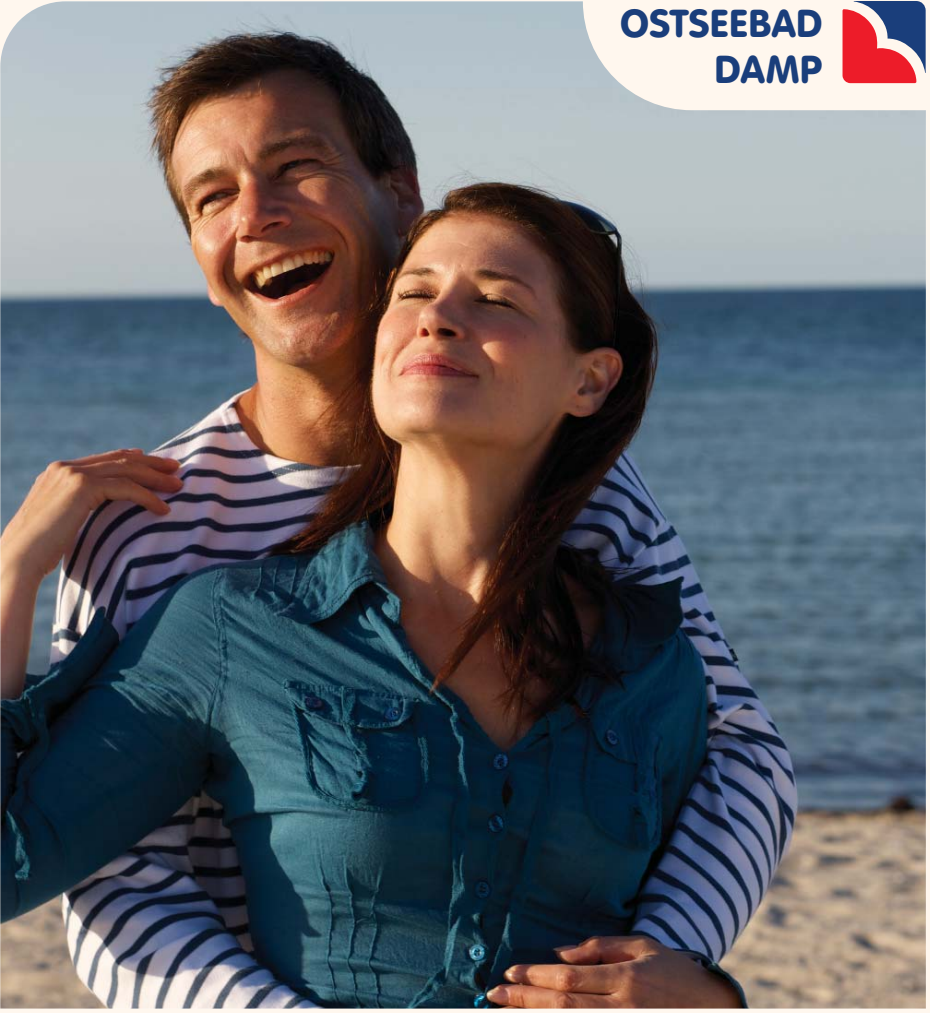


OSTSEEBAD  
DAMP



# Damp Vital

Entspannend. Vitalisierend. Bewegend.

Preise und Arrangements 2011

[WWW.DAMP-WELLNESS.DE](http://WWW.DAMP-WELLNESS.DE)

**DAMP**  
GESUNDHEIT + ERHOLUNG



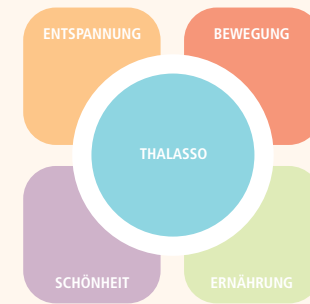


# Willkommen

## Urlaub mit „Mir geht's gut-Gefühl“

Damp Vital lädt Sie zu einem ganzheitlichen Wellness-Erlebnis aus den Elementen Entspannung, Bewegung, Schönheit und Ernährung ein und lässt Sie dabei die Meeresheilkunde Thalasso in vollen Zügen genießen.

Unser Konzept bietet Ihnen ein einzigartiges Zusammenspiel aus **Entspannung und Bewegung, innerer Kraft und körperlicher Vitalität**. Unterstützt durch eine ideale, **gesunde Ernährung** mit kulinarischer Raffinesse. Verwöhnmomente erleben Sie bei unseren liebevollen **Beautyhighlights**. Im einzigartigen Thalasso Centrum entdecken Sie zudem die belebende und wohltuende Kraft des Meeres.



Und **Ihr schönes Gefühl hat auf 4.000 m<sup>2</sup> reichlich Platz**, sich zu entfalten. Im großzügigen Fitness-Gerätepark und bei vielen Vital-Kursen, in der spektakulären Saunalandschaft, im Meerwasser-Panoramawasserschwimmbad, bei wohltuenden Massagen, entspannenden Bädern und verwöhnenden Beauty-Anwendungen. Es erwartet Sie unser Team aus professionell ausgebildeten Wellness- und Sportexperten. Sie helfen Ihnen, die vier Wellness-Elemente individuell zu kombinieren und Ihr persönliches **„Mir geht's rundum gut-Gefühl“** auszukosten.



# Inhalt

## Entspannt finden

### EINZELANWENDUNGEN

Entspannung	Seite 4 – 5
Schönheit	Seite 6
Bewegung	Seite 7

<b>SAUNALANDSCHAFT &amp; SCHWIMMBAD</b>	<b>Seite 8</b>
---	----------------

<b>TAGESPROGRAMME</b>	<b>Seite 9</b>
-----------------------	----------------

<b>ARRANGEMENTS</b>	<b>Seite 10 – 11</b>
---------------------	----------------------

<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>Seite 12</b>
------------------	-----------------

### WEITERE INFORMATIONEN

Wissenswertes & Termine	Seite 13
Vital Centrum im Überblick	Seite 14
Eintrittspreise & Öffnungszeiten	Seite 15
Anreise	Seite 16

Allgemeine Hinweise: Änderungen und Irrtümer vorbehalten, Stand Januar 2011, Preise gültig vom 01. Januar bis 31. Dezember 2011. Mit dieser Preisliste verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit. Endpreise in Euro inkl. MwSt. Die angegebene Dauer der Behandlungen sind Richtwerte inklusive Ruhezzeiten. Sie können Schwankungen unterliegen.

### Legende Tagesprogramme





# Entspannung Wohlbefinden

## Massagen

### BERNSTEINMASSAGE

Eine sanfte, energetische Massage mit dem „Gold der Ostsee“, bei der die positiven Energien der Bernsteine auf Ihren Körper einwirken.

**30 Minuten** 35,-

### HANDS OF HARMONY

Erleben Sie einen Genuss der Sinne! Wohlige Wärme, der sanfte Duft von Lavendelöl und die entspannende vierhändige Massage bringen Sie auf eine wunderbare Reise zu einem neuen Körpergefühl.

**30 Minuten** 49,-  
**50 Minuten** 79,-

### WOHLFÜHLMASSAGE

Atmen Sie durch und lassen Sie los. Diese Massage ist ideal bei Verspannungen, sie lockert die Muskeln und fördert die Durchblutung.

**25 Minuten** (Rückenmassage) 28,-  
**50 Minuten** (Ganzkörpermassage) 50,-

### AROMAMASSAGE

Eine wohltuende Massage, bei der Sie Ihre Duftfrüchtigung mit entspannender, ausgleichender oder vitalisierender Wirkung wählen. Der Duft umgibt Sie und bleibt als sanfter Hauch auf der streichelzart gepflegten Haut.

**25 Minuten** (Rückenmassage) 32,-  
**50 Minuten** (Ganzkörpermassage) 54,-

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Durch die Massage der Fußreflexzonen können Energieblockaden und Verspannungen im gesamten Körper gelöst werden.

**30 Minuten** 32,-

### GESICHTS-, NACKEN-, KOPFMASSAGE

Bei dieser angenehmen Massage werden Spannungszustände harmonisiert, mit einem Hauch von Lavendelöl.

**25 Minuten** 28,-

### MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZTHERAPIE

Wirkt vorbeugend und lindernd durch Stimulierung der entsprechenden Druckpunkte im Kopf- und Gesichtsbereich.

**35 Minuten** 39,-

### HOT STONE SENSITIVE MASSAGE

Eine asiatische Massagemethode mit warmen Steinen und kostbarem tibetanischen Kräuteröl. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und harmonisiert. Genießen Sie eine tiefe Entspannung und absolutes Wohlbefinden.

**60 Minuten** (Rückenmassage) 64,-  
**90 Minuten** (Ganzkörpermassage) 99,-

### HAMAM-MASSAGE

Eine türkische Badezeremonie der besonderen Art. Nach einem Aromadampfbad genießen Sie eine Seifenschaummassage. Den krönenden Abschluss bildet das Einölen des Körpers.

**60 Minuten** 69,-

## Ayurveda

### PADABHYANGA

Ayurvedische Fußmassage. Harmonisierende und ganzheitlich entspannende Unterschenkel-Fußmassage mit erwärmtem, gereiften Sonnenblumenöl. Wirkt durchblutungsfördernd, regt den Stoffwechsel an und gleicht die Alltagsbelastungen der Füße aus.

**45 Minuten** 50,-

### ABHYANGA

Diese erholsame, ayurvedische Ganzkörpermassage entstaut und entgiftet Ihren Körper. So erleben Sie einen Zustand tiefer Entspannung.

**60 Minuten** 65,-

### SHIRODARA – STIRNÖLGUSS

Ein pures Wohlfühlerlebnis. Genießen Sie den gleichmäßig fließenden warmen Ölstrahl des Stirngusses und die sanfte Kopf-Gesichtsmassage. Sie werden tiefe Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit spüren.

**60 Minuten** 70,-

**EXPERTEN-TIPP:**  
**Meersalz-Öl-Peeling für Zuhause**  
Man benötigt ca. 50 ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl und 10 g grobes, gemörsertes Meersalz.  
Beides ist gut zu vermengen und auf den Körper als Peeling aufzutragen.

## Körperanwendungen

### CRANIOSACRALE BALANCE

Eine zarte und gleichzeitig sehr tiefgehende Körperarbeit, die ganzheitlich ausgerichtet ist und die Selbstheilungskräfte unterstützt.

**60 Minuten** 60,-

### REIKI

Alte japanische Heilkunst, die die Lebensenergie aktivieren und stärken soll. Durch gezieltes Handauflegen kommt es zu einer Tiefenentspannung. Die Selbstheilung des Körpers wird gefördert und Blockaden werden gelöst.

**35 Minuten** 35,-  
**60 Minuten** 60,-

### SHIATSU

Wellness aus dem Reich der Mitte. Durch Druck- und Dehnanwendungen wird Ihr Körper vitalisiert, Entspannung und Stressabbau gefördert. Shiatsu findet am locker bekleideten Körper statt.

**50 Minuten** 58,-

## Peelings & Packungen

### RASUL ZEREMONIE

Das orientalische Pflegezeremoniell ist eine Kombination aus Ganzkörperbehandlung, milder Überwärmung, Inhalation und Aromatherapie. Zu Beginn tragen Sie ein besonderes Peeling selbst auf den ganzen Körper auf. Wenn die Luftfeuchtigkeit langsam steigt, wird das Peeling sanft in die Haut eingerieben. Das Rasul wirkt entschlackend, strafft das Bindegewebe und regt den Stoffwechsel an.

**40 Minuten einzeln** 39,-  
**40 Minuten zu zweit** 59,-

### THALGO SAMT UND SEIDE

Genießen Sie eine wohltuende Körperbehandlung bestehend aus Peeling, Packung, Massage und Pflege. Nach einem reinigenden Ganzkörperpeeling mit einem Kokosfaserhandschuh wird eine angewärmte Creme-Öl-Emulsion auf den Körper aufgetragen. Während sie in dieser pflegenden Körperpackung ruhen, lassen Sie sich von einer Kopf-Gesichtsmassage verwöhnen.

**60 Minuten** 65,-

### THALGO KÖRPERPEELING

Für eine sanfte und geschmeidige Haut! Diese intensive Art der Tiefenreinigung befreit Ihre Haut von abgestorbenen Hautschüppchen. Gleichzeitig regt sie die Durchblutung an, entschlackt und strafft Ihr Gewebe.

#### Wählen Sie zwischen:

- Algen-Sahne-Peeling mit einem warmen Algen-Mousse
- Meersalz-Öl-Peeling für das prickelnde Meeresgefühl

**20 Minuten** 25,-

### THALGO THALASSO ALGENPACKUNG

Entdecken Sie die Heilkraft des Meeres für sich. Diese entschlackende Körperpackung aus 100 % reinem natürlich mikropulverisiertem Meeressalzen versorgt Ihre Haut mit Feuchtigkeit, Spurenelementen und Mineralien aus dem Meer. Ein Algen-Gel-Konzentrat intensiviert die Aufnahmefähigkeit der Haut. Ihr Körper wird entgiftet, regeneriert und entspannt, der Stoffwechsel angeregt und Ihr Gewebe gestrafft.

**45 Minuten** 55,-

## Bäder

### ÄGYPTISCHES SCHÖNHEITSBAD

Eine optimale Pflege der Haut. Dieses erholsame Bad in einer Milch-Honig-Emulsion wirkt pflegend und beruhigend zugleich. Dabei werden der Haut verlorene Mineralien und Vitamine zugeführt.

**20 Minuten in Einzelbadewanne** 30,-

### MEERSALZSPRUEDELBAD

Ein außergewöhnliches Baderlebnis: das Algen-Gel-Konzentrat wird vor dem Bad auf Ihre Haut aufgetragen, wodurch die Aufnahmefähigkeit der Haut für Mineralstoffe und Spurenelemente gesteigert wird. Das Bad in original Ostsee-Meerwasser wirkt straffend, entgiftend und entwässernd auf den Körper und ist besonders bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis geeignet. Inklusive Abschluss-Pflege.

**20 Minuten in Einzelbadewanne** 27,-  
**20 Minuten in Doppelbadewanne** 50,-

### THALGO BAD BLAUE LAGUNE

Erleben Sie ein besonderes Dufterlebnis. Dieser maritime Pflegekomplex macht Ihre Haut weich und geschmeidig. Bestens geeignet bei trockener, rauer Haut mit Spannungsgefühl.

**20 Minuten in Einzelbadewanne** 29,-  
**20 Minuten in Doppelbadewanne** 54,-

## Special

### TRILOGIE DES BADES

Ein absoluter Hochgenuss mit orientalischem Ursprung! Sie beginnen mit einem Aroma-Dampfbad, genießen im Anschluss die Seifenschaummassage auf einem warmen Stein und runden die Badezeremonie mit einem Sprudelbad und anschließender Ölung ab.

**60 Minuten einzeln** 75,-  
**90 Minuten zu zweit** 110,-



# Schönheit Beauty-Anwendungen

**TIPP: Wir empfehlen eine Frigi-Kur**  
6 Anwendungen für einen sichtbaren Erfolg  
€ 225,- statt € 270,-



Seit über 40 Jahren schöpft Thalgo Cosmetic seine Wirkstoffe aus dem Reichtum der Ozeane. Das Element Wasser mit allen maritimen Substanzen wird für Sie in Thalgo Produkten erlebbar.

## HYDRA-MASK KURZBEHANDLUNG

Eine tiefenentspannende und regenerierende Gesichtsmaske mit maritimen Wirkstoffen, die Ihnen eine samtweiche und frische Haut verleiht.  
**25 Minuten 29,-**

## THALGO WOMAN / MAN

Die Basisbehandlung ist auf die jeweiligen Bedürfnisse weiblicher bzw. männlicher Haut ausgerichtet. Sie beinhaltet das Abreinigen, Bedampfen und Ausreinigen der Haut, eine Augenbrauenkorrektur (bei Bedarf), eine Gesichtsmassage, eine Maske sowie die Tagespflege.  
**55 Minuten 59,-**

## THALGO INTENSIV-BEHANDLUNG

Die Behandlung wird speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt und beinhaltet ein Abreinigungsritual, ein Peeling, das Bedampfen und Ausreinigen der Haut, eine Augenbrauenkorrektur, eine Gesichts-Dekolletémassage, Serum, eine Spezialmaske und die Abschlusspflege. Auf Wunsch Tages-Make-up.  
**80 Minuten 79,-**



Seit rund 55 Jahren arbeitet Babor gemäß der Philosophie, das Beste aus der Natur mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft in seinen Produkten zu verbinden.

## BABOR BEAUTY FLUID – BEHANDLUNG FÜR EINEN FRISCHEN TEINT

Die Anwendung beinhaltet die Abreinigung der Haut, ein Peeling, eine kurze Massage, eine Ampulle und eine Vlies-Maske sowie die Abschlusspflege.  
**50 Minuten 49,-**

## BABOR DERMA REFINER – EINE HAUT WIE NEU GEBOREN

Die Behandlung dient der Zellerneuerung und verbessert die Hautstruktur. Die Haut wird feiner, ebenmäßiger und Fältchen werden geglättet. Sie beinhaltet das Abreinigen der Haut, ein Enzympeeling, das Bedampfen und Ausreinigen der Haut, eine Augenbrauenkorrektur, Konzentrat, eine Gesichts-Dekolletémassage und eine Maske sowie die Abschlusspflege. Auf Wunsch mit Tages-Make-up.  
**80 Minuten 79,-**

## ANTI AGING BEHANDLUNG – HIGH SKIN REFINER

Die Luxus-Lifting-Pflege für die anspruchsvolle Haut – sie gibt nachhaltige neue Lebensenergie und verleiht Ihnen ein jüngeres Aussehen. Nach dem Abreinigen startet die Behandlung mit einem Vitalitäts-Check, es folgen Enzympeeling, das Bedampfen und Ausreinigen der Haut, eine Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Gesichts-Dekolletémassage, Gipsmodellage sowie die Abschlusspflege. Auf Wunsch mit Tages-Make-up.  
**90 Minuten 99,-**

## Körperpflegeprogramme

### BODY FORMING

Das besondere Zusammenspiel zwischen Meerwasser und Algen entschlackt und strafft Ihr Gewebe, Sie fühlen sich rundum wohl. Die Anwendung beinhaltet ein Meerschaumpeeling, ein Meersalzbad, eine straffende Ganzkörperpackung sowie eine abschließende Ganzkörpermassage. Genießen Sie während Ihrer Verwöhnzeit gesunden Algentees.  
**100 Minuten 99,-**

### UNTER UMSTÄNDEN – TIPP FÜR WERDENDE MÜTTER

Die auf eine Schwangerschaft abgestimmten Pflegeprodukte helfen das Gewebe zu stärken und die Haut in Form zu halten. Entspannen Sie sich bei einem sanften Peeling, einer Packung und einer harmonisierenden Massage.  
**55 Minuten 64,-**

## Beauty Basics

### CARE GESICHTSPFLEGE

Abgestimmt auf Ihren Hauttyp werden Produkte von Thalgo und Barbor verwendet. Die Anwendung beinhaltet das Abreinigen, Bedampfen und Ausreinigen der Haut, eine Kurzmassage, eine Maske sowie die Tagespflege.  
**45 Minuten 45,-**

### FRIGIWICKEL

Kühlende Beinwickel unterstützen die Fettverbrennung, wirken lindernd bei Besenreißern, müden und schweren Beinen sowie Oedemen.  
**45 Minuten 45,-**

### BRAUEN UND WIMPERN

Brauenkorrektur **ab 9,-**  
Brauen oder Wimpern färben / mit Brauenkorrektur **13,- / 15,-**  
Brauen und Wimpern färben / mit Brauenkorrektur **17,- / 19,-**

### MAKE UP

Ein Service-Make up ist in allen Gesichtsbehandlungen ab 80 Min. enthalten. Tages-Make-up, **25 Minuten 19,-**

### MANIKÜRE

Maniküre ohne Lack, **25 Minuten 19,-**  
Maniküre mit Lack, **30 Minuten 22,-**  
„Spiel mit dem Feuer“, das Verwöhnprogramm für zarte Hände  
Maniküre, pflegendes Peeling für Hand und Unterarm, Handpackung und Massage mit warmem Kerzenwachs  
**55 Minuten 54,-**

### PEDIKÜRE

Pediküre ohne Lack, **35 Minuten 25,-**  
Pediküre mit Lack, **40 Minuten 28,-**  
„Wolke 7“, das Fußverwöhnprogramm  
Pediküre, Meersalz-Öl-Peeling, Fußmassage und -packung  
**55 Minuten 45,-**

### DEPILAGE

Gesicht, Achseln oder Bikinizone **ab 13,-**  
Rücken oder Unterschenkel **ab 28,-**  
Beine mit Bikinizone **ab 51,-**

# Bewegung Vital-Kurse

**EXPERTEN-TIPP:  
Fitness für Zuhause**  
Tägliches Treppensteigen trainiert Waden und Oberschenkel. Oder Sie machen einen Ausfallschritt nach vorn, richten die Füße gerade aus und machen dann leichte Kniebeugen.

### AQUA JOGGING

Mit einem Aqua Jogging Gürtel trainieren Sie im tiefen Wasser. Das Herzkreislauf-System wird gestärkt und die gesamte Muskulatur gekräftigt.  
**45 Minuten 7,-**

### BAUCH, BEINE, PO (BBP)

Spezielles Training zur Straffung von Bauch, Beine und Po ohne Einsatz von Zusatzgeräten.  
**45 Minuten 7,-**

### BAUCHFORMING

Wir zeigen Ihnen die richtigen Übungen für einen straffen Bauch.  
**30 Minuten 7,-**

### BODYFORMING

Warm Up und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit Einsatz von Zusatzgeräten.  
**45 Minuten 7,-**

### BRANDUNGSGYMNASTIK

Durch leichte Gymnastik am Morgen werden Körper und Geist behutsam in Schwung gebracht. Direkt am Ostseestrand können dabei Luftmineralien zu 100 % vom Körper aufgenommen werden. Es wird empfohlen, Sportbekleidung zu tragen.  
**45 Minuten 7,-**

### FLEXI FIT

Mit dem innovativen Trainingsgerät Flexi Bar werden die Wirbelsäule und der Rumpf trainiert. Testen Sie auch Ihre Koordination und Kraftausdauer.  
**30 Minuten 7,-**

### NORDIC WALKING

Dieses Outdoor-Angebot – eine Mischung aus Laufen, Walken und Skilanglauf – ist ein intensives Ganzkörpertraining für Rücken und Arme unter Einsatz von ergonomisch geformten Walkingstöcken.  
**60 Minuten 7,-**

### PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches und systematisches Körpertraining. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung ein und dient außerdem einer gesunden Körperhaltung. Pilates Basic ist besonders für Einsteiger geeignet.  
**45 Minuten 7,-**

**EXPERTEN-TIPP:  
Fitness für Zuhause**  
Für feste Bauchmuskeln legen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie die Beine an. Heben Sie die Arme, nehmen Sie die Hände auf Ohrhöhe und führen Sie die Ellenbogen abwechselnd zum jeweils entgegengesetzten Knie.

### QI GONG

Verbindet Atmung, sanft fließende Bewegungen und Konzentration harmonisch miteinander. Diese ganzheitliche Gesundheitspflege ermöglicht mehr Gelassenheit und Stabilität im Alltag.  
**60 Minuten 7,-**

### RÜCKENFITNESS & ENTSPANNUNG

Genau das Richtige für den beanspruchten Rücken mit gezielten Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen für überforderte Muskulatur.  
**60 Minuten 7,-**

### SPINNING

Indoor Cycling für jedermann – zunächst werden Grundlagen wie Radeinstellung und richtige Techniken vermittelt und Ihre Herzfrequenz kontrolliert. Später verbessern Sie Ihre Ausdauer durch Tritt- und Pulsfrequenzen, die schrittweise erhöht werden. Profis widmen sich intensiven Herz-Kreislauftraining mit herausfordernden Bergfahrten und schnellen Spurts.  
Surprise (Einsteiger), **60 Minuten 7,-**  
Kraft & Intervall (Ausdauer), **60 Minuten 9,-**  
All in one (Fortgeschrittene), **90 Minuten 9,-**

### STEP

Herz-Kreislauf-Training auf dem Stepper mit einfachen Aerobic-Schritten für Einsteiger (Basic) und Aerobic-Choreographien für Fortgeschrittene (Step).  
**30 Minuten 7,-**

### YOGA

Jeder Mensch vereint in sich Natur und Geist. Nur wenn beide Seiten sich frei entfalten, kann eine positive Entwicklung stattfinden. Yoga bezieht sich auf das Verbinden und Beherrschen von unabhängigen Kräften. Wer Yoga regelmäßig anwendet, stärkt sein seelisches Gleichgewicht und die körperliche Widerstandsfähigkeit.  
**45 Minuten 7,-**

Unser aktuelles Vital-Kursprogramm entnehmen Sie den Veranstaltungshinweisen im Internet oder dem Veranstaltungsplan „Damp Ahoi“.





# Wärme & Wasser Entspannungsräume

## Saunalandschaft

### FRIESISCHE SAUNA

Eine tolle Aussicht auf die Ostsee, natürliches Ambiente und regelmäßige Aufgüsse sorgen für ein unvergessliches Saunavergnügen. Bei 95 °C wird der Kreislauf angeregt und der Entschlackungsprozess unterstützt.

### KLABAUTERMANN-SAUNA

Erleben Sie bei 90 °C ein rustikales Saunaauslebnis und einen stündlichen Frischwasseraufguss. Der Duft von nordischem Holz wird Sie begeistern.

### LACONIUM

Genießen Sie in diesem römischen Schwitzbad einen langsamen Entschlackungs- und Entgiftungsprozess durch 75 °C Strahlungswärme. Frischer Orangenduft sorgt für Ihre Energiesteigerung.

### FARBLICHTSAUNA MIT MEERBLICK

Bei 60 °C und 50 % Luftfeuchtigkeit wird in dieser Sauna das Farblicht zur direkten Bestrahlung des Körpers sowie zur Farbstimulation eingesetzt. Rotes Licht wirkt anregend und durchblutungsfördernd, gelbes steigert das Wohlbefinden, grünes ist beruhigend und blaues Licht entspannt.

### KRÄUTERBAD

Hier wirkt eine sanfte Strahlungsenergie in Kombination mit regelmäßigen Aufgüssen auf drei unterschiedliche Kräuter bei 55 °C.

### ZISTERNE

Treten Sie ein in dieses orientalische Dampfbad mit entspannendem Lavendelduft. Bei 43 °C genießen Sie ein reizvolles Kaskadenwasserspiel mit dezenter Musikuntermalung.

### SOLEGROTTE

In dieser klassischen Dampfsauna werden bei 41° C alle 5 Minuten feine Aerosole sowie Eukalyptus und Menthol in der Luft verteilt.

### TEPIDARIUM

Ein Ruheraum zum Entspannen und Relaxen nach dem Saunabaden: Fünf beheizte Wärmeliegen regen den Kreislauf an, dezente Hintergrundmusik sorgt für beruhigende Stimmung.

### GRADIERWERK

Kommen Sie in unseren großzügigen Ruheraum mit Blick auf das Meer, beruhigend plätscherndem Wasserrad und gesunder salzhaltiger Luft. Die inhalierte Sole wirkt reizlindernd und entzündungshemmend.

## Meerwasser-Schwimmbad

### SCHWIMMEN MIT BLICK AUF DAS MEER

Eine ideale Entspannungszone zwischen den Saunagängen bietet das von der Saunalandschaft direkt zugängliche Meerwasser-Panoramawchwimmbad mit Blick auf den Strand und die Ostsee. Sie können hier unbeschwert Ihre Runden schwimmen oder an den zahlreichen Vitalkursen wie Aqua Mix oder Aqua Jogging teilnehmen. Träumen beim Blick auf das Meer durch das Panorama-Glasfenster ist erwünscht.

**UNSER WOHLFÜHLTIPP:**  
Saunanächte  
im Vital Centrum Damp  
von Oktober bis März ein Mal im Monat!



HINWEIS: Das Mitbringen von Handys, Speisen und Glasflaschen ist nicht erwünscht.

# Unendlich schön Tagesprogramme

## WOMAN'S WORLD – SCHÖN ENTSPANNT

- ▶ Care Gesichtspflege, 45 Minuten
- ▶ Maniküre oder Pediküre nach Wahl, ohne Lack, 25 – 30 Minuten
- ▶ Aromamassage, 50 Minuten (Ganzkörpermassage)

Pro Person **105,-**

## MAN'S WORLD – ANGENEHM ERHOLT

- ▶ Thalgo Man, 55 Minuten
- ▶ Fußreflexzonenmassage, 30 Minuten
- ▶ Wohlfühlmassage, 50 Minuten (Ganzkörpermassage)

Pro Person **124,-**

## THALASSO SCHNUPPERTAG

- ▶ Thalgo Körperpeeling, 20 Minuten
- ▶ Thalgo Thalasso Algenpackung, 45 Minuten

Pro Person **69,-**

## THALASSO VERWÖHNTAG FÜR SIE

- ▶ erfrischendes Algen-Sahne-Peeling, 20 Minuten
- ▶ Thalgo Thalasso Algenpackung, 45 Minuten
- ▶ Thalgo Woman, 55 Minuten

Pro Person **110,-**

## THALASSO VERWÖHNTAG FÜR SIE UND IHN

- ▶ Thalgo Meersalz-Öl-Peeling, 20 Minuten
- ▶ entspannendes Meersalzsprudelbad, 20 Minuten
- ▶ Wohlfühlmassage (Ganzkörpermassage), 50 Minuten

Pro Person **95,-**

### GILT FÜR DIESE TAGESPROGRAMME:

- buchbar mit oder ohne Übernachtung
- 1 x freier Eintritt in die Saunalandschaft inklusive
- Handtuchset und Bademantel für Ihren Aufenthalt inklusive

UNBEDINGT PROBIEREN:

NEU

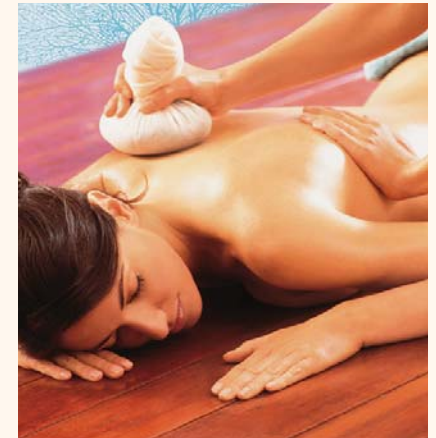
## MÉMOIRE OCEANE

Eine maritime Sinnesreise, die neue Lebenskraft und Wohlbefinden schenkt.

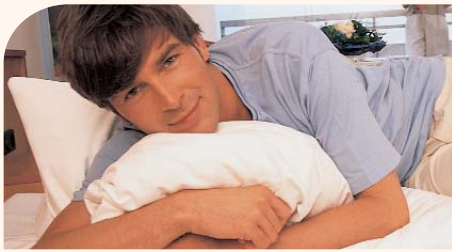
Ein Frischekick für jeden – Mann oder Frau – der sich müde, gestresst oder überarbeitet fühlt und nach Ausgeglichenheit strebt.

Das Mémoire Oceane Körper-Ritual beinhaltet ein Körperpeeling, ein Erlebnisbad, eine Vital-Massage und eine Algenmousse-Packung sowie eine Abschlusspflege.

130 Minuten € 145,- \*



\* Exkl. Sauna, Handtuchset und Bademantel.



# All inklusive Arrangements

## Entspannung

### OSTSEELUFT SCHNUPPERN

Der Klassiker, der Körper und Seele Gutes tut.

#### Leistungen:

- ▶ 2 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 2 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 Meersalzsprudelbad, 20 Minuten
- ▶ 1 Wohlfühlmassage, 25 Minuten (Rückenmassage)
- ▶ 1 x Nordic Walking und Brandungsgymnastik

**Pro Person** Pauschalpreis für 2 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

199,-  
239,-

### OSTSEE KUSCHEL-WELLNESS

Genießen Sie zu zweit romantische Tage am Meer.

#### Leistungen:

- ▶ 2 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 1 x Candle-Light Dinner
- ▶ 1 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 Flasche Sekt zur Begrüßung
- ▶ 1 orientalische Rasul Zeremonie zu zweit, 40 Minuten
- ▶ 1 Wohlfühlmassage, 50 Minuten (Ganzkörpermassage)

**Pro Person** Pauschalpreis für 2 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

219,-  
259,-

### MOMENTS

Faszinierende Augenblicke, gemütliche Stunden, Entspannung pur.

#### Leistungen:

- ▶ 2 Übernachtungen
- ▶ 1 x Schlemmer-Frühstücksbuffet und 1 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 x Candle Light-Frühstück und 1 x Candle Light-Dinner
- ▶ 1 Thalgo Bad Blaue Lagune zu zweit, 20 Minuten
- ▶ 1 Gesichts-, Nacken-, Kopfmassage, 25 Minuten
- ▶ 1 Wohlfühlmassage, 25 Minuten (Rückenmassage)

**Pro Person** Pauschalpreis für 2 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

239,-  
279,-

### FIRE & ICE

Wie Heißes und Kaltes gestresste Körper verwöhnt.

#### Leistungen:

- ▶ 2 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 2 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 Hot Stone Sensitive Massage, 90 Minuten
- ▶ 1 Meersalz-Minze-Peeling, 20 Minuten
- ▶ 1 Frucht-Cocktail an der Vital-Bar

**Pro Person** Pauschalpreis für 2 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

259,-  
299,-

### GILT FÜR ALLE ARRANGEMENTS:

Anreise ist täglich möglich; Verlängerungsnächte buchbar; Angebot frei nach Verfügbarkeit; alle Zeitangaben sind Richtwerte inklusive Ruhezeiten.

**Reisezeit:** 01.01.2011 – 31.12.2011

**Damp-Vorteil:** In Damp zahlen Gäste keine Kurtaxe.

Viele Inklusive-Leistungen sind bereits enthalten:

#### 1 x täglich freier Eintritt:

- in die spektakuläre Saunalandschaft (ab 16 Jahre)
- in das Meerwasser-Panoramawasserschwimmbad (ab 16 Uhr)
- in den Fitness-Gerätepark (ab 16 Jahre)
- in das Fun & Sport Center (exkl. Kurse und Leihgebühren)
- in das Aqua Tropicana (3 Stunden)
- in das Kinderparadies

#### Aufpreise:

Freitags, Samstags, Feiertags € 5,- /Person und Nacht  
Einzelzimmer € 20,- /Nacht  
Zimmer zur Seeseite € 10,- /Nacht



# All inklusive Arrangements

## Entspannung

### THALASSO FÜR ZWEI

Der Dauerbrenner – schöpfen Sie Energie aus den Gaben des Meeres.

#### Leistungen:

- ▶ 3 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 3 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 Thalgo Meersalz-Öl-Peeling, 20 Minuten
- ▶ 1 Thalgo Bad Blaue Lagune zu zweit, 20 Minuten
- ▶ 1 Aromamassage, 25 Minuten (Rückenmassage)
- ▶ 1 Algen-Cocktail an der Vital-Bar
- ▶ 1 Vital-Kurs, z. B. Yoga, Pilates, Aqua Jogging

**Pro Person** Pauschalpreis für 3 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

289,-  
349,-

### AYURVEDA MARITIM

Indische Heilkünste bringen Körper und Seele in Einklang: professionell – ausgleichend – ganzheitlich.

#### Leistungen:

- ▶ 3 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 3 x Dinnerbuffet
- ▶ 1 Abhyanga, 60 Minuten
- ▶ 1 Padabhyanga, 45 Minuten
- ▶ 1 Thalgo Thalasso Algenpackung, 45 Minuten

**Pro Person** Pauschalpreis für 3 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

359,-  
419,-

### FIT & AKTIV WOCHE

Energie fürs Leben durch gesunde Bewegung.

**Anreise:** sonntags

#### Leistungen:

- ▶ 5 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 5 x Dinnerbuffet
- ▶ 2 x Personal Training, 60 Minuten
- ▶ 3 x Aqua Jogging
- ▶ 2 x Nordic Walking

**Pro Person** Pauschalpreis für 5 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

459,-  
559,-

### MEERESRAUSCHEN

Spüren Sie die Energie der Ostsee bei der originalen Thalassowoche.

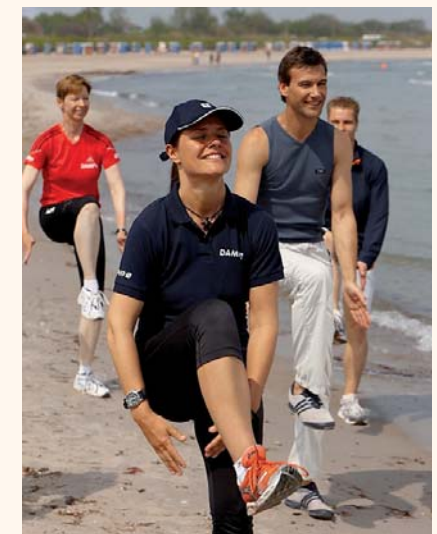
#### Leistungen:

- ▶ 7 Übernachtungen inklusive Schlemmer-Frühstücksbuffet
- ▶ 7 x Dinnerbuffet
- ▶ Revitalisierende Thalasso-Anwendungen mit
- ▶ 2 x Meersalzsprudelbad, 20 Minuten
- ▶ 1 Thalgo Thalasso Algenpackung, 45 Minuten
- ▶ 2 x Bernsteinmassage, 30 Minuten
- ▶ 2 x Brandungsgymnastik und Aqua Jogging

**Pro Person** Pauschalpreis für 7 Nächte

im Doppelzimmer Komfort  
im Doppelzimmer Deluxe

799,-  
939,-





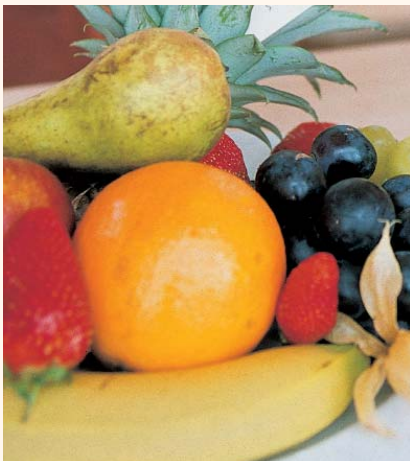
# Gesund & Vital

## Ernährungsberatung in Damp

Liebe geht durch den Magen – Urlaub auch. Denn es ist nicht zuletzt der kulinarische Genuss, der die Ferien zu den schönsten Tagen des Jahres macht! Wer dabei um seine Linie oder die Gesundheit fürchtet, kann in Damp ganz entspannt sein: Denn hier bieten wir Ihnen eine ausgewogene, gesunde Küche aus frischen Köstlichkeiten der Region. Das hält den Körper fit und macht die Seele glücklich.

Genießen und dem Körper Gutes tun: Durch eine leichte, fett- und cholesterinarme Vitalküche mit besten saisonalen und regionalen Produkten ist das in Damp kein Widerspruch. Denn die ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unseres ganzheitlichen Gesundheits- und Wohlfühlkonzeptes.

Da versteht es sich von selbst, dass wir Ihnen in unseren Restaurants eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung bieten: Angefangen beim Frühstücksbuffet mit viel frischem Obst und Vollkomprodukten bis zum aromatisch-raffinierten Abendessen aus fangfrischem Fisch, Fleisch aus bester Haltung sowie knackigem Gemüse und Salat.



Dabei beeinflussen Rezepte der mediterranen und regionalen Küche ebenso unsere Küchenphilosophie wie neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse – den reichen Erfahrungsschatz unserer Küchenchefs nicht zu vergessen. Damit Sie ohne Reue genießen können, achten wir bei der Kombination der wertvollen Zutaten stets auf ein ausgewogenes Zusammenspiel. Zudem sind an unseren Buffets die Brennwerte und Brotinhalten der Speisen für Sie ausgewiesen.

Gerne erstellen wir gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Ernährungsplan – auch für die Zeit nach dem Urlaub. Und in Kochkursen können Sie mit viel Appetit und jeder Menge Anregungen lernen, wie man aus gesunden Zutaten Leckeres für jeden Tag zubereitet.

**Guten Appetit – essen Sie sich fit!**

### STARTERPAKET

- ▶ Anamnese anhand des Gesundheitsfragebogens
- ▶ Ernährungsanalyse: Computergestützte Auswertung eines 3-Tage-Ernährungsprotokolls
- ▶ Erstberatung (60 Minuten) zur ausgewogenen Ernährung: individuell und alltagstauglich
- ▶ Folgeberatung (30 Minuten)

Pro Person

ab 124,-

**STELLEN SIE SICH AUF GESUNDE ERNÄHRUNG!**  
Wir helfen Ihnen dabei. Vereinbaren Sie einen Termin für eine persönliche Ernährungsberatung unter Tel.: 0 43 52/80 86 90.



# Informationen

## Wissenswertes & Termine

### FÜHRUNG DURCH DIE SAUNALANDSCHAFT

Täglich um 9.30 Uhr finden kostenfreie Führungen durch das Vital Centrum Damp statt. Treffpunkt Rezeption im 1. OG.

### TERMINVEREINBARUNGEN UND BERATUNG

Wir bitten Sie, Ihren gewünschten Termin vorab telefonisch zu reservieren. Hierfür wenden Sie sich bitte in der Zeit von 9.00 bis 21.00 Uhr an die Rezeption im Vital Centrum:  
Telefon 0 43 52/80 86-90, E-Mail vital-centrum@damp.de

### TERMINSTORNIERUNGEN

Diese sind bis zu 24 Stunden vor Behandlungsbeginn ohne Ausfallgebühr möglich. Bei nicht abgesagten Terminen wird Ihnen die gebuchte Anwendung in Rechnung gestellt.

### VERTRÄGLICHKEIT/VORSICHTSMAßNAHMEN

Bei Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf, Bluthochdruck und Asthma kann es bei einigen Anwendungen zu Beeinträchtigungen kommen. Aus diesem Grund möchten wir Sie bitten, uns im Falle einer Erkrankung oder Schwangerschaft vor der Behandlung zu informieren.

### MITARBEITER IM VITAL CENTRUM

Staatliche geprüfte Masseure und Fitnesstrainer, von der IHK/WAK ausgebildete Wellnessberater sowie Kosmetikerinnen gewährleisten kompetente Beratung und professionelle Anwendungen.

Das Damp Vital Team ist gerne für Sie da!

### ZUSÄTZLICH INKLUSIVE

## FÜR ALLE TAGESPROGRAMME UND ARRANGEMENTS

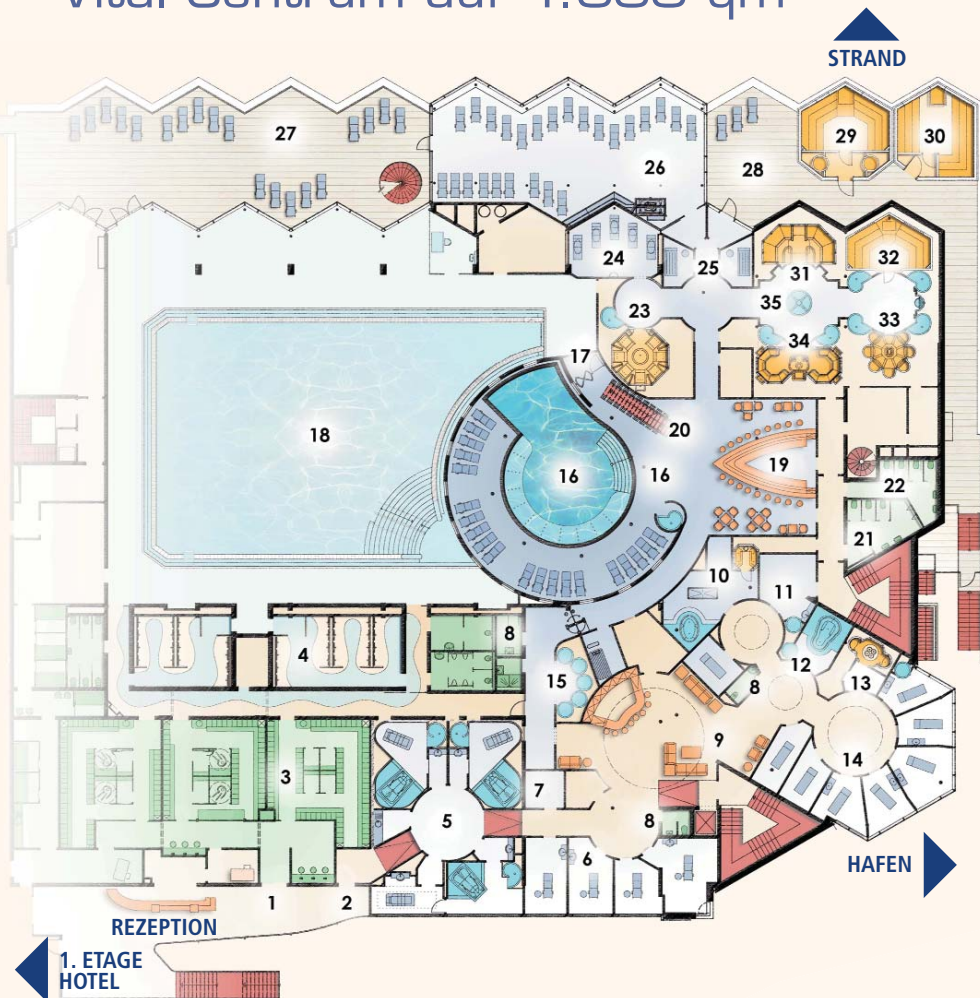
- kostenfreie Kräuter- und Wellnesstees im Vital Centrum
- Wasser bzw. Fruchtcocktail bei Bädern
- Begrüßungsgeschenk, Wasser und Obst auf dem Zimmer
- Handtücher und Bademäntel für Ihren Aufenthalt
- 1 x Eintritt in die Saunalandschaft und das Meerwasser-Panoramuschwimmbad

Gilt nicht für Mémoire Océane.



# Ein Überblick

## Vital Centrum auf 4.000 qm



- |                       |                              |                            |                           |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1 Eingang Umkleide    | 10 Trilogie                  | 19 Vital-Bar               | 28 Ruhebereich Außensauna |
| 2 Eingang Anwendungen | 11 Anwendung                 | 20 Zugang Ruhebereich 2.OG | 29 Außensauna             |
| 3 Umkleiden           | 12 Ägyptisches Schönheitsbad | 21 WC Herren               | 30 Farblicht-Sauna        |
| 4 Duschen             | 13 Rasul-Bad                 | 22 WC Damen                | 31 Laconium               |
| 5 Thalasso Centrum    | 14 Kosmetik/Pediküre         | 23 Solegrotte              | 32 Klabaütermann-Sauna    |
| 6 Massage             | 15 Duschen                   | 24 Tepidarium              | 33 Kräuterbäd             |
| 7 Solarium            | 16 Entspannungspool          | 25 Solarium                | 34 Zisterne               |
| 8 WC                  | 17 Zugang Panoramabad        | 26 Gradierwerk/Ruheraum    | 35 Kneipp-Rondell         |
| 9 Wartebereich        | 18 Panoramabad               | 27 Liegewiese Wellness     |                           |



## Wieviel

### Eintrittspreise

<b>EINZELKARTEN SAUNALANDSCHAFT (ab 16 Jahre)</b>	
Schnupperstunde*	7,-
Mo. – Fr. bis 16.00 Uhr	13,-
Mo. – Fr. ab 16.00 Uhr	16,-
Sa., So., Feiertags	19,-
Meerwasser-Panoramасhwwimmbad, Erw./Kinder 3 – 16 J.	5,-/3,-
Leihgebühr Bademantel bzw. Handtuch	4,-

<b>EINZELKARTEN FITNESS-GERÄTEPARK FIT IN (ab 16 Jahre)</b>	
Schnupperstunde*	6,-
Fitness** ganztägig (inkl. Kurse, exkl. Spinning)	12,-
Fitnesskurs, pro Kurs	7,-
Spinning inkl. 0,5 l Mineralgetränk	9,-
Personal Training, 60 Minuten	40,-

<b>RABATTKARTEN</b>	
11er-Karte Fitness-Gerätepark	70,-
11er-Karte Vital-Kurse ohne Spinning	70,-
11er-Karte Schwimmbad, Erw./Kinder 3 – 16 J.	50,-/30,-
11er-Karte Saunalandschaft Mo. – Fr. bis 16.00 Uhr	130,-
11er-Karte Saunalandschaft inkl. Schwimmbad Mo. – Fr.	160,-
11er-Karte Saunalandschaft inkl. Schwimmbad Sa., So., Feiertags	190,-

<b>HAUSGÄSTE</b>	
Saunalandschaft	13,-
Meerwasser-Panoramасhwwimmbad	3,-
Fitness-Gerätepark Fit In**	5,-
Vital-Kurs, pro Kurs	5,-
Spinning inkl. 0,5 l Mineralgetränk	8,50
Leihgebühr Bademantel	4,-

\* Ab der 61. Minute Tageskarte  
 \*\* Für eine Geräteeinweisung vereinbaren Sie bitte einen separaten Termin.



## Wann

### Öffnungszeiten

<b>SAUNA (ab 16 Jahre), BÄDER, MASSAGEN, BEAUTY</b>	
Telefon: 0 43 52/80 86-90	
Montag bis Sonntag	10.00 – 22.00 Uhr

<b>FITNESS-GERÄTEPARK FIT IN (ab 16 Jahre)</b>	
Telefon: 0 43 52/80 86-93	
<b>Kleiner Gerätepark</b>	9.00 – 21.00 Uhr
Montag bis Sonntag	
<b>Großer Gerätepark</b>	
Montag bis Freitag	16.00 – 21.00 Uhr
Samstag	12.00 – 21.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 21.00 Uhr

<b>MEERWASSER-PANORAMASCHWIMMBAD</b>	
Telefon: 0 43 52/80 85-14	
Montag bis Freitag	16.00 – 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertags	10.00 – 22.00 Uhr

Unser aktuelles Vital-Kursprogramm entnehmen Sie den Veranstaltungshinweisen im Internet oder dem Veranstaltungsplan „Damp Ahoi“.

### WERDEN SIE CLUBMITGLIED!

**JE INTENSIVER SIE UNSERE ANGEBOTE NUTZEN, DESTO GRÖßER IST IHR GEWINN!**

#### Premiumpaket

Sauna inkl. Schwimmbad und Fitness-Gerätepark  
 6 Monate € 450,-  
 12 Monate € 840,-

#### Aktivpaket

Fitness-Gerätepark inkl. Vital-Kurse  
 6 Monate € 246,-  
 12 Monate € 432,-



# Bis Bald Gute Anreise zum guten Gefühl



## GESCHENKTIPP: GUTSCHEIN

Ob Saunagutschein, ein Gutschein für ein entspannendes Wellnesswochenende oder eine verwöhnende Kosmetikbehandlung – überraschen Sie Ihre Liebsten zum Geburtstag, zu Jubiläen oder einfach mal so.  
Alle Angebote im Vital Centrum Damp sind auch als Geschenkgutschein erhältlich.  
Mehr Infos unter [www.damp-wellness.de](http://www.damp-wellness.de)  
oder Tel. 0 43 52/80 86 90.

## ANREISE MIT DEM PKW

Über die A7 aus Richtung Hamburg fahren Sie bis zur Autobahnabfahrt Nr. 8 Rendsburg / Büdelsdorf. Über die Bundesstraße B 203 geht es weiter Richtung Eckernförde. Ab Eckernförde führt Sie der ausgeschilderte Zubringer direkt ins Ostseebad Damp (Entfernung ca. 20 Kilometer).

## ANREISE MIT BAHN / BUS ODER FLUGZEUG

Die 50 km entfernte Landeshauptstadt Kiel ist ICE-Station. Mit der Regionalbahn gelangen Sie bis Eckernförde. Von dort fährt der Linienbus direkt vor das Ostseehotel Damp. Hamburg verfügt über einen Flughafen, der täglich von den Metropolen Deutschlands angefliegen wird. Ob Sie per Bahn oder Flugzeug anreisen – wir sind Ihnen gern bei Ihrem Transfer in das Ostseebad Damp behilflich.

## ANREISEZEITEN

Das Ostseebad Damp ist ganzjährig für Sie geöffnet. Im Ostseehotel können Sie Ihr Hotelzimmer täglich ab 14.00 Uhr beziehen. Die Schlüsselübergabe für Ferienwohnungen und Ferienhäuser erfolgt täglich ab 17.00 Uhr an der Rezeption des Ostseehotels Damp.

## KONTAKT

Ostseehotel Damp  
Seeuferweg 10  
24351 Damp  
Telefon: 0 43 52/80-6 66  
Fax: 0 43 52/80 89-21  
E-Mail: [ostseebad@damp.de](mailto:ostseebad@damp.de)  
Internet: [www.damp-wellness.de](http://www.damp-wellness.de)

Vital Centrum Damp  
Seeuferweg 10  
24351 Damp  
Telefon: 0 43 52/80 86-90  
Fax: 0 43 52/80 86-08  
E-Mail: [vital-centrum@damp.de](mailto:vital-centrum@damp.de)  
Internet: [www.damp-wellness.de](http://www.damp-wellness.de)