

ATLANTIC

GRAND HOTEL Travemünde

*Wellnesszeit*  
BEAUTY, SPA & SELFNESS

BABOR

## Spa-Etikette

Um Ihnen Ihren Spa-Aufenthalt in unserem Hotel noch angenehmer zu gestalten, möchten wir Ihnen nachfolgend einige Tipps vorab geben.



## Terminbuchung bei uns vor Ort

In unserem Hotel dürfen Sie sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Damit es gar nicht erst zu Terminstress kommt, informieren wir Sie schon im Vorfeld über Ihre Möglichkeiten. So können Sie Wellnessanwendungen, die Ihnen wichtig sind, gleich bei der Zimmerreservierung mitbuchen und dann bei Ihrem Aufenthalt zu den von Ihnen gewünschten Zeiten genießen. Wellnesspakete, die in Ihrem Arrangement inbegriffen sind, berücksichtigen wir automatisch. Die Zeitangaben bei den Behandlungen dienen immer nur Ihrer Orientierung.

## Stornierung

Bis zu 24 Stunden vor Behandlungsbeginn sind Terminstornierungen kostenfrei. Bei eventuellem Nichterscheinen oder kurzfristiger (unter 24 Stunden) Terminabsage müssen wir Ihnen 80 % des Komplettbehandlungspreises in Rechnung stellen.

## Gesundheit

Bitte informieren Sie uns zu Ihrer Sicherheit vorab über eventuelle Allergien, Schwangerschaft, Diabetes oder Herzleiden, damit wir Ihre persönliche Behandlung darauf abstimmen können.

## Kleidung im SPA-Bereich

Zu den Wellnessanwendungen kommen Sie am besten im Bademantel, den wir Ihnen im Hotelzimmer zur Verfügung stellen.

Unsere Behandlungsräume für Massagen und Gesichtsbehandlungen im unteren Stockwerk sind nicht behindertengerecht.

**Ihre Reservierung nehmen wir gerne unter  
+49 4502 308 525 entgegen.**

Für mitgebrachte Wertgegenstände, insbesondere Schmuck, Dokumente und Bargeld, können wir keine Haftung übernehmen.

Alle Preise sind in Euro und inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer angegeben. Preisänderungen und Irrtum jederzeit vorbehalten.



Nachhaltige Schönheit mit BABOR Spa:  
Siebter Himmel für Körper und Seele



Wie wunderbar kann eine sanfte Berührung sein, wie erfrischend ein wertvolles, duftendes Elixier? So belebend ist die Ruhe, die man sich gönnt – kommen Sie und lassen Sie sich an Körper und Seele verwöhnen. Erleben Sie unseren ATLANTIC BEAUTY & SPA mit den innovativen, modernen Produkten von BABOR Deutschland, der ganzen Sorgfalt unserer hochqualifizierten Schönheitsexperten und einem für Sie persönlich entworfenen Pflegekonzept. Gelangen Sie zu äußerem Strahlen und innerer Balance in unserer „Manufaktur für Schönheit und Wohlbefinden“.

Nichts ist majestätischer und klüger als die Natur. Daher geht der suchende Blick der Schönheitsforscher auch immer wieder hinaus ins Grüne und Blaue, um in Kräutern, Blüten oder in den Tiefen der Ozeane neue Wirkstoffe zu entdecken. Denn in der Natur liegt der Schlüssel zur Schönheit. Darum ist es BABOR ein Anliegen, diese reich gefüllte Schatztruhe zu schützen. Ein Anliegen, das nicht an ein einzelnes Projekt gebunden ist, sondern das vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt immer präsent ist.



# *Sichtbar* GESICHT



## Gesichtsbehandlungen

Entdecken Sie die Welt der BABOR Treatments im ATLANTIC Grand Hotel Travemünde. Professionelle Behandlungen und Luxuspflege von Beauty-Experten, perfekt abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit, mit den BABOR Produktlinien HSR LIFTING, DOCTOR BABOR und SKINOVAGE PX.

35 Minuten.....	€ 80,00
50 Minuten.....	€ 100,00
80 Minuten.....	€ 140,00



**Ice & Heat**  
 Unsere Behandlung Ice & Heat stärkt Ihr Bindegewebe und trainiert es. Die Durchblutung wird angeregt und der Stoffwechsel aktiviert. Durch die Wärme und die Kälte wird die Wirkung der eingeschleusten Wirkstoffe aus den BABOR Ampullen optimiert. Lassen Sie sich von dem Sofort-Effekt begeistern!

- 35 Minuten..... € 85,00
- 50 Minuten..... € 115,00
- 80 Minuten..... € 159,00

**CLEANFORMANCE – Healthy Glow**

Vegan und clean – gesunder, vitaler Glow. Für feuchtigkeitsarme und anspruchsvolle Haut. Sorgt für intensive Durchfeuchtung der Haut und gleicht optisch Unregelmäßigkeiten im Teint aus.

- 60 Minuten..... € 110,00

**HSR-Lifting Gesichtsbehandlung**

Kosmetisches Face-Lifting. Für sichtbar straffere und glattere Haut. Während die Maske einwirkt, verwöhnen wir Ihre Hände mit einer reichhaltigen Handmaske und einer ausgiebigen Gesicht-, Hals- und Dekolleté-Massage.

- 50 Minuten..... € 125,00
- 80 Minuten..... € 149,00

**Ampullen Crash-Kur**

Kurzreinigung, schonendes Peeling und drei Wirkstoffampullen.

- 30 Minuten..... € 65,00





# Wohlgefühl MASSAGE

Unter unseren Händen können Sie alles:  
sich entspannen, sich mit Energie aufladen oder  
einfach Ihren Körper und Geist beleben.  
Lassen Sie sich von uns beraten und verwöhnen –  
das haben Sie sich verdient!

## „IN TOUCH Massage“ – VOM KÖRPER ZUR SEELE

In unserem täglichen Kreislauf des Lebens kommt die Entspannung und das Gefühl der Geborgenheit häufig zu kurz. Wir laden Sie ein, an einer Berührungskultur teilzuhaben, die es ermöglicht, Stress und innere Unruhe aufzulösen, in einen Zustand innerer Gelassenheit zu fallen und neue Energie für den Alltag zu erlangen.

60 Minuten..... € 120,00



Unsere Masseure und Masseurinnen entführen Sie in die wunderbare Welt internationaler Rituale. Ob aus Hawaii, Indonesien oder Eurasien: Genießen Sie die Kunst der Berührung und kommen Sie in die körperliche und seelische Entspannung.



**„LOMI LOMI NUI –  
DIE HAWAIIANISCHE TEMPELMASSAGE“**

Die Hawaiianer bezeichnen den menschlichen Körper als einen Tempel der Seele. Die Lomi Lomi Nui Massage ist ein reinigendes und harmonisierendes Ritual, das den Körper von belastenden Energien befreit und zu einem einzigartigen Wohlbefinden führt. Die sanften, streichenden Bewegungen in Kombination mit dem hawaiianischen Tanz, bringen den Geist und das Sein wieder ins Gleichgewicht.

**60 Minuten..... € 120,00**

## Bali-Massage

Traditionelle Entspannungsmassage von Kopf bis Fuß. Ein sinnlicher Hochgenuss, der Sie in Ihre Mitte zurückführt. Stauungen, Verspannungen und Blockaden werden aufgelöst, die Blutzirkulation verbessert. Das Ergebnis ist eine tief empfundene wohlige Entspannung.

**60 Minuten..... € 110,00**

## Eurasia

Für die Durchblutung genießen Sie ein sanftes Peeling, gefolgt von einer klassischen Rückenmassage. Anschließend wird Ihr Rücken rituell gereinigt und mit heißen balinesischen Reisstempeln massiert. Unsere Reisstempel werden von Hand gemacht und extra für Sie angesetzt, weshalb wir um rechtzeitige Terminierung bitten.

**40 Minuten..... € 75,00**

<b>KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE</b>	<b>25 Minuten... € 50,00</b>
<b>TEILKÖRPERMASSAGE</b>	<b>40 Minuten... € 70,00</b>
<b>KÖRPERMASSAGE</b>	<b>50 Minuten... € 90,00</b>
<b>FUSSREFLEXZONENMASSAGE</b>	<b>30 Minuten... € 55,00</b>



BABOR Spa – mit wohltunenden Behandlungen und erlesenen Produktlinien. So wird ein Spa-Erlebnis geschaffen, das Sie zu dem zurückführt, was Sie ausmacht.

*Berührt*  
BODY & SOUL





## Wohlfühlkörperbehandlung

Das natürliche Peeling entfernt sanft lose Hautschüppchen. Anschließend duschen Sie mit dem ausgewählten Duschbad und bereiten Ihre Haut auf die 25-minütige Teilkörpermassage vor. Das Öl wird mit heißen Kompressen entfernt und der Körper mit einer pflegenden Körpercreme verwöhnt.

60 Minuten..... € 110,00

## Rückenpeeling – Vitalisierend. Erfrischend

Lassen Sie sich mit unserem schaumigen Enzym-Peeling verwöhnen, gefolgt von warmen Kompressen. Zum Abschluss pflegen wir Ihre Haut mit der BABOR Spa Körperlotion.

20 Minuten..... € 38,00

## Körperpeeling

Befreien Sie Ihre Haut von lästigen Hautschüppchen mit unserem individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Körperpeeling. Einzeln buchbar, oder auch als Vorbereitung auf die darauffolgende Anwendung.

20 Minuten..... € 45,00





# Happy KOPF BIS FUSS

## Maniküre

Ihre Hände werden durch ein Handbad zauberhaft zart, die Nägel gekürzt sowie geformt und trockene Nagelhaut entfernt.

30 Minuten ohne Lack.....	€ 35,00
50 Minuten mit Lack.....	€ 54,00

## Pediküre

... und auch Ihre Füße haben eine Auszeit verdient: Ein Fußbad und eine anschließende Massage reinigen und pflegen Ihre Füße streichelzart und sorgen für Entspannung und absolutes Wohlempfinden.

40 Minuten ohne Lack.....	€ 44,00
60 Minuten mit Lack.....	€ 59,00

## Unser Kaiserfußbad

Erleben Sie dieses wundervoll pflegende Fußbad. Währenddessen werden Ihre Hände und Arme massiert. Danach erhalten Sie ein anregendes, reinigendes Fußpeeling sowie eine Fuß- und Wadenmassage zu Ihrer Tiefenentspannung.

30 Minuten .....	€ 55,00
------------------	---------

## Make-Up

Genießen Sie die Ausstrahlung eines wirkungsvollen Make-Ups. Ob dezent, aber ausdrucksvoll für einen besonderen Tag oder etwas dramatischer für Ihren großen Auftritt am Abend.

TAGES-MAKE-UP.....	ab € 40,00
ABEND-MAKE-UP.....	ab € 59,00
BRAUT-MAKE-UP.....	ab € 99,00



# Ganz Groos KIDS

Spa-Behandlungen für Ihre großen Kleinen bis 12 Jahre

## **Starker Ranzenrücken**

Eine sanfte Streichmassage verwöhnt den Rücken Ihres kleinen Lieblings.

15 Minuten..... € 15,00

## **Entspannte Schreibhand**

Die Verwöhn-Behandlung für die beanspruchten Hände junger Schüler und Welteroberer.

15 Minuten..... € 15,00

## **Glückliche Lauffüße**

Eine reinigende Fußbehandlung mit anschließender Massage.

15 Minuten..... € 15,00

## Unser Kursprogramm

Kurse, die sanft bewegen, den gesamten Organismus harmonisieren und zum Stärken neuer Lebenskraft Anleitung geben. Sie bilden durch ihre Innenzentriertheit einen geebneten Weg, der Sie zur inneren Ruhe heranzuführt. Nebenbei trainieren Sie Ihren Körper und stärken Ihre Achtsamkeit.

**Das Kursprogramm ist für Hotelgäste inklusive.**

- Di:** 9:00 bis 9:45 Uhr Pilates-Kurs (ca. 45 Minuten)
- Mi:** Der Tag steht Ihnen zur Buchung Ihres Personal-Yoga-Kurses zur Verfügung. Termine für Einzelunterricht nur nach vorheriger Absprache.
- Do:** 9:00 bis 10:00 Uhr Feel good Yoga – Achtsamer Start in den Tag (ca. 60 Minuten)
- Fr:** 9:00 bis 10:00 Uhr von Mai bis September  
16:30 bis 17:30 Uhr von Oktober bis April  
Entspannender Yogilates-Kurs  
(ca. 60 Minuten)
- Sa:** 9:00 bis 10:00 Uhr Morning Flow Yoga  
Energievoll in den Tag (ca. 60 Minuten)

## Unsere Trainerin

Constanze Hesse-Neuhaus unterrichtet achtsamkeitsbasiertes Hatha Yoga im Flow Stil, wesentlich geprägt und inspiriert von TriYoga. Dabei verschmelzen Atem und Bewegung in harmonischen und fließenden Bewegungen miteinander.



Verbringen Sie einen ganzen Tag oder erholsame Stunden in unserem ATLANTIC BEAUTY & SPA, auch wenn Sie nicht unser Hotelgast sind. Nutzen Sie als Tagesgast nach Lust und Laune unsere Saunen, Dampfbäder, das beheizte Schwimmbad sowie den Fitness- und Ruhebereich. Gestalten Sie mit unseren verschiedenen Day Spa-Angeboten Ihren persönlichen Day Spa-Tag!



*Mein Tag*  
DAY SPA

**Ihr Rundum-Wohlfühlpaket beinhaltet**  
(ganzjährig buchbar von Montag bis Donnerstag):

### Ein Tag in unserem Wellnessbereich

Nutzen Sie den modernen Fitnessbereich, tauchen Sie ab im Farbspiel unseres Schwimmbades, entspannen Sie in den Saunen und Dampfbädern und relaxen Sie in unserem Ruheraum.

### Eine Beautybehandlung Ihrer Wahl

(ausgewählte Behandlung 30 Minuten).

Gönnen Sie Ihren Händen und Nägeln eine pflegereiche Maniküre oder Pediküre, entspannen Sie bei einer klassischen Rückenmassage oder erleben Sie eine reichhaltige Gesichtsbildung.

### Vitaler Snack

Lassen Sie Ihren Wellnessstag genussvoll ausklingen: Genießen Sie den traumhaften Blick auf die Ostsee in unserer Seven C's Bar (ab 17:00 Uhr) bzw. montags im Restaurant HOLSTEIN'S (Oktober bis April) bei einem gesunden Vitamin-Cocktail und Club-Sandwich oder Caesar's Salad (auch vegetarisch möglich).

**€ 79,00 pro Person, inkl. Leihbademantel, Bade- und Saunatuch und Frottee-Slipper**



**Sie möchten unseren Wellnessbereich ohne Beauty-Anwendung und Verpflegung nutzen?  
Und das eventuell nur über mehrere Stunden?**

### Unsere Buchungsoptionen:

<b>DAY SPA LIGHT</b>	
9:00 – 21:00 Uhr / ganztags	<b>€ 39,00 / 49,00*</b>
<b>DAY SPA PART-TIME</b>	
9:00 – 21:00 Uhr / 4 Stunden	<b>€ 29,00 / 39,00*</b>
<b>DAY SPA EARLYBIRD</b>	
7:00 – 10:00 Uhr / 3 Stunden	<b>€ 19,00 / 29,00*</b>
<b>DAY SPA LATE NIGHT</b>	
18:00 – 21:00 Uhr / 3 Stunden	<b>€ 19,00 / 29,00*</b>

**Inkl. Leihbademantel, Bade- und Saunatuch und Frottee-Slipper,  
buchbar von Sonntag bis Donnerstag.**

**\*November bis April / Mai bis Oktober**



**ATLANTIC Grand Hotel Travemünde**  
Kaiserallee 2 · 23570 Lübeck-Travemünde  
Tel. +49 4502 308-0  
Fax +49 4502 308-500  
[www.atlantic-hotels.de/travemuende](http://www.atlantic-hotels.de/travemuende)  
[travemuende@atlantic-hotels.de](mailto:travemuende@atlantic-hotels.de)

Stand 06/2023

**ATLANTIC**  
GRAND HOTEL Travemünde