



EUROPA REFRESH

MIT REFRESH NEU DURCHSTARTEN

Ganz gleich wohin Ihre Reise Sie führt: An Bord der EUROPA steht Ihr Wohlbefinden im Vordergrund, und Sie genießen alle Möglichkeiten, aufzutanken, neue Frische und Vitalität zu spüren und sich einmal richtig verwöhnen zu lassen. Ob Fitness, Gesundheit oder Entspannung: Für Ihre Auszeit an Bord kombinieren wir alle Aspekte eines nachhaltigen Lebensstils. Möchten Sie innovative Fitnesstrends ausprobieren, meditieren, Ihr Golfspiel verbessern oder sich Ihrer Ernährung widmen? Wir laden Sie herzlich ein, Ihren individuellen EUROPA Refresh zu erleben – und dabei völlig neue Wege des Wohlfühlens zu entdecken.





INHALT

ENTSPANNUNG

- Intro 6 - 7
- BABOR Gesichtsanwendung 8 - 9
- THALGO Gesichtsanwendung 10 - 11
- Kosmetik, Maniküre, Pediküre 12
- BEWEI Beautyanwendungen 13
- Friseur 14 - 15
- Thalasso 16 - 19
- Klassische Massagen 20
- Massagen aus aller Welt 21
- Allgemeine Infos 22 - 23

FITNESS

- Intro 24 - 25
- Personal Training 26
- EMS-Training 27
- LES MILLS 28 - 29
- Weitere Fitnessangebote 30 - 31
- Golf 32 - 33
- Kombipakete 34 - 35

ERNÄHRUNG

- Intro 36 - 37
- Dr. Anne Fleck 38
- Ernährungsberatung 39
- Das „Doc Fleck“ Frühstück, vegetarisch genießen..... 40

FORMATREISEN

- Allgemeine Kurzbeschreibung 41





BEAUTY & SPA

In unserem OCEAN SPA dreht sich die ganze Welt um Ihre Entspannung und Schönheit. In unseren Anwendungsräumen erholen Sie Ihren Körper und Geist mit einer Massage, einer wohltuenden Thalasso-Anwendung oder den vielfältigen Angeboten von BEWEI und THALGO. Oder Sie widmen sich in der Beauty Lounge unseres Kosmetikpartners BABOR ganz Ihrer Schönheit. Auf den folgenden Seiten finden Sie bestimmt Ihren persönlichen Favoriten – gerne stellen Ihnen unsere Kollegen des OCEAN SPA ein individuelles Angebot zusammen.

BABOR GESICHTS- ANWENDUNG

Als Pionier der professionellen Luxus-Hautpflege setzt BABOR seit mehr als 60 Jahren Maßstäbe in der Hautpflege-Forschung und steht für anspruchsvolle und hochwirksame Kosmetik „made in Germany“. Lassen Sie sich von einer außergewöhnlichen Pflege auf Hightech-Niveau und im Einklang mit der Natur entwickelten Beauty-Innovationen verwöhnen.



BABOR – EXKLUSIVE PFLEGE FÜR IHRE HAUT

Die innovativen Wirkstoffe der Gesichtsanwendungen von BABOR sind perfekt aufeinander abgestimmt und garantieren maximale, individuell an Ihre Bedürfnisse angepasste Ergebnisse und exklusive Verwöhmomente.

HSR-LIFTING

Die innovative Präzisionspflege ist das Gesichtslifting der neuen Generation. Es wirkt umfassend gegen jede Art von Falten und schenkt Ihrer Haut tiefgehende Glätte und Elastizität.

Entspannungszeit: 80 Min. € 165,00

AMPULLEN-CRASH-KUR

Hier werden gleich mehrere der hochkonzentrierten und äußerst effektiven Schönheitselixiere aufgetragen. Ihre Haut wird mit Feuchtigkeit sowie wertvollen Wirkstoffen versorgt – und dadurch sichtbar schöner.

Entspannungszeit: 30 Min. € 70,00

HIGHTECH-HAUTANALYSE

Die umfassende Hightech-Hautanalyse bietet eine fundierte Basis für eine individuelle Beratung und die Entwicklung der auf Ihre Bedürfnisse ausgerichteten Pflegeroutine.

Entspannungszeit: 30 Min. € 40,00

ULTRASCHALL-GESICHTSANWENDUNG

Ultraschall ist die perfekte Methode für das Einarbeiten hochwertiger Seren. Durch die Schwingungen werden die Wirkstoffe effektiv aufgenommen. Der Soforteffekt ist eine pralle und strahlende Haut.

Entspannungszeit: 45 Min. € 105,00

ULTRASCHALLANWENDUNG

Verlängern Sie Ihre Entspannungszeit mit einer Ultraschallanwendung.

20 Min. € 40,00

UNSER
TIPP

BEWEI FACE

Zu jeder Gesichtsanwendung empfehlen wir BEWEI Face als Ergänzung

20 Min. € 59,00

UNSER
TIPP

BABOR

THALGO GESICHTSANWENDUNG

Seit mehr als 60 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 – HOCHWIRKSAME PFLEGE AUS DEN TIEFEN DER MEERE

Dank der leistungsstarken maritimen Wirkstoffe werden die THALGO Pflegeprodukte von Kosmetikexperten weltweit geschätzt. Die Produkte schützen, kräftigen und verfeinern die Haut und perfektionieren ihre ursprüngliche Schönheit.

KOSMETIK MIT ANTI-AGING-EFFEKT

Das Beauty-Geheimnis aus dem Meer: Maritimes Pro-Collagen – eine geballte Wirkstoffinnovation – sorgt zusammen mit drei unterschiedlichen Arten von Hyaluronsäure für eine 3-fache Faltenkorrektur mit Sofort-Effekt für alle Faltenarten.

Entspannungszeit: 60 Min. € 145,00

STÄRKENDE FEUCHTIGKEITSANWENDUNG

Verwöhnung pur mit der remineralisierenden und stärkenden Feuchtigkeitsanwendung für dehydrierte, fahle Haut. Genießen Sie die marine Tiefendurchfeuchtung und das gute Gefühl einer entspannten Haut!

Entspannungszeit: 60 Min. € 120,00

THALGO MEN

In dieser Anwendung wird die Männerhaut mit Extrakten aus Blau- und Grünalgen belebt und erfrischt. Das festigt, glättet und sorgt für Spannkraft.

Entspannungszeit: 50 Min. € 110,00

ZUSÄTZLICHE AUSREINIGUNG

Gerne können Sie zu den hier aufgeführten Anwendungen eine zusätzliche Ausreinigung buchen.

20 Min. € 35,00

UNSER
TIPP

UNSER
TIPP

Zu jeder Gesichtsanwendung empfehlen wir BEWEI Face als Ergänzung.

20 Min. € 59,00

oder Ultraschall

20 Min. € 40,00

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

KOSMETIK, MANIKÜRE & PEDIKÜRE

AUGENBRAUEN- UND WIMPERNKOSMETIK

Wimpern färben	€ 25,00
Augenbrauen färben	€ 20,00
Wimpern & Augenbrauen färben	€ 40,00
Augenbrauenkorrektur	€ 20,00

MAKE-UP

Auf Anfrage

MANIKÜRE

Klassische Maniküre mit Handpeeling und Massage.

Happy Hands: 60 min. € 75,00

PEDIKÜRE

Klassische kosmetische Pediküre mit Peeling und Fußmassage.

Happy Feet: 60 min. € 75,00

LACKIERUNG

Nägel lackieren in Verbindung mit Mani- oder Pediküre	€ 15,00
Als Einzelleistung	€ 25,00

UNSER
TIPP

VEGANER UV-LACK

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

UV-Lack + Maniküre	€ 80,00
UV-Lack + Pediküre	€ 80,00
Entfernung UV-Lack: Gel Colour	€ 25,00
Lackieren mit UV-Lack: Hände	€ 50,00
Lackieren mit UV-Lack: Füße	€ 50,00



BEWEI BEAUTYANWENDUNG



Das innovative BEWEI VITALITÄTSKONZEPT wurde vor 15 Jahren als Weiterentwicklung aus der Arthrotherapie für Menschen entwickelt, die entspannt zu mehr Vitalität und einem neuen Körpergefühl kommen wollen. BEWEI BODY und BEWEI FACE arbeiten mit einer einzigartigen, hocheffektiven Radiofrequenztechnik, deren Frequenzbereich seit über 40 Jahren erfolgreich erprobt ist.

BEWEI BODY

Das BEWEI VITALITÄTSKONZEPT besteht aus einer Körperanalyse mit Bio Alters, der entspannenden Radiofrequenzbehandlung auf der BEWEI Liege – mit integrierter Rückenmassage – und einer abschließenden mechanischen Lymphdrainage. Das Angenehme an der Anwendung ist, dass sie komplett bekleidet erfolgt. Genießen Sie die BEWEI Behandlung, und wirken Sie aktiv gegen die Spuren der Zeit.

BEWEI FACE – MEDICAL BEAUTY

BEWEI FACE, 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.

Einzelanwendung: 45 Min. à € 129,00

Auch als 3er, 5er, 8er oder 10er-Paket buchbar.

ANWENDUNGSPAKETE

Der Preis gilt für je einmal BEWEI FACE (45 Minuten) oder BEWEI BODY (75 Minuten). Um einen Preisvorteil zu genießen, dürfen Sie die verschiedenen Pakete FACE und BODY mischen und mit einem mitreisenden Partner teilen.

Einzelanwendung: 75 Min. à	€ 129,00
3er-Paket à	€ 119,00
5er-Paket à	€ 109,00
8er-Paket à	€ 99,00
10er-Paket à	€ 89,00

MECHANISCHE LYMPHDRAINAGE

Entspannungszeit: 30 Min. € 55,00

KÖRPERANALYSE

Diese Werte zeigen Ihnen Ihr biologisches Alter, die Körperzusammensetzung wie Wasser, Muskel- und Fettanteil.

30 Min. € 65,00



FRISEUR

FRISEUR FÜR SIE

Waschen, legen und föhnen	
kurz € 45,00 mittel € 48,00 lang € 52,00	
Waschen, schneiden und föhnen	
kurz € 72,00 mittel € 79,00 lang € 85,00	
Conditioner	€ 9,50
Haarkur	€ 23,50
Farbe Ansatz	€ 58,00
Farbe komplett kurz/lang	€ 71,00 81,00
Tönung komplett kurz/lang	€ 59,00 62,00
Strähnen Highlights	
vereinzelt € 68,00	komplett € 98,00
Strähnen pro Folie	€ 3,00
Steckfrisur kurz/lang	€ 33,00 40,00
Pony schneiden	€ 12,00
Glätten kurz/lang	€ 17,00 24,00
Kopfmassage	€ 15,00
Mehraufwand, z.B. durch Extensions, Aufschlag	€ 10,00

OLAPLEX ANWENDUNG

Olaplex Rebuild Treatment	
kurz € 27,00 mittel € 37,00 lang € 47,00	
Aufwertung der Farbanwendung	
Basispreis	€ 25,00
Mengenaufschlag pro Einheit	€ 8,00

FRISEUR FÜR IHN

Waschen und föhnen	€ 34,00
Waschen, schneiden und föhnen	€ 52,00
Maschinenschnitt	€ 33,00
Bart schneiden	€ 17,00
Farbe	ab € 47,00
Farbe/Bart	ab € 23,00
Strähnen/Highlights	€ 49,00
Konturen-Haarschnitt	€ 23,00



THALASSO

Thalasso vereint die effektiven Wirkstoffe des Meeres wie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine in seiner verträglichsten Form – und kann Ihnen in kurzer Zeit neue Energie, ein gestärktes Immunsystem und eine klare und glattere Haut schenken.



THALASSO BÄDER, PEELING & PACKUNG

Die perfekt auf den menschlichen Körper abgestimmte Thalasso-Wellnesswanne ermöglicht mit ihren 260 Wasserdüsen, 50 Luftdüsen und 150 Lichtpunkten in acht wechselnden Farben ein außergewöhnliches Anwendungsspektrum mit den Produkten der Firma THALGO.

ALGENBAD

Original Thalasso-Bad mit 100 % reinen, natürlichen mikropulverisierten Algen. Das maritime Powerpaket wirkt anregend auf den Stoffwechsel, entspannt und remineralisiert.

Entspannungszeit: 30 Min. € 50,00

UNTERWASSER-MASSAGEBAD

In der Thalasso-Wellnesswanne wird Ihr Körper mit verschiedenen Wasserstrahlen massiert – je nach Wunsch von der klassischen Massage bis zur Anti-Cellulite-Massage.

Entspannungszeit: 30 Min. € 50,00

MEERSALZ-KÖRPERPEELING

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

Entspannungszeit: 30 Min. € 45,00



ALGEN-KÖRPERPACKUNG

Frisch mikropulverisierte Algen in ihrer reinsten Form können helfen, Wasseransammlungen und Pölsterchen gezielt zu mindern. Ihr Körper wird regeneriert, und Sie fühlen sich wie neugeboren.

Entspannungszeit: 45 Min. € 85,00

3er Paket € 230,00

MECHANISCHE LYMPHDRAINAGE

Legen Sie sich anschließend in die Mechanische Lymphdrainage um den Effekt der Leichtigkeit zu erhöhen.

30 Min. € 55,00

UNSER
TIPP

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

THALASSO-PAKETE

Kombinieren Sie einzelne THALGO Anwendungen zu einem Paket für jeweils drei Tage – und lassen Sie die Schätze des Meeres optimal auf sich einwirken. Pro Tag können Sie ca. 2 – 2,5 Stunden im SPA einplanen. Gerne berät Sie das Team des OCEAN SPA zu den Paketen und den individuellen Ergänzungsmöglichkeiten.

THALASSO-ENTSPANNUNG

Die Kombination aus beruhigenden Massagen, erfrischenden Peelings und entgiftenden Packungen unterstützt Ihren Körper bei der Regeneration und stärkt Ihr Wohlbefinden.

Tag 1: Meersalzpeeling, Algenpackung und Ganzkörper-Aromamassage

Tag 2: Unterwasser-Massagebad mechanische Lymphdrainage

Tag 3: Algenpackung und Teilkörpermassage

Paketpreis **statt € 465,00 für € 415,00**

THALASSO-DELUXE

Die Kombination aus Peeling, Packungen und Mechanische Lymphdrainage wirkt hocheffektiv gegen Wasseransammlungen und strafft Ihre gesamte Silhouette.

Tag 1: Meersalzpeeling, Algenpackung und Mechanische Lymphdrainage

Tag 2: Manuelle Lymphdrainage 50 Min. und Frigi-Kältewickel

Tag 3: Unterwassermassage Bad und BEWEI Body Vitalität

Paketpreis **statt € 484,00 für € 440,00**

THALASSO-BEAUTY

Dieses Rundum-Paket für Ihre Schönheit umfasst eine perfekt aufeinander abgestimmte Auswahl an effektiven Anwendungen, die Ihnen dank ihrer kostbaren Essenzen gefestigte Körperkonturen und eine zarte Haut schenken.

Tag 1: Thalgo Feuchtigkeits-Gesichts-anwendung mit Ultraschall und Ganzkörper-Meersalzpeeling

Tag 2: BEWEI Gesichts-anwendung mit Soforteffekt inkl. Hyaluron und Mechanische Lymphdrainage

Tag 3: Unterwassermassage-Bad und Mechanische Lymphdrainage

Paketpreis **statt € 519,00 für € 480,00**



THALASSO-KENNENLERNPAKETE

Die hocheffektiven THALGO Anwendungen haben wir für Sie in unseren Kennenlernpaketen zu entspannenden Anwendungen kombiniert.

THALASSO KENNENLERNPAKET

Ein Lagunenwasserbad mit der Kraft maritimer Wirkstoffe, Pflanzen und Öle sowie eine Anti-Aging-Hyaluron-Gesichts-anwendung lassen Ihre Haut sichtbar verjüngt wirken.

Entspannungszeit: 100 Min. ... statt € 195,00 für € 180,00

THALASSO-DETOX

Dieses Paket kombiniert ein Meersalzalgen-Peeling, eine Algenpackung sowie eine mechanische Lymphdrainage zu einem reinigenden und ergiespendenden Wellness-Erlebnis.

Entspannungszeit: 120 Min. € 180,00

THALASSO-KENNENLERN-KÖRPER

Ein Meersalzpeeling sorgt für reine Haut und die mineralisierende Algen-Packung regt den Stoffwechsel an. Diese Packung kann kühlend oder einhüllend wärmend sein.

Entspannungszeit: 50 Min. € 105,00

WEITERE THALASSO-ANWENDUNGEN

Wählen Sie zwischen unseren straffenden Körperanwendungen, sanften Druckmassagen und belebenden Intensivanwendungen – ganz nach Ihren persönlichen Wünschen.

KÄLTETHERAPIE / FRIGI-WICKEL

Die straffende Körperanwendung wirkt durch kühlende Wickel mit wohltuenden Extrakten aus Algen, Kampfer sowie Menthol anregend, straffend und belebt schwere Beine.

Entspannungszeit: 45 Min. € 70,00

3er Paket **€ 195,00**

MECHANISCHE LYMPHDRAINAGE

Diese sanfte, mechanische Druckwellenmassage steigert die Blut- und Lymphzirkulation, was sich positiv auf die Ausscheidung von Schlackenstoffen sowie die Umfangverringerung der Beine auswirken kann.

Entspannungszeit: 30 Min. € 55,00

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

KLASSISCHE MASSAGEN

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Eine Massage der Füße kann das Befinden in nahezu aller Körperregionen nachhaltig verbessern, die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Durchblutung stärken.

Entspannungszeit: 25 Min. € 65,00

Entspannungszeit: 50 Min. € 105,00

KLASSISCHE MASSAGE

Individuelle Massage der Schulter-, Nacken- oder Rückenpartie, Arme, Beine oder der komplette Körper.

Entspannungszeit: 30 Min. € 70,00

Entspannungszeit: 50 Min. € 110,00

Entspannungszeit: 75 Min. € 145,00

GANZKÖRPER-WOHLFÜHLMASSAGE

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

Entspannungszeit: 50 Min. € 105,00

Aufpreis für hochwertiges Aromaöl:
vitalisierend oder entspannend. € 10,00

PHYSIOTHERAPIE

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

Entspannungszeit: 30 Min. € 75,00

Entspannungszeit: 50 Min. € 115,00

LYMPHDRAINAGE

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

Entspannungszeit: 30 Min. € 75,00

Entspannungszeit: 50 Min. € 115,00



ASIATISCHE MASSAGEN

LOMI-LOMI-MASSAGE

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

Entspannungszeit: 75 Min. € 160,00

SHIATSU- /THAI-MASSAGE

Der Klassiker aus der traditionellen chinesischen Medizin: Die Verbindung aus Akupunktur, Dehnung und Massage hat eine ausgleichende Wirkung und wirkt anregend auf Muskeln und Gelenke.

Entspannungszeit: 75 Min. € 160,00

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: 50 Min. € 110,00

Entspannungszeit: 75 Min. € 145,00

Unsere Massagen inkludieren ca. 5-10 Min. Nachruhezeit.

Erkundigen Sie sich im OCEAN SPA nach weiteren Massagen wie Ayurveda etc.

UNSER
TIPP



ALLGEMEINE INFOS

ÖFFNUNGSZEITEN

Der OCEAN SPA ist täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr für Sie geöffnet. Gern beraten wir Sie zu unseren Anwendungen auch telefonisch unter 0711.

TERMINBEGINN / VERSPÄTUNGEN / ABSAGE

Wir empfehlen Ihnen, ca. zehn Minuten vor Ihrem Termin zu uns zu kommen, um sich entspannt auf Ihre Anwendung einzustimmen. Sollten Sie verspätet erscheinen, bitten wir Sie um Ihr Verständnis, das dies mit Rücksicht auf nachfolgende Gäste zu einer Verkürzung Ihrer Anwendung führt.

ZAHLUNGSMITTEL

Im OCEAN SPA wird Ihre Bordkarte als Zahlungsmittel verwendet.



SAUNAWELT

In der ausschließlich gemischten Saunawelt stehen Ihnen eine finnische Sauna (85°C) und eine Dampfsauna (ca. 55°C) zur Verfügung. Bitte benutzen Sie die Saunen nur frisch geduscht. Der Saunabereich ist Textilfrei und bitte nutzen Sie in der Sauna immer ein Handtuch als Unterlage.

RUHERAUM / TEE LOUNGE

Entspannen Sie zwischen den Anwendungen oder Saunagängen mit einem erfrischenden Getränk auf den Liegen im Ruheraum, oder nutzen Sie die beiden kostenfreien Infrarotstühle. In unserer Tee Lounge bieten wir Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Teesorten.

GESUNDHEITLICHE VORAUSSETZUNGEN

Wir bitten Schwangere sowie Gäste mit hohem Blutdruck oder Herzbeschwerden, vor dem Saunagang oder speziellen Anwendungen wie Massagen und Bädern den Bordarzt zu konsultieren. Bitte erkundigen Sie sich im OCEAN SPA nach dem Info-Gesundheitsbogen. Die Mitarbeiter beraten Sie gerne für eine Alternativ-Anwendung.

ETIKETTE

Um Ihre eigene Entspannung und die Ruhe anderer Gäste zu garantieren, bitten wir Sie, Ihr Mobiltelefon im OCEAN SPA ausgeschaltet zu lassen. Bitte unterhalten Sie sich zudem leise und zurückhaltend.

BEKLEIDUNG / SCHUHE

Für einen angenehmen Aufenthalt empfehlen wir Ihnen, in Bademantel und Slippers zur Anwendung zu erscheinen. Bitte nutzen Sie den Pool nur mit entsprechender Badekleidung. Für das Training im Fitnessraum und die Teilnahme am Kursprogramm ist das Tragen von festen Sportschuhen erforderlich.

WORKOUT MIT MEERBLICK

Die aktive Erholung ist ein wichtiger Teil auf Ihrem Kurs zu Gesundheit und Vitalität. Auf der EUROPA sind Ihnen dabei keine Grenzen gesetzt: Ob ganz klassisch auf Ihrer morgendlichen Runde auf dem Joggingpfad oder bei einem unserer vielfältigen Fitnesskurse – u. a. das innovative Trainingskonzept von LES MILLS – freuen Sie sich auf ein vielseitiges Kursangebot im Innenbereich oder unter freiem Himmel.



PERSONAL TRAINING

Sie möchten sich auf Ihrer Reise besonders intensiv Ihrer sportlichen Fitness widmen? Gerne erstellt Ihnen unser Personal Trainer nach einem umfassenden Fitness-Check einen auf Ihre Ziele und Ihre Konstitution abgestimmten Trainingsplan.

ÜBERSICHT KOSTEN PERSONAL TRAINER

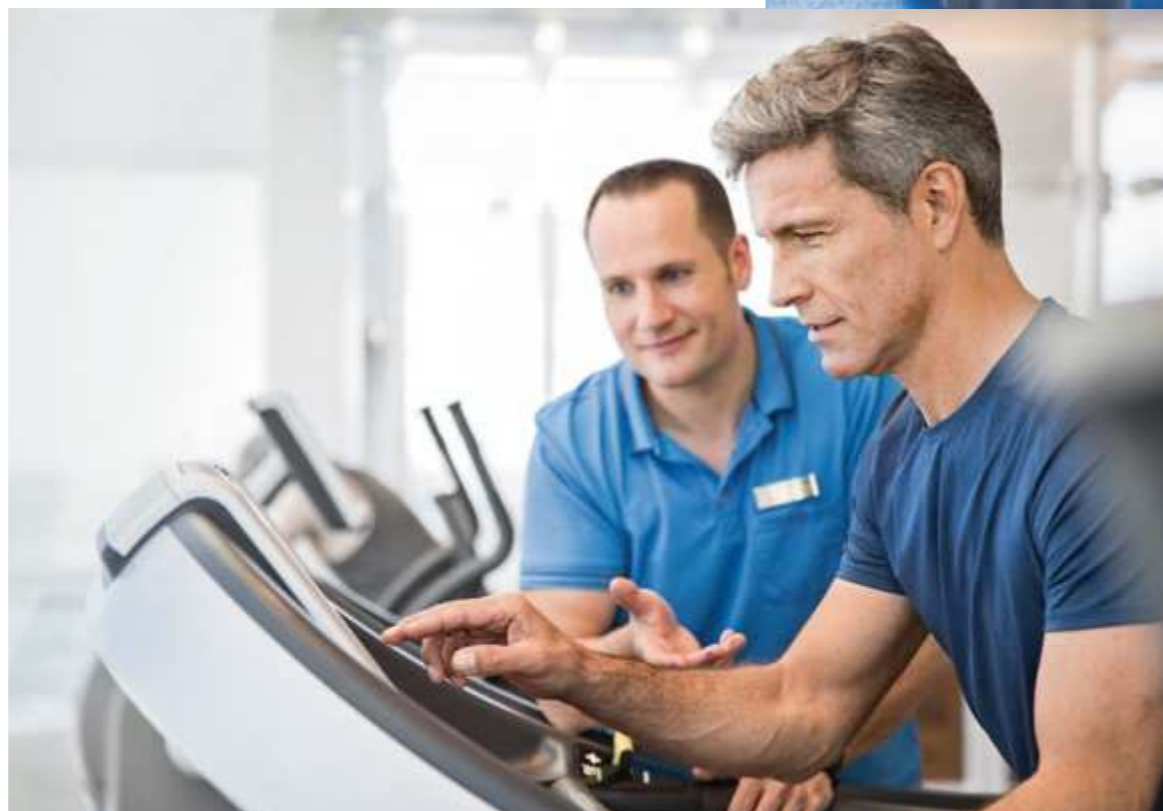
GRUPPENGROSSE 1-2 PERSONEN:

30 Min.	€ 45
45 Min.	€ 65
60 Min.	€ 85
90 Min.	€ 115

ÜBERSICHT KOSTEN PERSONAL TRAINER

GRUPPENGROSSE 3-4 PERSONEN:

30 Min.	€ 55
45 Min.	€ 75
60 Min.	€ 100
90 Min.	€ 135



EMS-TRAINING

EMS-Training ist eine hocheffektive und zeiteffiziente Trainingsmethode zur Steigerung von Muskelkraft und -masse – sowie zur Reduktion des Körperfettgehalts. Das Ganzkörpertraining mit den modernen Geräten von miha bodytec wird an Bord von einem ausgebildeten Trainer durchgeführt, dauert nicht mehr als 20 Minuten und kostet € 50/Einheit. Mittels Elektroden werden die Muskelpartien gezielt stimuliert und in Kombination mit den Trainingsübungen wirksam trainiert.

FITNESS MIT LES MILLS

LES MILLS vereint Musik mit modernster Trainingswissenschaft, Motivation und der Energie der Gruppe. Das einzigartige Sportprogramm steht für wissenschaftlich fundierte, lebensverändernde Fitnesserlebnisse – und wird von unseren ausgebildeten Trainern an Bord für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.

LES MILLS BODYBALANCE ist ein 30-, 45- oder 55-minütiges, von Yoga inspiriertes Training, das für jeden geeignet ist. Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik entspannt, verbessert Ihre Beweglichkeit und kräftigt den gesamten Körper.

LES MILLS BODYPUMP ist ein Langhantel-Workout, das bei antreibender Musik den ganzen Körper trainiert. Kurbeln Sie mit leichten bis mittelschweren Gewichten und vielen Wiederholungen Ihren Energieverbrauch an.

CXWORX ist ein 30-minütiges Core-Training und für jeden machbar. Es kräftigt die Rückenmuskulatur, strafft Bauch, Beine, Po und sorgt für eine bessere Haltung.



WEITERE FITNESSANGEBOTE AN BORD

Überall an Bord der EUROPA warten abwechslungsreiche Möglichkeiten, sich ganz nach Ihren individuellen Wünschen Ihrer Fitness zu widmen. Unsere Personal Trainer helfen Ihnen gerne weiter.

SCHRITZÄHLER

Sie möchten sich täglich neu motivieren und den ersten Schritt Ihres persönlichen EUROPA Refresh gehen? Die Schrittzähler der Marke Omron können Sie an Bord für 25 € erwerben. Sie lassen sich bequem in die Hosentasche stecken, und sie erfassen ganz automatisch, wie viele Schritte Sie täglich gehen.

YOGA, PILATES & TAI-CHI

Auf ausgewählten Reisen wird das Sportprogramm durch einen externen Trainer ergänzt. Freuen Sie sich je nach Themenschwerpunkt des Experten auf ein umfangreiches Programm mit fernöstlichen Gymnastik- und Entspannungskursen wie Yoga, Pilates oder Tai-Chi. An der Seite unserer erfahrenen Trainer bringen Sie Körper und Seele ins Gleichgewicht.

SCHWIMMEN

Der rund 15 m lange Meerwasser-Pool auf dem Lido Deck bietet Ihnen die Möglichkeit, am Morgen ein paar Bahnen zu ziehen – oder am Nachmittag im Whirlpool die Sonne oder ein gutes Buch zu genießen.

BOXEN

Auf ausgewählten Reisen erwarten Sie zudem Specials wie Boxen als zusätzliche Fitness-Highlights. Lassen Sie sich von renommierten Trainern in Theorie und Praxis dieser spannenden Sportarten einführen, die Kraft, Konzentration und Technik verbinden.

JOGGINGPFAD

Was kann schöner sein, als den Tag aktiv mit ein paar Runden auf dem 180 m langen Joggingpfad zu begrüßen? Tanken Sie frische Seeluft, und genießen Sie die Aussicht!

CITYBIKES

Europa lässt sich hervorragend mit dem Rad erkunden. Auf Wunsch leihen Sie sich einfach eines unserer Citybikes und gehen auf eine aktive Entdeckungstour auf zwei Rädern. Entnehmen Sie dem jeweiligen Tagesprogramm, in welchem Hafen wir Citybikes anbieten (vorbehaltlich kurzfristiger behördlicher Genehmigung).



DIE GOLF- TRAININGSPAKETE



FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Mitten auf dem Ozean sein – und trotzdem auf den besten Plätzen der Welt abschlagen? Mit dem modernen Golfsimulator und einer umfassenden Videoanalyse verbessern Sie Ihr Spiel auch an Bord – auf Wunsch im individuellen Training mit einem PGA-Golfprofessional.

5 TRAINERSTUNDEN à 25 MINUTEN

mit dem PGA-Golfprofessional an Bord:

€ 179 (für 1 Person)

5 TRAINERSTUNDEN à 50 MINUTEN

mit dem PGA-Golfprofessional an Bord:

€ 349 (für 1–2 Personen)



DAS GOLF- SCHNUPPERPAKET

Sie haben Lust, den Golfsport kennenzulernen? Wir bieten Ihnen mit dem Golf-Schnupperpaket die Einführung in die Theorie und Praxis mit unserem PGA-Golfprofessional an Bord an.

2 TRAINERSTUNDEN à 50 MINUTEN

mit dem PGA-Golfprofessional an Bord:

€ 149 (für 1–2 Personen)

WICHTIG:

Das Golf-Trainings- und -Schnupperpaket ist nur an Bord über den PGA-Golfprofessional buchbar.

UNSERE KOMBIPAKETE: FITNESS, WELLNESS & BEAUTY IN EINEM



REFRESH GOLF

Trainingsstunde mit einer wohltuenden Auszeit

- Video Analyse und Schwungübungen mit Golf-Pro 50 min.
- Rücken-Fit-Physio 60 Min.
- Thalasso-Anwendung: Peeling, Algenpackung, Algenbad

PACKAGE € 270,00



EUROPA REFRESH

Das ganzheitliche Paket für Frau und Mann. Mit auserlesenen, wohlriechenden und wirksamen Pflegeprodukten wird Ihr Körper verwöhnt.

- 3 x 30 Min. EMS-Training
- 2 Std. Ernährungscoaching inkl. Fettanalyse
- 3 x BEWEI BODY inkl. Lymphdrainage oder BEWEI Face PACKAGE € 500,00

EUROPAS GEHEIMTIPP

Perfekt für alle, die sich Ihrem Körper ganzheitlich widmen möchten.

- 3 x 60 Min. PT-Training
- 2 Std. Ernährungscoaching inkl. Fettanalyse
- Thalasso-Anwendung: Peeling, Algenpackung, Algenbad PACKAGE € 450,00

INFRAROTLIEGE

Zusätzlich zu den vielfältigen Spa-Anwendungen empfehlen wir Ihnen auch unsere kostenfreien Infrarotliegen gegenüber der Sauna.

UNSER
TIPP



GESUND GENIESSEN

Ob Fitness-Frühstück, ein knackiger Salat zum Lunch oder etwas Obst zwischendurch: Die Wege zu einem nachhaltigen und vollwertigem Genuss sind auf der EUROPA immer kurz. Freuen Sie sich auf eine große Auswahl an frischen und gesunden Genüssen an Bord – auf Wunsch individuell auf Ihr Ernährungsprofil zusammengestellt.

GENUSS BEI LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Sollten Sie in Bezug auf gewisse Lebensmittel eine Unverträglichkeit haben, so geben Sie uns dies gerne schon bei Buchung mit an, so dass sich die Bordkollegen darauf einstellen können. Sollten Sie dann darüber hinaus konkretere Wünsche an Bord haben, so wenden Sie sich gerne über die Reception auf Deck 4 an den Maitre oder an den Küchenchef, damit auf Ihre konkreten kulinarischen Bedürfnisse noch besser eingegangen werden kann.

DR. ANNE FLECK – INTERNISTIN MIT SCHWERPUNKT PRÄVENTIV- UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN

MEIN MOTTO

„Ich will für jeden Menschen die bestmögliche Gesundheit für langfristig mehr Lebensqualität erreichen. Dabei haben Wertschätzung und Respekt für den Einzelnen höchste Priorität. Die Ergänzung der klassischen Medizin durch präventive und moderne ernährungsmedizinische Ansätze ist aus meiner Sicht unabdingbar. Für viele Menschen kommt Medizin erst ins Spiel, wenn Symptome auftreten. Für mich ist moderne Medizin, die Kunst, Krankheiten vorzubeugen und gar nicht erst krank zu werden.“

Dr. Anne Fleck kurz „Doc Fleck“ ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit ihren ganzheitlich orientierten, modernen Konzepten etablierte sie überzeugende Strategien zum Gesunderhalt. Nach ihrer Ausbildung in Deutschland, Frankreich und Italien, verfolgt sie seit Jahren als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in der Naturheilkunde, den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilverfahren.

GANZHEITLICHE BERATUNG

Als „Gesundheitsscout“, wie sie sich selbst sieht, betreut und berät sie Menschen und Unternehmen aus dem In- und Ausland. Vor allem die Themen Krankheitsprävention, ganzheitliche Heilung und dauerhafte Gewichtsreduktion liegen ihr am Herzen. Einem breiten Publikum bekannt ist sie u. a. aus der Fernsehserie „Die Ernährungs-Docs“ (NDR Fernsehen), und als Bestseller-Autorin (u. a. ENERGY! und ENERGY! in 5 Minuten).

Als Buchautorin wurde Anne Fleck in Folge 2016 bis 2021 im literarischen Wettbewerb der Gastronomischen Akademie Deutschlands auf der Deutschen Buchmesse im Segment „Gesundheit“ ausgezeichnet. Ihr Podcast „Dr Anne Fleck - Gesundheit und Ernährung“ wurde als bester Newcomer beim Deutschen Podcastpreis nominiert.

Informationen unter www.docfleck.com,
Praxiskontakt: www.dr-anne-fleck.com.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Alle Personal Trainer, die an Bord von MS EUROPA im Einsatz sind, durchlaufen vor ihrem ersten Einstieg eine umfangreiche Schulung bei Frau Dr. Fleck.

Im Rahmen der Ernährungsberatung an Bord erarbeitet der Personal Trainer gemeinsam mit Ihnen anhand eines ganzheitlich orientierten Fragebogens (basierend auf der Arbeit und den Publikationen von Frau Dr. Anne Fleck und der zugrunde liegenden

Doc Fleck Methode) konkrete Maßnahmen für die Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten aus.

Weitere wissenswerte Informationen erhalten Sie im Nachgang dieses Coachings in schriftlicher Form. Auch eine direkte Kontaktaufnahme zur Praxis von Frau Dr. Fleck in Hamburg können wir im Nachgang dieses Termins gerne vermitteln.

2 STUNDEN ERNÄHRUNGS COACHING

inkl. Fettanalyse:

€ 150 (für 1 Person)



Dr. Anne Fleck wird auf ausgewählten Reisen persönlich an Bord sein und Vorträge halten.

DAS „DOC-FLECK“- FRÜHSTÜCK AN BORD

Auf jeder Reise haben Sie die Möglichkeit, von dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept Dr. Flecks zu profitieren: Mit dem „Doc-Fleck“-Frühstück, das Sie sich individuell nach Vorlieben und Verträglichkeiten zusammenstellen können, beginnt der Tag direkt mit gesundem Genuss.

Das Frühstück besteht aus einer wertvollen Kombination aus hochwertigen, langkettigen Omega-3-Fetten und Eiweiß sowie etwas Obst. Nüsse, Mandeln, Samen und Gewürzmischungen komplettieren als gesunde Dekoration. Die verwendeten Ölmischungen sind nach höchstem Standard omega-geschützt gepresst.

Das „Doc-Fleck“-Frühstück legt den Grundstein für ein gesünderes, vitales Leben – auch nach Ihrer Reise.



VEGETARISCH GENIESSEN

Immer mehr Gäste wünschen sich eine Auswahl an vegetarischen Speisen. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen in unserem EUROPA Restaurant auf Deck 4 auch ein vegetarisches Menü an.

UNSERE FORMATREISEN: REISEN ÜBER DEN HORIZONT HINAUS



Voller Fokus auf Ihr ganzheitliches Wohlbefinden: Starten Sie vital und aktiv in den Tag, und legen Sie an Bord den Grundstein für einen gesunden Lebensstil. In Vorträgen und Einzelcoachings sowie einem Kurs- und Trainingsprogramm mit namhaften Experten sammeln Sie wertvolles Wissen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Geben Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Körper den Raum, den sie verdienen.

Alle aktuellen REFRESH BODY Formatreisen finden Sie unter:
HL-CRUISES.DE



OCEAN SPA

Für Beratung und Buchung wenden Sie sich gerne persönlich an das OCEAN SPA Team auf Deck 7 oder telefonisch unter 0711.

Der OCEAN SPA ist täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr für Sie geöffnet.

Ihre Trainingsstunden mit dem Personal Trainer buchen Sie über die Rezeption unter 0400.