



Familienwellness

Schwimmbad, Saunalandschaft, Wannenbäder, Fitnessraum,
Kosmetik & Anwendungen für die ganze Familie

Allgemeine Hinweise

*Änderungen und Irrtümer
in der gesamten Broschüre
vorbehalten.*

Öffnungszeiten:

Schwimmbad & Fitness	07.00 Uhr - 22.00 Uhr
Saunalandschaft	08.00 Uhr - 22.00 Uhr
Anwendungen & Behandlungen	08.00 Uhr - 20.00 Uhr

Terminbuchungen:

Am besten bucht Ihr Eure gewünschten Anwendungen bereits bei der Reservierung, andernfalls können wir nicht immer garantieren, dass Eure Wunschanwendung oder Wunschtermin noch verfügbar ist. Alternativ bucht Euren Termin gerne zwischen 08.00 Uhr - 20.00 Uhr direkt am Rezeptionstresen auf unserer Wellnessinsel.

Behandlungszeiten:

Bitte kommt ca. 5 Min. vor Eurem Termin zu unserer Wellnessinsel.

Bekleidung:

Wir empfehlen Euch zu allen Ganzkörperanwendungen wie: Packungen, Bäder alle Nassanwendungen aus unserem Hamamraum und Ganzkörpermassagen einen Bademantel und Badeschuhe. Für alle weiteren Anwendungen könnt Ihr gerne bequeme und lockere Kleidungen tragen in der Ihr Euch wohlfühlt.

Gesundheit:

Bitte teilt uns bei einer Terminbuchung mit, wenn eine Schwangerschaft besteht, ob Allergien oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen vorhanden sind, damit wir darauf Rücksicht nehmen können. Sollten beispielsweise blutverdünnende Medikament im Einsatz sein, ist auch diese Information für uns vorab sehr wichtig.

Stornierungen

Eine Stornierung von Terminen ist bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenfrei. Erfolgt die Stornierung später sowie bei Nichterscheinen, berechnen wir 80 % des Behandlungspreises (Ausnahme bei Krankheit).

Pflegeprodukte

Gerne könnt Ihr auch unsere hochwertigen Pflegeprodukte bei unserer Wellnesscrew erwerben. Weitere Informationen zu den Produkten findet Ihr auf Seite 29 - 30.

Preise:

Alle Preise gelten je Anwendung und enthalten die gesetzlichen 19 % MWST.

Inhalt

Familienanwendungen.....	Seite 03
Paaranwendung.....	Seite 04
Kids & Teens.....	Seite 05 - 06
Wellnessmassagen.....	Seite 07 - 09
Packungen.....	Seite 10
Wannenbäder.....	Seite 11 - 12
Specials.....	Seite 13
Kosmetik & zusätzliche Anwendungen.....	Seite 14 - 16
Für werdende Mamas.....	Seite 17 - 18
Saunalandschaft.....	Seite 19 - 22
Fitness.....	Seite 23 - 24
Schwimmkurse.....	Seite 25 - 26
Babyschwimmkurs.....	Seite 27 - 28
Unsere Produkte.....	Seite 29 - 30

03

Familienanwendungen

Rasul – Dampf Dich glücklich

ca. 30 Min.
+ 15 Min. Ruhezeit

Das Rasul ist eine Ganzkörper-Heilerde-Behandlung, wobei speziell ausgesuchte Schlammarten auf die Haut aufgetragen werden und durch Dampf in der Kabine bis tief unter die Haut entschlackend und entgiftend wirken.

Erste Person 45,00 €
jede weitere Person + 10,00 €

Kraxenofen – umhülle Deine Sinne mit dem Duft von frischem Heu ca. 35 Min.

Entspanne Deinen Oberkörper im Traditionellen Kraxenofen (Heudampfsauna) und genieße die wohltuende Wirkung von Alpen Heu, während der Dampf aufsteigt und ätherische Öle freigesetzt werden.

Erste Person 35,00 €
jede weitere Person + 10,00 €
max. 3 Personen

Lichttag – Schiet Wetter Tag?

ca. 25 Min.
Genießt einen Tag am Strand in unserem Sabia Med. Durch Licht und Klang simulieren wir einen Sommertag am Ostseestrand.

Erste Person 25,00 €
jede weitere Person + 5,00 €

04

Paaranwendung

Salve in Terra

ca. 30 Min.
+ 20 Min. Ruhezeit

Erlebe das Salve in Terra – eine einzigartige Behandlung, bei der Ihr auf einer sanft schwingenden Muschelliege liegt. Während Eure Peelingpackung einwirkt, umhüllt Euch warmer Dampf. Lasst Euch von der Bewegung und der Wärme tragen und genießt die tiefe Entspannung.

65,00 €
Einzelanwendung 50,00 €





Kids & Teens



Lustige Seefahrt

Segel fertig für die Entspannung. Entdecke mit Klausie die Ostsee, wirf den Anker aus und lass die Leinen los.

Altersempfehlung: ab 3 Jahren

ca. 25 Min.

35,00 €



Pizza-Massage

Kneten statt beißen. Unsere Pizzamassage macht Dich weich wie ein frisch gebackener Teig und lässt Dich dahin schmelzen wie heißer Käse auf der Pizza.

Altersempfehlung: ab 3 Jahren

ca. 25 Min.

35,00 €

Hot-Stone Rücken

Lass Dich von unseren heißen Steinen verzaubern und entspanne Dich wie ein schlafender Drache.

Altersempfehlung: ab 8 Jahren



ca. 30 Min.

45,00 €

Hot Chocolate Rücken

Schokoladige Entspannung für Schokolieliebhaber. Unsere Hot Chocolate Massage mit warmen Schokoladenöl löst leichte Verspannungen und lässt Dich weich und kuschelig fühlen.

Altersempfehlung: ab 6 Jahren



ca. 30 Min.

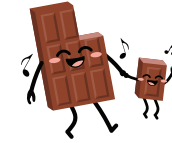
45,00 €

Schokopackung

ca. 20 Min.

Unsere Schokopackung lässt Dich in einem Meer aus Schokolade versinken. Mit einem Duft der Dich an einen leckeren Kakao erinnert wird Deine Haut sanft gepflegt.

Altersempfehlung: ab 5 Jahren



30,00 €

Kreidepackung – Schweben wie auf Wolken

ca. 20 Min.

Während Deine Haut gepflegt wird, lässt sie Dich aussehen wie ein Schneemann.

Altersempfehlung: ab 5 Jahren



30,00 €



Teenager Maniküre – Nagel – Style für Teens

ca. 20 Min.

Mach Deine Nägel zum Highlight, komm vorbei und lass Dir eine professionelle Nagelpflege für Naturnägel verpassen.

Altersempfehlung: ab 3 Jahren



30,00 €

Teenager Pediküre – Füße auf Hochglanz polieren

ca. 30 Min.

Unsere Teenager Pediküre bringt Deine Füße mit einem Fußbad, Kürzung der Nägel und die Entfernung von Hornhaut zum strahlen.

Altersempfehlung: ab 4 Jahren

40,00 €

Teenager Kosmetik – Deine Haut Dein Style

ca. 45 Min.

Unsere Naturkosmetikbehandlung hilft Dir Deine Haut individuell zu pflegen.

Altersempfehlung: 12 - 16 Jahre

60,00 €

Massagen

Genieße unsere Wohlfühl-Wellnessmassagen zur puren Entspannung.
Bitte beachtet, wir bieten keine medizinischen oder therapeutischen sowie keine Sportmassagen an.

Classic Massage

ca. 30 Min.

Genieße eine Auszeit vom Alltagsstress, bei unserer entspannenden Rückenmassage. Mit verschiedenen Massagegriffen bringen wir Deiner Muskulatur Entspannung.

45,00 €

Schulter-Nackenmassage

ca. 20 Min.

Erlebe Entspannung pur mit unserer Nackenmassage. Wir lösen Verspannungen im Nacken und Schulterbereich, um Dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden zu schenken.

35,00 €

Kopf-Gesicht-Spezialmassage

ca. 30 Min.

Erlebe tiefenentspannende Momente bei unserer Kopf-Gesicht-Spezialmassage. Mit sanften Massagegriffen an Dekolletee, Hals, Gesicht und Kopf lassen wir Dich den Alltag für einen Moment vergessen. Unsere Massageprodukte von Charlotte Meentzen erfrischen zusätzlich Deine Haut.

50,00 €

Body Vital Massage

ca. 50 Min.

Entspanne Deine Seele und Deinen Körper mit unserer Ganzkörpermassage. Sanfte Bewegungen und wohltuender Druck lösen Verspannungen und bringen Körper und Geist in Harmonie. Eine kleine Auszeit für Dich.

75,00 €

Hot Chocolate Massage

ca. 70 Min.

Lass Dich von der verführerischen Wärme und einem leichten Duft von Kakao bei einer wohltuenden Wellnessmassage von Kopf bis Fuß verwöhnen. Unser warmes Schokoladenöl wird auf die Haut aufgetragen und sanft verrieben. Es fördert die Entspannung, verwöhnt Deine Sinne und schenkt Deiner Haut Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit.

95,00 €

Fußreflexzonen Massage

ca. 35 Min.

Erlebe die einzigartige Kraft der Fußreflexzonen Massage, die tiefgreifende Entspannung und Harmonie in Deinen Körper bringt. Durch gezielten Druck auf bestimmte Reflexzonen in Deinen Füßen werden blockierte Energien freigesetzt und das gesamte Wohlbefinden gestärkt.

55,00 €

Hot Stone Massage

Mit warmen Basaltsteinen, die in einem Wasserbad erhitzt werden, wird die Durchblutung gefördert und Muskelverspannungen gelindert. Genieße eine Wellness-Behandlung, die Entspannung und Regeneration vereint.

Rücken ca. 35 Min. 55,00 €
 Ganzkörper ca. 80 Min. 110,00 €



Abhyangamassage

ca. 90 Min.

Unsere ayurvedische Ganzkörpermassage lädt zum Entspannen ein. Mit zarten Streichungen und sich wiederholenden Griffen verwöhnen wir Deinen Körper von Kopf bis Fuß. Ein abschließender Stirnguss mit warmem Sesamöl macht die Entspannung perfekt.

120,00 €

Lomi Lomi Massage

ca. 90 Min.

Eine Reise für Körper, Geist und Seele und ein bisschen Hawaii für Dich. Die Lomi Lomi ist eine traditionelle hawaiianische Massage. Die aus einem Ritual entstandene Ganzkörpermassage lässt Körper und Geist harmonisieren. Die Massage, bei der die Hände, Unterarme und Ellenbogen des Masseurs fließend und kraftvoll eingesetzt werden, löst Blockaden und Verspannungen und fördert den Energiefluss im Körper.

125,00 €

Handmassage

ca. 25 Min.

Mit sanftem Druck und gezielten Griffen wird die Muskulatur entspannt, die Beweglichkeit verbessert und das Wohlbefinden gesteigert.

40,00 €



Packungen

Alle unsere Packungen – Wahrer Genuss für Körper und Seele!

ca. 30 Min.

Entspannt im 37° C warmen Wasserbett während Eure Haut entschlackt, entgiftet oder einfach genährt und gepflegt wird.

40,00 €

Algenpackung – Eintauchen in die Kraft des Meeres!

Unsere Braunalgen-Ganzkörperpackung verwöhnt Deine Haut mit wertvollen Mineralien und Vitaminen und wirkt entschlackend.

Kreidepackung – Erlebe die Kraft der Natur!

Die Rügener Heilkreide Ganzkörperpackung ist ein wahrhaft einzigartiges Wellness-Erlebnis. Die feine, mineralreiche Heilkreide, pflegt die Haut und fördert die Entschlackung des Körpers.

Moorpackung – Tiefes Gefühl der Entspannung und Wohlbefinden.

Unser Leopoldskron Moos enthält Mineralien und Spurenelemente, mit den natürlichen Inhaltsstoffen hilft es die Haut zu entgiften und die Muskeln zu entspannen.

Cleopatrapackung – Geschmeidigkeit wie bei Cleopatra.

Unsere feuchtigkeitsspendende Ganzkörpercremepackung mit Mandelöl und zartem Rosenduft macht Deine Haut seidig weich.

Aloe Vera-Minz-Packung – Erfrische Deine Haut.

Bei unserer Aloe Vera Ganzkörpercremepackung vereinen wir die beruhigende und feuchtigkeitsspendende Wirkung von Aloe Vera Öl und die kühlende Wirkung von Minzöl, eine ideale Lösung bei Sonnenbrand.

11



Wannenbäder

in unserer Glockenbronzewanne

Rosenblütenbad

ca. 35 Min.

Ein entspanntes Bad im Rosensud mit Kerzenschein und einem Glas Sekt. Unser Rosenblütenbad bietet zahlreiche Vorteile für Haut, Körper und Geist. Es wirkt entspannend, harmonisierend und kann das Wohlbefinden steigern.

Erste Person 35,00 €
Zweite Person + 10,00 €

Cleopatrabad – Baden wie Cleopatra

ca. 35 Min.

Unser feuchtigkeitsspendendes Ziegenmilchbad macht Eure Haut weich und geschmeidig während ein zarter Rosenduft Eure Sinne umhüllt.

Erste Person 35,00 €
Zweite Person + 10,00 €

Bierbad

ca. 35 Min.

Taucht ein in ein wohltuendes Bad, mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Bieres. Durch Hopfen und Malz wird Euer Stoffwechsel angeregt. Genießt dazu ein kühles Bier.

Erste Person 35,00 €
Zweite Person + 10,00 €

12



Aromabad – Genießt ein Bad nach Eurem Geschmack

ca. 35 Min.

Hier könnt Ihr Euren Duft aus den vorhandenen ätherischen Ölen für ein erholsames Wannenbad selber bestimmen.

Erste Person 35,00 €
Zweite Person + 10,00 €



Whirlwanne

ca. 45 Min.

Entspanne Dich in unserer großen Whirlwanne, vergesse den Alltagsstress und genieße das prickelnde Gefühl des Wassers auf der Haut. Die spezielle Ölmischung mit einem Duft von Champagner umhüllt Deine Sinne.

Erste Person 45,00 €
Zweite Person + 10,00 €

Specials

Meersalzpeeling

ca. 30 Min.

Gönne Dir ein wohltuendes Meersalz-Körperpeeling und erlebe, wie Deine Haut wieder strahlt. Meersalz-Kristalle entfernen sanft abgestorbene Hautzellen, regen die Durchblutung an und hinterlassen ein seidig-weiches Hautgefühl.

45,00 €

Ostsee-Hamam – Entspanne Dich im Ostseeparadies!

ca. 50 Min.

Ein sanftes Ganzkörper Peeling mit Seifenschaum entfernt abgestorbene Hautzellen und öffnet die Poren. Ein Hauch von Öl sorgt für intensive Pflege und ein seidig weiches Hautgefühl.

75,00 €

Ostseetraum – Die Ostsee für Deine Haut!

ca. 45 Min.

Verwöhne Dich mit einem warmen Kräutersud auf dem Körper und entschlacke Deine Haut mit einem Schlamm aus Meeresalgen und Heilkreide mit einem anschließendem Ganzkörperpeeling aus Meersalz.

60,00 €

Kosmetik

Aloe Vera Kosmetik

ca. 70 Min.

Die Feuchtigkeitsspendende Verwöhnbehandlung für durstige und empfindliche Haut. Die Aloe Vera Pflanze spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut, weshalb sie sich sowohl für unreine als auch für sensible und trockene Haut eignet. Die Vitamine, Mineralien, Enzyme und Proteine der Aloe Vera beruhigen gereizte Haut, versorgen sie mit wertvoller Feuchtigkeit und stimulieren die Zellen. Für geminderte Fältchen und eine wunderbare Ausstrahlung.

90,00 €

Anti-Aging – Mit rotem Wein – für natürlich jugendliches Aussehen

ca. 70 Min.

Wenn die Eigenfunktionen der Haut nachlassen, verliert sie ihre natürliche Elastizität. Die Extrakte aus rotem Wein zählen zu den stärksten Antioxidantien der Welt und aktivieren das Abwehrsystem der Haut. Parakresse mindert Mimikfältchen und bietet ein natürliches Lifting und verschiedene Öle verbessern die Elastizität der Haut.

90,00 €



Basisbehandlung

ca. 60 Min.

Eine individuell abgestimmte Kosmetikbehandlung für Deinen Hauttyp. Mit unseren Naturprodukten reinigen, peelen und verwöhnen wir Deine Haut mit einer auf Dich abgestimmten Gesichtsmaske. Für zusätzliche Entspannung sorgt unsere Gesichtsmassage.

80,00 €

Basisbehandlung Men

ca. 60 Min.

Dein Gesicht wird mit auf Deinen Hauttyp abgestimmten Produkten gereinigt und gepeelt. Anschließend wird Deine Haut mit dem passenden Wirkstoff und einer Gesichtsmaske mit unseren Naturkosmetikprodukten verwöhnt. Für einen Moment der Entspannung erwartet Dich eine kurze Gesichtsmassage.

80,00 €

Anti Stress – Die Haut ins Gleichgewicht bringen.

ca. 70 Min.

Du hast unruhige und hormonell bedingte unreine Haut? Dann ist diese Kosmetikbehandlung genau das Richtige für Dich. Besondere Wirkstoffe wie grüner Tee, Süßgras und Schisandra werden den Ansprüchen empfindlicher Haut gerecht, besänftigen und schützen vor freien Radikalen. Hyaluron und Orangenwasser beleben nachhaltig und spenden Feuchtigkeit. Die Empfindlichkeit der Haut wird reduziert und ihre Schutzbarriere gestärkt.

90,00 €

Maniküre

ca. 30 Min.

Unsere Maniküre für Naturnägel beinhaltet das Kürzen der Nägel, die Entfernung der Nagelhaut und das Auftragen eines Pflegenden Nagelöls sowie ein entspannendes Handbad.

45,00 €

Pediküre – Die perfekte Fußpflege für entspannte Momente!

ca. 40 Min.

Unsere Pediküre beginnt mit einem entspannenden Fußbad. Anschließend werden Deine Haut und Nägel fachgerecht behandelt, eine kurze wohltuende Massage rundet die Behandlung ab. Lass Deine Füße erstrahlen und gönne Dir eine kleine Auszeit.

60,00 €

Zusätzliche Anwendungen

Genießt unsere zusätzlichen Anwendungen im Rahmen einer Kosmetikbehandlung und spart 5,00 €.

Nägel lackieren	ca. 10 Min.	20,00 €
Augenbrauenkorrektur	ca. 10 Min.	20,00 €
Augenbrauen färben	ca. 10 Min.	20,00 €
Wimpern färben	ca. 15 Min.	20,00 €





Für werdende Mamas

Schwangerenmassage

Unsere Schwangerenmassage bietet eine wohltuende Unterstützung für Körper, Geist und Seele. Mit sanften Techniken hilft sie, Veränderungen bewusst wahrzunehmen und sich auf die neue Lebensphase einzustellen. Die Massage wird individuell angepasst – je nach Tagesform der werdenden Mutter.

Bitte beachten: Nur zwischen der 13. und 25. Schwangerschaftswoche möglich. Es wird ausschließlich Traubenkernöl verwendet.

Rücken	ca. 35 Min.	50,00 €
Ganzkörper	ca. 55 Min.	75,00 €

Weitere Info's zur Schwangerenmassage findet Ihr hier:



weitere Anwendung,
welche für werdende Mamas geeignet sind

Lichttag Weitere Info's auf Seite 03	ca. 25 Min.	25,00 €	
Kopf-Gesicht-Spezialmassage Weitere Info's auf Seite 07	ca. 30 Min.	50,00 €	
Alle Packungen Weitere Info's auf Seite 10	ca. 30 Min.	40,00 €	} nur möglich wenn keine gesundheitlichen Probleme vorliegen
Cleopatrabad Weitere Info's auf Seite 11	ca. 35 Min.	Erste Person 35,00 € Zweite Person +10,00 €	

Alle Kosmetikbehandlungen

Weitere Info's auf Seite 14 - 16

Wir beraten Euch gerne persönlich und individuell zu all unseren Behandlungen.





Unsere Saunalandschaft

Tauche ein in unsere liebevoll gestaltete Saunalandschaft – ein Ort zum Ankommen, Durchatmen und Wohlfühlen. Unsere Saunalandschaft besteht aus einem Innenbereich sowie einem Außenbereich und unserem Wellnessgarten.

Der Innenbereich

Im Innenbereich unserer Saunalandschaft findet Ihr drei Saunen, einen Ruheraum, unseren Erlebnisduschen und ein Fußbecken.

Unsere Erlebnisduschen

Unsere Erlebnisduschen berühren Eure Sinne und verwöhnen Eure Haut. Außerdem sind sie durch verschiedene Effekte ein Spaß für die ganze Familie.

Der Wellnessgarten

In unserem Wellnessgarten findet Ihr zwei weitere Saunen sowie zwei Ruheräume mit Kamin. Außerdem könnt Ihr dort die Sonne auf unseren bequemen Liegen genießen oder Euch unter unseren Außenduschen abkühlen.



Unsere Saunen im Innenbereich

Katensauna

Luftfeuchtigkeit: 10 % - 30 %

Temperatur: ca. 80 °C

Wie eine echte Käte – so nennen wir Hütten auf Usedom – ist diese Sauna ganz aus Holz gebaut. Bei 80 °C schwitzt Du hier in klassisch finnischer Art und genießt wohltuende Wärme in rustikalem Ambiente.

Verschiedene Aufgüsse wie Minze, Menthol oder Eukalyptus wirken unterstützend und wohltuend auf die Atemwege.

Heudampfbad

Temperatur: ca. 50 °C

In einem wasserdichten Raum strömt heißer Wasserdampf aus Düsen, die Haut und die Atemwege werden befeuchtet. Durch die extrem hohe Luftfeuchtigkeit wird die Temperatur von ca. 50 °C als sehr heiß empfunden.

Die Heudampfsauna entschlackt den Körper, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und lockert die Muskulatur.

Tepidarium

Temperatur: ca. 39 °C

Die Wärme bewirkt, dass das Schweißvolumen im Vergleich zu herkömmlichen Saunen mehr als verdoppelt wird.

Diese heilende Wirkung kurbelt das Immunsystem an. Vorbeugend gegen Erkältung und Unwohlsein sowie wunderbar zum Entspannen.



Unsere Saunen

im Wellnessgarten

Laderaum

Luftfeuchtigkeit: 40 %

Temperatur: ca. 60 °C

Das Saunieren dient der körperlichen Erbauung und des Wohlbefindens. Entspannt bei wohlig warmer Atmosphäre.

Diese gemäßigte Form des Saunierens ist weniger belastend für den Kreislauf und wirkt gesundheitsfördernd, entschlackend und hautpflegend.

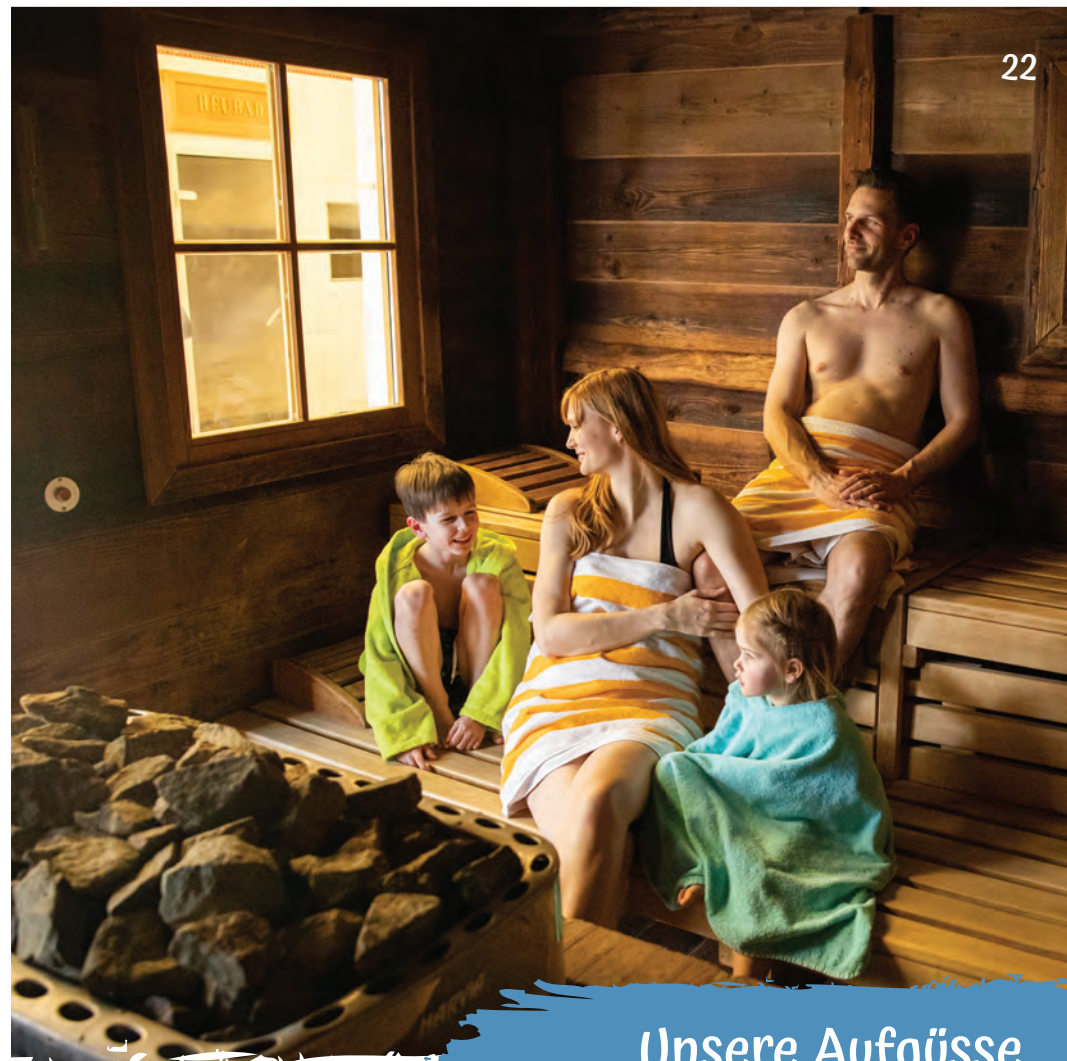
Salzsauna

Luftfeuchtigkeit: 0 %

Temperatur: ca. 90 °C

Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entschlackt. Ebenfalls ist diese Art der Sauna gesundheitsfördernd und hautpflegend.

Um eine optimale Wirkung für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erreichen, sollte man die Saunen für 3 Gänge á 15 Minuten mit einer 30-minütigen Pause besuchen.



Unsere Aufgüsse

Erlebt die wohltuende Wirkung unserer Sauna-Aufgüsse. Taucht ein in eine Welt voller Düfte und Entspannung. All unsere Aufgüsse finden ab 2 Personen in unserer Katensauna im Innenbereich statt.

Unsere Saunaaufgüsse finden immer Abends um 5 nach 5, 6 nach 6 und 7 nach 7 statt. Änderungen bei den Aufgusszeiten findet Ihr an der Tafel im Eingang zu unserer Wellnessinsel.

23

Fitness

Ob für den perfekten Start in den Tag oder zum Auspowern nach einem erlebnisreichen Ausflug – unser Fitnessraum bietet Euch alles, was das Sportlerherz höherschlagen lässt. Ein Laufband, Crosstrainer, zwei Cycle-Sitzergometer, ein Powermill Climber sowie verschiedene Kraftsportgeräte von Life Fitness warten auf Euch. Trainiert in entspannter Atmosphäre und lasst den Blick dabei über unseren Wellnессgarten schweifen, so fühlt sich Bewegung fast wie Urlaub an.

Für ruhigere Momente oder sanftes Training steht Euch außerdem unser kleiner Gymnastikraum zur Verfügung. Ausgestattet mit Yogamatten und Gymnastikbällen, könnt Ihr dort Euren Körper dehnen, den Geist entspannen oder gemeinsam leichte Übungen machen.



24



Zusätzlich laden wir Euch zu verschiedenen Sportkursen ein. Von aktiv bis entspannt, für jedes Alter ist etwas dabei.

Welche Kurse gerade stattfinden und weitere Info's findet Ihr hier:





Unsere Schwimmkurse

Unsere Schwimmkurse werden nach dem liebevollen Konzept der Schwimmschule Flipper angeboten. Perfekt, um den Kindern spielerisch Selbstvertrauen im Wasser zu vermitteln.

Spielschwimmen Stufe 1

Die Kleinen lernen spielerisch, Vertrauen zum Wasser zu entwickeln. Grob- und Feinmotorik sowie koordinative Fähigkeiten werden dabei behutsam geschult. Spiel und Spaß steht hier ebenso im Vordergrund, wie der Gedanke der Selbststrettung.

Schwimmkurs Stufe 2

Alle älteren und wassergewöhnten Kinder haben durch spezielle Spiele und Übungen schnell den Dreh raus und sind noch im Familienurlaub fit für die ersten Schwimmversuche.

Das Besondere:

- Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt, wodurch eine intensive und liebevolle Betreuung gewährleistet ist
- Der spielerische Ansatz nach dem Flipper-Konzept stellt Freude und persönliche Entwicklung gleichrangig in den Mittelpunkt
- Besonders geübte Schwimmer dürfen selbstverständlich auch die Prüfung zu ihrem Seepferdchen bei uns ablegen.

Die Schwimmkurse sind bei einem Aufenthalt ab 5 Übernachtungen (Anreisetag: Sonntag) als Zusatzleistung buchbar.

Sie werden von Montag bis Freitag (5 x 30 Minuten - 99,00 € pro Kind) angeboten.



Weitere Info's zu den Schwimmkursen
findet Ihr hier:





Unser Babyschwimmkurs

Für die Allerkleinsten (3 bis 16 Monate) gibt es einen speziellen Kurs, der an das Wasser durch gezielte Spiele und Übungen heranführt. Der Spaß, das Wohlbefinden und die Sicherheit Eures Kindes stehen dabei im Vordergrund.

Das Besondere:

Im warmen Wasser werden nicht nur Motorik und Wahrnehmung gefördert. Ihr genießt außerdem wertvolle gemeinsame Zeit, die Bindung schafft und Freude macht. Der Kurs ist ideal, um den Grundstein für ein sicheres und entspanntes Verhältnis zum Wasser zu legen.

Der Kurs findet jeden Samstag um 10.00 Uhr statt und ist kostenfrei.

Es ist eine Anmeldung im Voraus an unserem Rezeptionstresen auf der Wellnessinsel erforderlich.

Die vier Phasen des Babyschwimmkurses

1. Wassergewöhnung – sanfte Akklimatisation an Wasser und Umgebung, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.
2. Bewegungsanregung – spielerische Übungen zur Förderung der Wahrnehmung (Haut, Bewegung, Lage) sowie erste Tauchübungen.
3. Eigenständige Aktivität – Stärkung von Halte- und Bewegungsmuskulatur durch altersgerechte Übungen.
4. Entspannung – Förderung der Beruhigungsfähigkeit und des Wohlfühls im Wasser.

Tipps zur Vorbereitung auf den Babyschwimmkurs

- Letzte Mahlzeit mindestens eine Stunde vor Kursbeginn
- Frische Schwimmbekleidung anziehen und Ersatzwindel mitbringen

Hinweise nach dem Schwimmen

- Nach dem Kurs warm abduschen, gut abtrocknen & einölen
- Durch leichtes hin und her drehen des Körpers Eures Babys kann evtl. vorhandenes Wasser aus den Ohren fließen
- Euer Baby wird vermutlich jetzt Hunger haben
- Gönnst Euch und Eurem Kind nach dem Kurs ca. 60 Minuten Ruhe





Unsere Produkte

Luxus für die Haut – Produkte von Charlotte Meentzen

Wir setzen auf hochwertige Naturkosmetik und zwar mit vollem Bewusstsein für Qualität, Tradition und Nachhaltigkeit. Dafür vertrauen wir auf die renommierten Produkte von Charlotte Meentzen.

Das Besondere:

- Made in Germany: Entwicklung, Produktion und Versand erfolgen vollständig in Deutschland – für kurze Wege und beste Kontrolle.
- Natürliche Wirksamkeit mit wissenschaftlicher Grundlage. Die Produkte vereinen über 90 Jahre Naturkosmetiktradition mit moderner Forschung und nachhaltiger Wirkung.
- Nachhaltigkeit gelebtes Prinzip: Von recycelten Verpackungen über klimaneutrale Produktion mit Ökostrom bis hin zu sozial verantwortlichem Handeln – die Marke übernimmt klare Verantwortung.

Für Euch bedeutet das, Ihr genießt bei Euren Anwendungen kosmetische Pflege auf höchstem Niveau. Sanft zur Haut, rein pflanzlich, wohltuend und effektiv.

Gerne könnt Ihr an unserer Wellnessrezeption verschiedene Produkte von Charlotte Meentzen erwerben.

Unsere Wellnesscrew berät Euch gerne und findet gemeinsam mit Euch das perfekte Produkt für Euren Hauttyp.




Charlotte Meentzen



★★★★

Seeklause

Familien • Wellness • Hotel

FAMILIOTEL OSTSEE

Seeklause GmbH & Co. KG | Geschäftsführung: Anne Korinth
Mölschower Weg 1a | 17449 Ostseebad Trassenheide | Insel Usedom
rezeption@hotel-seeklause.de | +49 (0)38371 267-0 | www.hotel-seeklause.de