80 Min. Erlebniszeit: Hautdiagnose, Reinigung, Formen der Augenbrauen, Wirkstoffkonzentrat, ausführliche Gesichts-, Hals- und Dekolleté-massage, Maske sowie Abschlusspflege
- 100/110 Min. Erlebniszeit: Hautdiagnose, Reinigung, Formen der Augenbrauen, Wirkstoffkonzentrat, Augenpflege, ausführliche Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage, Maske sowie Abschlusspflege

NATÜRLICHER MEEREFFEKT. LA MER.

Ultra: für Feuchtigkeit und Frische.
Supreme: für Elastizität und Spannkraft.
Med: für sensible Haut.

- Erlebniszeit ca. 55 Min. € 82,--
- Erlebniszeit ca. 80 Min. € 120,--

KONZENTRIERTER AUGENBLICK. BABOR.

Augenbrauenkorrektur, Wimpernfärben, erfrischendes Wirkstoffkonzentrat, entstauende Augenmaske und entspannende Massage für die Augenpartie.

- Erlebniszeit ca. 25 Min. € 40,--

ABGESTIMMTE WIRKSAMKEIT. BABOR.

Innovative und hochwirksame Pflegeprodukte werden individuell auf Ihr Hautbild abgestimmt, um die natürliche Balance Ihrer Haut zu erhalten, erfrischen, beruhigen oder aufzubauen.

- Erlebniszeit ca. 55, 80, 100 oder 110 Min.
von € 80,-- bis € 185,--

GESTÄRKTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT. BABOR MEN.

Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Frische für strapazierte Männerhaut.

- Erlebniszeit ca. 55 Min. € 80,--

RUNDUM SCHÖN: PFLEGEPROGRAMM KÖRPER.

GESUNDES PFLEGERITUAL.

Das Rhassoul verbindet feuchte Wärme, Schlammbehandlung, Peeling und Inhalation, um die Haut zu reinigen, die Muskulatur zu entspannen und Vitalisierungsprozesse einzuleiten.

- Erlebniszeit ca. 30 Min. allein € 38,--
zu zweit € 57,--

REINES WOHLBEHAGEN.

Peeling mit klärendem Meersalz und Aromaöl bzw. hautverfeinerndem Gel mit Lavakörnchen, Elsbeere und Thermalwasser.

- Erlebniszeit ca. 20 Min. € 38,--

WARMER MEERESWELLE.

Lockerndes und pflegendes Hydroxurbad mit individuellen Unterwassermassageprogrammen, Aromaölen oder entschlackendem Mineralsalz.

- Erlebniszeit ca. 25 Min. € 38,--

WIRKUNGSVOLLE RUHE.

In der warmen Schwebeliege entspannen mit feuchtigkeitsspendender Aroma-Körpercreme und Aromaölen oder straffendem, vitalisierendem Mineralschlamm.

- Erlebniszeit ca. 30 Min. € 38,--



*„Mit jeder Pore
meines Körpers.“*

**„ICH-ZEIT“ ODER
„WIR-ZEIT“ – MASSAGEN.**



Zusammen mit der Marke PINO – dem Experten für Therapie- und Spa-Anwendungen – haben wir unter anderem folgendes Massageangebot für Sie entwickelt.

„ENTSPANNENDER DREIKLANG“ – SIGNATURE TREATMENT.

Ankommen, durchatmen, loslassen. Lassen Sie sich überraschen von unserer eigens komponierten Spezialbehandlung – Ihr individueller Dreiklang für ganzheitliche Entspannung.

· Erlebniszeit ca. 60 Min. € 92,--

„PERSÖNLICHE AUSZEIT“ – ZEIT BUCHEN.

Sie buchen Ihre Verwöhnzeit, die Behandlungsinhalte werden später direkt auf Ihre Behandlungswünsche abgestimmt.

· Erlebniszeit ca. 50 Min. € 85,--

· Erlebniszeit ca. 80 Min. € 125,--

KLARER KOPF.

Kopf-Schulter-Nacken-Massage.

· Erlebniszeit ca. 25 Min. € 40,--

AUSGEGLICHENES WOHLGEFÜHL.

Vielfältige Honig-Ingwer-Massage, wirkt harmonisierend und beruhigend.

· Erlebniszeit ca. 50 Min. € 85,--

DUFTENDE HARMONIE.

Entspannende Aromakerzen-Massage.

· Erlebniszeit ca. 50 Min. € 79,--

WOHLTUENDE KRAFTQUELLE.

Massage mit warmen und kühlen Steinen, ideal gegen Stress, Verspannungen und Müdigkeit.

· Erlebniszeit ca. 60 Min. € 98,--

WARMES NATURERLEBNIS.

Stempelmassage mit duftenden Gesichts- und Körperstempeln sowie Aromaölen.

· Erlebniszeit ca. 60 Min. € 105,--

„NEUES KÖRPERGEFÜHL“ – KINESIO TAPING.

· Behandlungszeit ca. 50 Min. € 79,--

· Tape-Erneuerung ca. 10 Min. € 20,--

„TIEFE ERFAHRUNG“ – FUSSZONENMASSAGE.

· Erlebniszeit: ca. 50 Min. € 79,--

**VON ANFANG AN:
FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE.**

GROSSES ABENTEUER.

Ein wunderbares Erlebnis für Sie und Ihr Kind (bis ca. 8 Jahre) mit professioneller Anleitung für zu Hause.

Sanfte, entspannende Massageelemente, abgestimmt auf fantasievolle Erzählungen und harmonische Musik, unterstützen Ihr Kind dabei, zur Ruhe zu kommen und das Wohlbefinden zu steigern.

· Erlebniszeit ca. 25 Min. € 40,--

PURE KLARHEIT.

Junge Haut, die aus dem Gleichgewicht geraten ist, erhält ein intensiv geklärtes, verfeinertes und erfrishtes Hautbild.

· Erlebniszeit ca. 55 Min. € 80,--



**PERFEKT GEPFLEGT:
HAND UND FUSS.**

NATÜRLICHE HÄNDE.

Rundum-Pflege von Fingerspitze bis Ellbogen. Mit Bad, Peeling, Packung, Nagelpflege und Massage.

· Erlebniszeit ca. 50 Min. € 79,--

FITTE FÜSSE. SPA-PEDIKÜRE.

Bad, Peeling, Packung, Nagelpflege und Massage bis zum Knie.

· Erlebniszeit ca. 50 Min. € 79,--

URLAUBSMANIKÜRE UND -PEDIKÜRE.

Hände und Füße schnell erfrischen und pflegen – für die schönste Zeit im Jahr.

· Erlebniszeit ca. 60 Min. € 92,--





SPA-BISTRO „HIIUMAA“.

Bistro der leichten Küche und Genüsse. Unser Küchenteam zaubert für Sie aus frischen Zutaten die delikatesten Gerichte. Knackiges Gemüse verwandelt sich im Handumdrehen zu fantasievollen Salaten, zartes Fleisch trifft auf asiatische Gewürze, und fangfrischer Fisch verwöhnt den Genießer. Dazu können Sie unter anderem fruchtig-frische Cocktails, Joghurt drinks, Kaffee und feine Teesorten von Ronnefeldt wählen. Entdecken Sie Ihre innere Schönheit – im stilvollen Ambiente des Spa-Bistros „Hiiumaa“.



GUT ZU WISSEN: SPA-ETIKETTE.

RUND UM IHREN AUFENTHALT.

Wir empfehlen Ihnen, Beratungen und Behandlungen noch vor Ihrer Anreise zu buchen. Die Terminbestätigung erhalten Sie direkt bei Anreise in unserem Haus.

Bitte finden Sie sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption ein. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis dafür, dass Verspätungen von der Behandlungszeit abgezogen werden müssen.

Bitte kommen Sie im Bademantel zu Ihrer Anwendung. Gern offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmal Slip. Während der Behandlung gehen wir achtsam mit Ihrer Intimsphäre um. Der Saunabereich ist ein Nacktbereich, im gesamten Poolbereich ist

Badekleidung zu tragen. Bitte achten Sie im Fitnessbereich auf Sportbekleidung.

Vor jeder Behandlung erfragen wir Ihre persönlichen Behandlungsziele und -wünsche. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung, der uns sehr am Herzen liegt.

Ihre Terminabsage sollte bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen leider den Gesamtpreis in Rechnung stellen.

Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder in diesen Bereichen erst ab 14 Jahren Zutritt haben, ausgenommen in speziell für sie ausgewiesenen Behandlungen.

ÖFFNUNGSZEITEN FÜR HAUSGÄSTE.

· Behandlungsbereich	von 9.00 bis 20.00 Uhr sowie nach Vereinbarung
· Fitness und Pool	von 7.00 bis 22.00 Uhr (Öffnungszeiten Außenpool variieren nach Saisonzeiten)
· Sauna im Winter (1.11. bis 30.04.)	von 10.00 bis 22.00 Uhr
· Sauna im Sommer (1.05. bis 31.10.)	von 13.00 bis 22.00 Uhr
· Freitags	Lange Saunanacht

ÖFFNUNGSZEITEN UND PREISE FÜR EXTERNE GÄSTE.

· Tageskarte	Mo. bis Do., 9.00 bis 22.00 Uhr	€ 38,--
· Tageskarte	Fr. bis So., 9.00 bis 22.00 Uhr	€ 42,--
· Abendtarif	Mo. bis Do., 17.00 bis 22.00 Uhr	€ 18,--
· Abendtarif	Fr. bis So., 17.00 bis 22.00 Uhr	€ 22,--

Externe Spa-Besuche sind nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Alle Tarife beinhalten folgende Leistungen: Zutritt zu Umkleebereichen, Pool, Saunen, Ruheräumen und Fitness, Handtücher und Bademantel.

Behandlungsbuchungen sind auch ohne Spa-Zutritt nach Voranmeldung möglich. Bei Konsumation über € 100,-- ist der Eintritt zu obigen Bedingungen inkludiert. Die Konsumation versteht sich pro Person und Besuch.

BALTIC SEA GRAND SPA USEDOM
im Steigenberger Grandhotel and Spa
Liehrstraße 11
17424 Heringsdorf/Usedom

Für Terminvereinbarungen, Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gern unter Tel.: +49 38378 495-150 oder via E-Mail an: spa@heringsdorf.steigenberger.de zur Verfügung.
Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Baltic Sea Grand Spa Usedom
im Steigenberger Grandhotel and Spa

Liehrstraße 11 · 17424 Heringsdorf/Usedom

Tel.: +49 38378 495-150

spa@heringsdorf.steigenberger.de

www.heringsdorf.steigenberger.de