



STEIGENBERGER
GRANDHOTEL & SPA
HERINGSDORF

ZEIT FÜR EINE AUSZEIT.

Entspannen & Genießen –
unsere Wellnessangebote im
BALTIC SEA GRAND SPA Usedom

Unsere Wellness-Highlights

DIE GANZE WELT DER ENTSPANNUNG. AN NUR EINEM ORT.

LIEBE GÄSTE,

unsere Welt dreht sich immer schneller – damit Sie etwas entschleunigen, dreht sich unsere Welt hier aber einzig und allein um Sie und Ihre Wünsche: Wir versprechen Ihnen unvergleichliche Erlebnisse in außergewöhnlicher Wohlfühlatmosphäre und Entspannung, die ihresgleichen sucht.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten die Wellnessangebote unseres Hauses, die Ihre Gesundheit und Regeneration fördern und Ihnen Momente voller

Wohlbefinden und Gelassenheit schenken. Tauchen Sie in die Welt der Ostseeküste ein und erleben Sie unsere Wohlfühloase inmitten der malerischen Natur Usedom. Machen Sie sich nicht nur auf die Reise zum BALTIC SEA GRAND SPA Usedom, sondern vor allem zu sich selbst!

Alle Details zu unseren Angeboten erhalten Sie in der beigefügten Informationsbroschüre.



A handwritten signature in blue ink, reading 'Carsten Willenbockel'.

Ihr Carsten Willenbockel
General Manager





DEM ALLTAG SO FERN, DER NATUR SO NAH.

ENTSPANNUNG LIEGT IN UNSERER NATUR

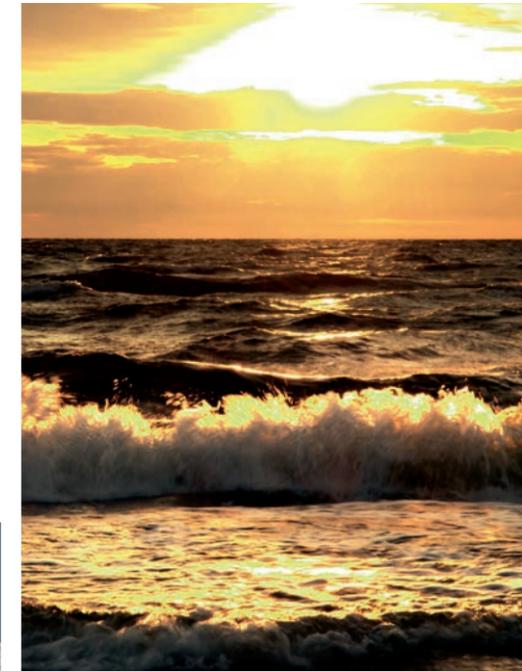
Genießen Sie einen Ort der Ruhe und Entspannung und genießen Sie die besondere Möglichkeit, sich umgeben von der faszinierenden Natur der sonnenreichsten Insel Deutschlands zu erholen. Direkt vor den Türen des Steigenberger Grandhotel & Spa wartet die längste Strandpromenade Deutschlands, die zu ausgedehnten Spaziergängen oder Jogging und Walking an der frischen Luft einlädt.

Flanieren Sie zwischen zahlreichen Geschäften, Cafés und Restaurants oder werden Sie beim Schwimmen, Surfen, Segeln und Radfahren aktiv – für Erholungsuchende führen auf Usedom viele Wege zum Ziel.



EINE INSEL, UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN

Besuchen Sie die berühmten Seebrücken von Heringsdorf und Ahlbeck oder die Sternwarte. Entdecken Sie majestätische Kaiserbäder und lassen Sie sich von den prunkvollen Villen mit opulenten Fassaden und mondäner Architektur beeindrucken. Oder machen Sie einen Ausflug in die malerische Boddenlandschaft inmitten ursprünglicher Natur mit Steilküsten und kilometerlangen Deichkämmen und genießen Sie Natur und Ruhe abseits des regen Treibens.



WILLKOMMEN IM BALTIC SEA GRAND SPA USEDOM.

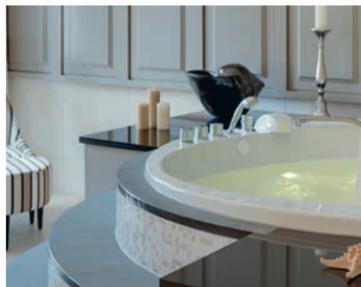
VIEL PLATZ FÜR VIEL ERHOLUNG

Hier im BALTIC SEA GRAND SPA Usedom genießen Sie ganzheitliche Wellness auf 2.000 m². Der Luxus des Steigenberger Grandhotel & Spa im Kaiserbad Heringsdorf spiegelt sich im gesamten Resort wider. Treten Sie in unsere Wohlfühloase in der ersten Etage des Grand Palais ein und lassen Sie sich von unserer einmaligen SPA-Welt begeistern.

UNSERE HIGHLIGHTS

In ganzen 14 Räumen erwarten Sie unsere kompetenten Mitarbeiter für Massagen, Beauty- und Körperanwendungen. In der großzügigen Poollandschaft genießen Sie einen ganzjährig beheizten Außenpool inmitten eines imposanten Parks sowie

einen Hydro-Vitalpool und einen Wasserbettenraum. Unser weitläufiger Saunabereich mit finnischer Tageslicht-Sauna, Dampfbad, Biosauna und Damensauna sowie Sonnenterrasse, Regenwalddusche und Eisbrunnen lädt zum Entspannen ein. Wer aktiv werden möchte, nimmt an unseren kostenfreien Fitnesskursen



oder einem maßgeschneiderten Personal Training teil. Besondere Momente zu zweit genießen Sie in der Private SPA-Suite mit einem Rhassoul, Massageraum und luxuriöser Hydroxneur-Wanne unter dem Sternenhimmel. In der SPA-Lounge HIIUMAA verwöhnen wir Sie täglich mit vitalisierenden Getränken und leichter Küche.



JE SCHÖNER
DIE ZEIT, DESTO
WERTVOLLER
DER MOMENT.



EIN RUHIGER GEIST
WOHNT IN EINEM
ENTSPANNTEN KÖRPER.



**VON SANFT BIS STARK,
VON KOPF BIS FUSS:
UNSERE MASSAGEN**

Unser BALTIC SEA GRAND SPA Usedom ist ein Ort, an dem Sie auf verschiedenen Wegen zur Ruhe kommen können. Einer davon führt über unsere zahlreichen Massagen. In unseren luxuriösen und hervorragend ausgestatteten Behandlungsräumen erwarten Sie neben klassischen Massagen zahlreiche Behandlungen, die auf Ihre Wünsche und vor allem auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt sind. Von gezielter Behandlung bestimmter Regionen bis hin zu der des ganzen Körpers: Gönnen Sie sich eine Massage und genießen Sie den wohl angenehmsten Weg zu mehr Entspannung.

**KÖRPER UND GEIST IN BESTEN
HÄNDEN**

Eine professionelle Massage entspannt nicht nur während der Behandlung. Ziel ist es, Ihnen Ihre Bewegungsfreiheit und ein tiefenentspanntes Körpergefühl zurückzugeben. Mit der richtigen Grifftechnik und hochwertigen Ölen – die nicht nur fantastisch duften, sondern auch großartig wirken – behandeln Sie unsere erfahrenen Masseure und Physiotherapeuten und stimulieren Ihre Durchblutung, regenerieren Ihre Muskulatur und aktivieren den Lymphfluss.



Ob Sie sich nur leicht verspannt fühlen oder schwere körperliche Anstrengungen ihre Spuren hinterlassen haben: Fühlen Sie sich bei unseren Masseuren in besten Händen – und nach der Behandlung wie neu geboren.

ECHTE ERHOLUNG KANN MAN NICHT NUR SPÜREN, SONDERN AUCH SEHEN.



DAS VOLLE BEAUTY-PROGRAMM

Unsere zahlreichen Wellnessbehandlungen bringen Sie ins innere Gleichgewicht, und wer entspannt ist, strahlt das auch nach außen aus. Um dies noch mehr zu unterstreichen, genießen Sie bei uns verschiedene Beauty-Anwendungen: Maniküre, Pediküre, Depilation oder Make-up ergänzen Ihr Wohlfühlprogramm perfekt und sorgen dafür, dass Sie so aussehen, wie Sie sich fühlen: einfach gut.

SCHNELLES REZEPT FÜR GLÄTTENDE QUARK-PETERSILIEN-MASKE

Zutaten:

- 3 EL Quark (40% Fett)
- 1 Bund Petersilie

Den Quark schaumig schlagen und die Petersilie fein hacken. Danach gut miteinander vermischen.

Anwendung:

Die Maske auf das Gesicht auftragen und 30 Minuten einwirken lassen, danach mit viel Wasser abwaschen. Die Petersilie entspannt sensible Haut und regeneriert sie optimal.





BEAUTY-REZEPT FÜR REINIGENDE GRÜNE-KRÄUTER-GESICHTSMASKE

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Kräuterblätter (z. B. Minze, Petersilie, Fenchel oder Salbei)
- 60 ml destilliertes Wasser oder Mineralwasser
- Heilerde zum Verdicken

Alle Zutaten in einem Mixer mischen, bis Sie eine glatte Textur erhalten.

Anwendung:

Die Maske auf das leicht angefeuchtete Gesicht auftragen und 20–30 Minuten einwirken lassen. Abschließend mit warmem Wasser entfernen und das Gesicht sanft trocknen. Die Kräuter reinigen die Haut, regen ihre Durchblutung an und straffen sie.

[comfort zone]



MANCHMAL IST ES EINFACH ZEIT, SICH ETWAS SCHÖNES ZU GÖNNEN.

STARKE MARKE, STARKE WIRKUNG

Familie Bollati aus Parma in Italien entwickelt seit 1983 einzigartige Produkte im Hautpflege-Sektor, so auch die im Jahre 1996 gegründete Marke [comfort zone]. Die Stärke der exklusiven Produkte liegt in den tiefen wissenschaftlichen Kenntnissen von Dr. Davide Bollati, der die innovative Erforschung natürlicher und klinisch wirksamer Inhaltsstoffe schon immer unterstützt und mit einem ganzheitlichen Ansatz der Harmonie von Körper, Geist und Seele verbunden hat. Überzeugen Sie sich selbst von der unvergleichlichen Wirkung dieser italienischen Marke – wir haben es bereits getan.

EINE GUTE BEHANDLUNG STARTET IMMER MIT EINER GUTEN BERATUNG

Unsere kosmetischen Anwendungen starten mit einer Hautanalyse, gefolgt von einer Gesichtereinigung, einem Peeling, einer Maske, einer Gesichtsmassage und schließlich mit einer Tagespflege ab. Gern können Sie sich exklusive Highlights dazubuchen, so zum Beispiel:

- Fruchtsäurepeeling
- Peel-off-Maske
- Serum
- Booster
- Augenmaske



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.

REINE MÄNNERSACHE

Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie unsere Wellnessangebote, die speziell auf den Mann zugeschnitten sind. Verschiedene Behandlungen wie Ganzkörper-, Sport- oder Faszienmassagen lockern, dehnen und regenerieren beanspruchte Muskelpartien und wirken sich positiv auf Ihr gesamtes Wohlbefinden aus. Nachdem Sie innerlich tiefenentspannt sind, bringen Sie unsere exklusiven und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Gesichtsbearbeitungen auch von außen zum Strahlen.

TIPPS VON MANN ZU MANN

Damit Ihre Haut nicht nur nach dem Besuch bei uns strahlt, ist eine tägliche Gesichtereinigung mit den richtigen Produkten das A und O. Ob leichtes Gel oder rückfettende Creme hängt ganz von Ihrem Hauttyp ab. Ein wöchentliches Peeling macht Ihre Haut zart und ist auch Barträgern zu empfehlen. Wir beraten Sie gerne, wie Sie Ihr persönliches Wellnessprogramm für Zuhause gestalten können.



DAS GLÜCK LIEGT IN UNSEREN HÄNDEN.

URLAUBSTIMMUNG FÜR JEDES ALTER

Eltern können am besten entspannen, wenn sie wissen, dass ihre Kinder gut aufgehoben sind, Spaß haben und den Urlaub mit spannenden Abenteuern, neuen Freundschaften und vielen Eindrücken in Erinnerung behalten. Für unsere kleinen Gäste bieten wir deshalb ein besonderes Unterhaltungsprogramm.

DER „KRABBENCLUB“ IN DER KINDERVILLA

In unserer Kindervilla auf zwei bunt gestalteten Etagen können sich Ihre Kleinen austoben, kreativ werden und neue Spiele entdecken.

Die Kindervilla verfügt über

- eine Rezeption
- mehrere Spiel- und Bastelzimmer
- eine Kinderbibliothek
- ein Schlafzimmer
- ein Bällebad
- einen separaten Garten mit Sandkasten, Holzschiff, Wasserspiel und Schaukel

Die gesamte Kindervilla steht unter Aufsicht der Kids-Club-Mitarbeiter.

DER TEENS-CLUB „SEASHORE“ IM FUN-PAVILLON

Auch der größere Nachwuchs erlebt bei uns Spaß und Action. Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren stehen die Türen unseres Teens-Club SEASHORE offen. Wir sorgen für gute Laune mit

- Autorennen und Sportwettkämpfen auf der Nintendo Wii
- einem Billardtisch
- einem Tischkicker
- Tischtennis
- Outdoor-Schachspiel



BESONDERE MOMENTE FÜR BESONDERE GÄSTE.

MASSAGEN FÜR SCHWANGERE UND KINDER

Wohlige Entspannung erfahren werdende Mamas bei einer sanften Massage, die noch mehr als sonst auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche eingeht. Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen können hier gelindert oder sogar verhindert werden. Auf kleine Prinzen und Prinzessinnen wartet eine Verwöhnmassage, die bestens auf sensible Kinderhaut abgestimmt ist.

SCHOKOLADENMASSAGE FÜR KINDER

Schokolade geht einfach immer. Deshalb überraschen wir unsere kleinen Wellnessgenießer mit einer schokoladigen Verwöhnmassage, die nicht nur die Haut pflegt, sondern auch jede Menge süßen Spaß bringt. Gerne dürfen Sie optional beim Mini-Wellnessprogramm Ihrer Kleinen dabei sein.



OFT SIND ES DIE KLEINEN AUSZEITEN, DIE GROSSES BEWIRKEN.

KURZURLAUB FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Um den Alltag hinter sich zu lassen, muss es nicht immer gleich der große Urlaub sein: Auch eine „**Kleine Auszeit**“ kann Wunder bewirken. Genau die können Sie sich bei uns gönnen und einen kurzen Ausflug in die Welt der Entspannung erleben. Wir haben ein Rundum-Pflegeprogramm für Körper, Geist und Seele kreiert, das Sie mit einem Freund, einer Freundin, mit Mutter oder Schwester, dem Partner oder ganz für sich alleine genießen können.

GROSSE AUSZEITEN WERDEN NOCH SCHÖNER, WENN MAN SIE TEILT.

ZWEI TAGE, EIN ZIEL: MAXIMALE ENTSPANNUNG

Wenn Sie sich etwas mehr Zeit nehmen wollen, ist unsere „**Große Auszeit**“ genau das Richtige für Sie:

Unsere Wohlfühlpakete umfassen zwei Tage voll wohltuender Behandlungen, die Sie neue Energie tanken lassen. Ob zusammen mit Ihrem Partner oder für sich alleine, ob Massage, Yoga, romantisches Bad oder Gesichtsbildung: Unsere professionellen Mitarbeiter und hochwertigen Produkte schaffen unvergesslich entspannende Momente.



DAY-SPA-GÄSTE SIND BEI UNS HERZLICH WILLKOMMEN.

UNSERE ANGEBOTE FÜR EXTERNE GÄSTE

Auch wenn Sie kein Zimmer bei uns haben, stehen Ihnen unsere Türen offen: Wir bieten externen Gästen Tages- und Abendbesuche inklusive Zutritt zu den Umkleidebereichen, Pools, Saunen, Ruheräumen und zum Fitnessbereich mit täglich wechselndem Kursprogramm. Bademantel, Badeslipper und Handtücher händigen wir Ihnen gern an der SPA-Rezeption aus. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Behandlungsbuchungen sind auch ohne Day-Spa-Nutzung nach Voranmeldung möglich.

KULINARISCHE GENUSSMOMENTE

Starten Sie Ihr Wohlfühlerlebnis bei uns mit einem ausgewogenen Frühstück oder runden Sie es mit einem Besuch in unseren fünf Restaurants und Bars ab: Regionale und internationale Küche, Thai-Cuisine, leckere Gerichte im maritimen Promenaden-Bistro sowie hausgemachte Kuchenspezialitäten erwarten Sie. Unsere SPA-Lounge HILUMAA mit gesunden Köstlichkeiten für Zwischendurch steht Ihnen im SPA-Bereich natürlich auch offen.



AUSSEN STARK, INNEN GELASSEN.

MIT POWER ZU NEUEN KRÄFTEN

Ob im Fitnessraum „Stockholmer Schärengarten“ oder im Gymnastikraum „Usedom“ – in unserem großzügigen, lichtdurchfluteten Fitness- und Gymnastikbereich bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht: Kraft- und Cardiogeräte wie Laufband, Crosstrainer und Multifunktionstrainer sowie Hanteln, Gymnastikbälle und Flexi-Bar-Stäbe erwarten Sie! Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, an täglich wechselnden, kostenfreien Fitness- und Entspannungsprogrammen wie Aqua-Gymnastik, Yoga für Einsteiger, Zirkeltraining oder Body-Workout teilzunehmen. Für ein individuelles Training bietet Ihnen unser kompetentes Trainerteam eine maßgeschneiderte Beratung und Betreuung.

TIPP VOM FITNESSTRAINER

Die richtige Technik macht jedes Workout leichter, effektiver und auch sicherer. Egal ob Sie Fitnessneuling sind oder bereits regelmäßig trainieren, lohnt sich eine Stunde mit einem geschulten Personal Trainer: Ein Profi erkennt Fehler schnell, achtet auf eine saubere Ausführung der Bewegungen und gibt Ihnen hilfreiche Tipps, die Sie und Ihr Training vorwärtsbringen.



DAS LEBEN KANN SO LEICHT SEIN.

LUXUS VON SEINER ENTSPANNTESTEN SEITE

Die SPA-Lounge HIJUMAA bildet mit ihrer warmen Wohlfühlatmosphäre unser kulinarisches Herzstück inmitten des großzügigen SPA-Bereichs. Hier verwöhnen wir Sie mit leichter Küche und vitalisierenden Getränken. Die großzügige, windgeschützte Südterrasse mit bequemen Lounge-Möbeln ergänzt Ihr Wohlfühlprogramm ideal. Auch der loungeig gestaltete Innenbereich mit Chaiselongues, Designer Sesseln sowie einem Wasserdampf-Kamin garantiert jedem ein Plätzchen zum Relaxen.



GERICHTE MIT RAFFINESSE, GENUSS OHNE REUE

In der SPA-Lounge HIJUMAA werden nur beste Zutaten verarbeitet, sodass Sie in den Genuss gesunder Speisen, Snacks und Getränke kommen, die Ihnen nicht nur gut schmecken, sondern auch guttun: Frisches Obst, knackiges Gemüse, feine Suppen und bunte Salate machen es Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes leicht, sich bewusst zu ernähren, ohne dabei auf etwas zu verzichten. Wir servieren außerdem eine erlesene Auswahl loser Teekompositionen von Ronnefeldt, nach japanischem Vorbild im gusseisernen Teekessel, dem Tetsubin. Vitaminreiche Smoothies vitalisieren und ergänzen Ihr Wellnessprogramm ideal.



WELLNESSTIPP: TEEZEREMONIE MIT DEM TETSUBIN

Der gusseiserne Teekessel ist ein stilvoller Blickfang, hält die Temperatur des Wassers wesentlich länger als normale Kannen und ist ein Muss für authentisch japanischen Tee genuss. Genießen Sie in der SPA-Lounge HIJUMAA eine beruhigende Teezeit mit einer Teezeremonie, für die ausschließlich hochwertige Teesorten von Ronnefeldt verwendet werden. Die perfekte Harmonie für Körper und Seele.

EIN GEDICHT
FÜR DIE ZUNGE,
EINE WOHLTAT
FÜR DEN KÖRPER.



HOW TO SPA.

GUT ZU WISSEN

Für ein angenehmes Miteinander und um Ihnen den Aufenthalt bei uns noch entspannter zu machen, haben wir in unserer SPA-Etikette ein paar Tipps für Sie zusammengefasst.

RESERVIERUNG

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

BEHANDLUNGSBEGINN

Bitte finden Sie sich ca. 10 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer SPA-Rezeption ein.

VERSPÄTUNG

Aus Rücksichtnahme auf die nachfolgenden Gäste bitten wir um Verständnis, dass Verspätungen von der Behandlungszeit abgezogen werden müssen.

BERATUNG

Neben Ihren persönlichen Behandlungszielen und -wünschen liegt uns kompetente Beratung vor einer Behandlung sehr am Herzen. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitten wir Sie, uns diese unbedingt im Vorfeld mitzuteilen. Wir behalten uns die Option vor, die jeweilige Behandlung auf Grundlage von gesundheitlichen Aspekten nicht durchzuführen bzw. abzuberechnen.

KLEIDUNG

Bitte kommen Sie im Bademantel zu Ihrer Anwendung. Gern offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmal Slip. Der Saunabereich ist ein Nacktbereich, im gesamten Poolbereich ist Badebekleidung zu tragen. Bitte achten Sie im Fitnessbereich auf Sportbekleidung und festes Schuhwerk.

MOBILTELEFON

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon während des SPA-Aufenthalts ab, da dieser Bereich der Erholung und Entspannung dient.

TERMINABSAGE / STORNIERUNG

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

KINDERPLANSCHZEITEN

Die kleinen Badegäste können täglich von 11:00 bis 12:00 Uhr sowie von 15:00 bis 16:00 Uhr in Begleitung der Eltern in den Pools planschen. Außerhalb dieser Zeiten möchten wir Sie bitten, auf Ruhe zu achten. Bitte haben Sie Verständnis, dass Kinder im Saunabereich erst ab 14 Jahren Zutritt haben (ausgenommen speziell ausgewiesene Behandlungen). Zutritt zum Fitnessbereich haben Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.



Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf
Liehrstraße 11 | 17424 Heringsdorf, Usedom | Deutschland
www.steigenberger.com

Ein Betrieb der Resort Hotel Kaiserbad GmbH & Co. KG