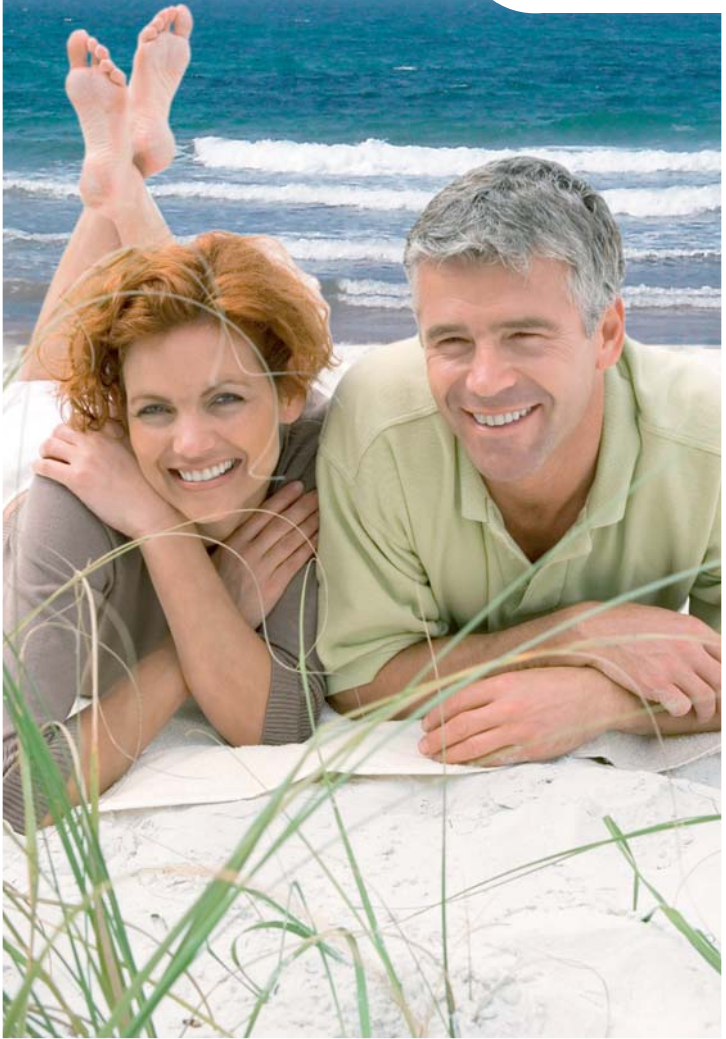


OSTSEEBAD
DAMP



WOHLFÜHLEN AN DER OSTSEE

Eine Wellenlänge voraus!

Ostseehotel

DAMP
GESUNDHEIT+ERHOLUNG





Willkommen

Damp – die Wohlfühlwelt am Ostseestrand.

Ihr Urlaubsdomizil liegt direkt an der Küste der weitläufigen Halbinsel Schwansen. Hier, wo die umliegenden Dörfchen Namen tragen wie Kleinwaabs, Gammelby, Langholz oder Rieseby, können Sie sich fernab vom Alltag so richtig erholen.

Das reizvolle Hinterland, eingebettet zwischen Eckernförder Bucht und der romantischen Schlei, lädt mit seinen ausgedehnten Feldern, den typischen Fischer- und Bau-

ernhäuschen und imposanten alten Gutshöfen zu spannenden Entdeckungstouren ein. Wenn Sie die frische Ostseeluft lieber am Meer genießen möchten – bitte sehr:



Der kilometerlange weiße Strand liegt direkt vor Ihrem Hotel. Ein ausgiebiger Spaziergang führt Sie an naturgewaltigen Steilufern vorbei, und wenn Sie wieder zurückkommen, wartet in den Cafés an der Strandpromenade schon eine leckere

Stärkung auf Sie – Blick auf den Yachthafen inklusive.

Sie wollen mehr über Damp und das Ostseehotel wissen? Dann schauen Sie ins Internet unter www.damp-urlaub.de.





Wohlfühlen

Ruhe, Entspannung, Gelassenheit.
Zum Mitnehmen.

Nur noch vier, drei, zwei Schritte bis zu dem wahrscheinlich erholsamsten Urlaub, den Sie je verbracht haben. Treten Sie ein – und schon werden Sie feststellen, dass die vorherrschende, entspannte Atmosphäre im Ostseehotel Damp sich von Anfang an auf Sie übertragen wird.

Lassen Sie sich in Empfang nehmen für die kostbarsten Tage des Jahres. So kann der Urlaub beginnen!

In Ihrem Hotelzimmer angekommen, sollten Sie als erstes die Balkontür öffnen, heraustreten und einen ersten, tiefen Atemzug machen. Das ist sie – die gesunde Ostseeluft, die in den

nächsten Tagen einen so großen Teil zu Ihrer Erholung beisteuern wird.

Was alles noch dazu beitragen wird, dass Sie nach Ihrem Urlaub eine riesige Portion Gesundheit, Entspannung und Gelassenheit mit nach Hause nehmen, entdecken Sie im Internet unter www.damp-urlaub.de.

Telefon 04352/80666



Abschalten

Schlafen Sie gut –
es fehlt an nichts.

Standard, Komfort oder Deluxe? Allein, mit Begleitung – oder mit der ganzen Familie? Im Ostseehotel Damp finden Sie vom 25 qm-Zimmer für eine Person bis zum Familien-Zimmer mit 53 qm für jeden Anspruch die ideale Unterkunft.

Der tägliche Eintritt in das Meerwasser-Panoramawasserschwimmbad, in den Fitness-Bereich und die

Saunalandschaft ist in den Zimmerpreisen bereits enthalten. Und nach oben bleiben keine



Wünsche offen: Ob Meerblick, Dachterrasse oder Komfort-Badezimmer – All Ihre Urlaubsträume gehen hier in Erfüllung. Halb- oder Vollpension können Sie bequem dazubuchen. Herz, was willst du mehr?

Alle Infos über die verschiedenen Zimmer finden Sie unter www.damp-urlaub.de.





Genuss

Wellness geht durch den Magen.

Was gibt's Schöneres, als einen Tag, an dem man sich hat rundum verwöhnen lassen, mit einem leckeren Essen im stilvollen Ambiente zu krönen? Die Restaurants im Ostseehotel Damp überraschen Sie mit großen und kleinen Gaumenfreuden, regionalen holsteinschen Köstlichkeiten und frischen Zutaten der Saison.

Dabei haben Sie die Wahl, ob Sie lieber mit Blick auf den lebendigen Yachthafen speisen möchten oder Ihre Mahlzeit im Vital-Restaurant zu sich nehmen. Hier gibt's rustikale Gerichte, aber auch eine kalorienarme, leichte Küche, die Ihre Wellness-Ambitionen gezielt unterstützt.

Nach einem kleinen Verdauungsspaziergang am Meer

locken dann die zahlreichen Bars, Kneipen und Cafés direkt an der Promenade. Ob bei einem spritzigen Cocktail, einem kühlen Bierchen, einem wohl-schmeckenden Wein oder einem erfrischenden Fruchtsaft: Beim Smalltalk unter Gleichgesinnten klingt der Urlaubstag hier so entspannt aus, dass man nie wieder weg möchte.

Telefon 04352/80666



Oase

Ein Zuhause für Ihre Seele
auf 3.000 qm.

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig fallen lassen? Höchste Zeit also, in die 3.000 qm große Wellness-Landschaft im Vital Centrum Damp einzutauchen. Hier finden Sie die Ruhe, nach der Sie sich so sehr sehnen, hier können Sie endlich entspannen und sich nach Herzenslust verwöhnen lassen.

Gleich sieben verschiedene Saunen flüstern Ihnen zu: „Treten Sie ein!“. Im Wellnessbereich kümmert man sich darum, dass man Ihnen nach dem Urlaub die

Erholung auch ansieht. Professionelle Hände sorgen dafür, dass Sie bei wohligen Bädern und Massagen den Alltag ganz weit hinter sich lassen. Auf der



Beautyfarm blühen Sie bei Maniküre, Pediküre und kosmetischen Gesichtsbearbeitungen regellrecht auf.

Sie merken schon: Hier geht es nur um Ihr Wohlbefinden und Ihre Ausgeglichenheit.

Schauen Sie unter www.damp-urlaub.de ins Internet, wenn Sie erfahren möchten, worauf sich Körper und Seele im Vital Centrum freuen dürfen.

www.damp-urlaub.de





Medical

Gesund bleiben, gesund werden
– hier lernen Sie's ganz entspannt.

Gesundheit wird in Damp großgeschrieben. Die speziellen Gesundheitswochen sind deshalb maßgeschneidert auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer.

Ein gezieltes Motivations- und Entspannungstraining, eine ausführliche Ernährungsberatung mit Kochkurs, ein fachärztlicher Workshop über sportliche Möglichkeiten und Grenzen: Für jedes Ziel gibt es hier in Damp ein individuelles Fitness-Programm inklusive ausführlicher ärztlicher Untersuchung und persönlichen Empfehlungen zum Abschluss.

Auch Dialyse-Patienten können in Damp mit dem speziellen Ferien-Dialyseprogramm einen unbeschwernten, überaus erholsamen Urlaub verbringen.

Die aktuellen Programme und Termine finden Sie unter www.damp-urlaub.de.

Telefon 04352/80666



Wärme

Empfinden. Dahinschmelzen.
Und alles vergessen.

In der einen duftet es betörend. In einer anderen brodelte es geheimnisvoll. Eine heißt Zisterne, und wieder eine andere nennt sich Solegrotte. Sieben verschiedene Saunen geben im Vital Centrum ihre äußerst wohltuende Wärme ab – jede anders und jede rundum gesund.

Aus der Friesen- und Klabau-
termann-Sauna können Sie zum
Beispiel bei 95 Grad auf die

Ostsee schauen. In der Kräuter-
Sauna schweben anregende
Düfte in der Luft. Die Zisterne



wiederum ist ein orientalisches Dampfbad mit einem Kaskaden-Wasserspiel. Und in der Solegrotte befreien Sie Ihre Atemwege.

Vielleicht zieht's Sie aber auch in das Laconium – ein römisches

Bad mit angenehmer Temperatur und fruchtigen Aromen. Oder Sie atmen völlig entspannt die milde, mit Sole angereicherte Luft im Ruheraum ein. Keine einfache Entscheidung also. Aber wie auch immer: Sie tun es für sich – und für Ihre Gesundheit.



Verwöhnen

What a peeling!

Wäre es nicht wunderschön, wenn der urlaubsreife und gestresste Körper nach anstrengenden Tagen und Wochen mal wieder in die richtigen Hände geriete?

An jemanden, der genau weiß, welche Punkte förmlich nach Entspannung schreien. Der mit Fingerspitzengefühl und Sachverstand all die verborge-

nen Stellen findet, deren sanfte Berührung einen allein schon die Augen voller Wohlgefühl schließen lässt. So dass man abhebt, obwohl man sich eigent-



lich nie, niemals wieder erheben möchte ...?

Willkommen in unserem Wellnessbereich! Das umfangreiche Angebot von Kopf bis Fuß – mit

vielen speziellen Anwendungen auch für den Mann – können Sie im Internet unter www.damp-urlaub.de entdecken.

Telefon 04352/80666





Power Topfit zu neuen Zielen.

Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist – eine Binsenweisheit, für die wir in unserem modernst ausgestatteten Fitness-Gerätepark im Vital Centrum den Beweis antreten.

Hier im „Fit In“ steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, trainieren Ihre Muskeln und gewinnen Kraft für den Alltag. Allein, im Team, mit einem Personal-Trainer – oder in einem der zahlreichen Fitnesskurse: zum Beispiel beim Aquajogging, beim Stepping oder bei der Wirbelsäulen-Gymnastik.

Jogging-Fans und Besucher der Damp-Laufseminare können ihrer Leidenschaft darüber hinaus auf ausgeschilderten Rundstrecken zwischen 2,2 und 17,5 km an der frischen Ostseeluft nachgehen.

Einen Überblick über das gesamte Kursangebot liefert das Internet unter www.damp-urlaub.de.



Saison

Der Reiz der Jahreszeiten.

Die Ostsee hat immer Saison – und zu jeder Jahreszeit ihren ganz besonderen Reiz. Den einen zieht es in den Wintermonaten ans Meer, wenn man beim Strandspaziergang mollig eingepackt Wind und Wetter trotzen kann. Der andere bevorzugt den Sommer, wenn der Ostseestrand vor dem Hotel zum Schwimmen und Sonnenbaden einlädt.



Welche Jahreszeit ist Ihr Favorit? Als eines der größten und kompetentesten Wellness-Zentren an der deutschen Ostseeküste begeistert das Ostseehotel Dampf das ganze Jahr hindurch mit seinem vielseitigen Fitness- und Wellness-Programm.

Schauen Sie ins Internet unter www.dampf-urlaub.de. Hier finden Sie die aktuellen Angebote für den Reiseterrn Ihrer Wünsche.

Telefon 04352/80666



Preise

Neu! Top-Angebote und tagesaktuelle Preise im Internet!

So haben Sie Ihren Urlaub noch nie gebucht: Das Ostseehotel Damp kommt Ihnen bei der Preisgestaltung entgegen – mit vielen, oftmals ganz speziellen Angeboten.

Möglich wird diese attraktive Form durch die schnellen Medien Telefon und Internet. Weil Sie Ihren Aufenthalt praktisch aus einzelnen Bausteinen zusammenstellen (Zimmer, Verpfle-

gung, Anwendungen, Fitness und Wellness), können Sie telefonisch oder im Internet die verschiedensten, oft tagesaktuellen Angebote nach Ihren ganz persönlichen Bedürf-



nissen kombinieren. Oder Sie entscheiden sich ganz einfach für eines der aktuellen, preiswerten Pauschalangebote ...

Es lohnt sich also in jedem Fall für Sie! Lassen Sie sich von unseren Experten beraten (Tel. 0 43 52/806 66). Oder

prüfen Sie gleich heute unter www.damp-urlaub.de, welche Vorschläge Ihren Vorstellungen entsprechen. Und stellen Sie Ihren individuellen Wohlfühl-Urlaub für die schönsten Tage des Jahres nach Herzenslust zusammen!



Anreise

Der direkte Weg zu Ruhe und Erholung.

ANREISE MIT DEM PKW

Über die A7 aus Richtung Hamburg zur Autobahnabfahrt Rendsburg/Büdelndorf. Dann über die Bundesstraße B 203 Richtung Eckernförde. 14 Kilometer nördlich von Eckernförde führt Sie der ausgeschilderte Zubringer direkt ins Ostseebad Damp.

ANREISE MIT BAHN/BUS ODER FLUGZEUG

Ab Bahnhof Kiel (ICE-Station) mit der Regionalbahn bis Eckernförde. Von dort fährt der

Linienbus direkt nach Damp. Hamburg verfügt über einen Flughafen, der täglich von den Metropolen Deutschlands angefliegen wird. Bei der Organisation Ihres Transfers sind wir Ihnen gern behilflich.

Ostseehotel Damp
Seeuferweg 10
24351 Ostseebad Damp
Tel. 0 43 52/806 66
Telefax 0 43 52/80 89 21
E-Mail: ostseebad@damp.de
www.damp-urlaub.de