

# *Holthusen Spa*

WELLNESS ZUM GLÜCKLICHSEIN



HOLTHUSEN *Spa*

HOLTHUSENBAD  
GOERNESTRASSE 21

HOTLINE 040 / 18 88 90

Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr

Sa + So 10.00 - 16.00 Uhr

[WWW.BAEDERLAND.DE](http://WWW.BAEDERLAND.DE)

Stand 11/09, Änderungen vorbehalten



*Hamburg macht blau.*

*Bäderland*



## ENTSPANNUNG KOMPAKT

Die Kunst, sich in kürzester Zeit zu entspannen. Im Holthusen Spa kein Problem. Gönnen Sie sich mindestens eine halbe Stunde, um Ruhe und Entspannung Eintritt zu verleihen. Treffen Sie Ihre Wahl: Vom Pflegebad bis zum tiefenentspannenden Salzwasser-Floating erhalten Sie wohl-tuende Angebote. Abgerundet durch individuelle Massage-kunst und verwöhnende Pflegebäder werden Sie erfahren, was es heißt, sich wie neugeboren zu fühlen!

*Lieber Spa-Gast,*

es wird Zeit für Entspannung auf höchstem Niveau! Gönnen Sie sich ein paar Stunden im Holthusen Spa, um dem Alltag zu entfliehen, sich verwöhnen zu lassen und neue Energien zu tanken. Ob allein oder zu zweit: Das Holthusen Spa lässt Sie in eine Atmosphäre aus Ruhe und Entspannung eintauchen. Fühlen Sie selbst!

*Ihr Holthusen Spa-Team.*



### SALZWASSER-FLOATING

Lassen Sie sich schwerelos in der Floating-Muschel treiben. Der Schwebezustand entlastet optimal den Bewegungsapparat und regt den Stoffwechsel an. Erleben Sie eine neue Dimension wunderbarer Tiefenentspannung. Das Bad wirkt lindernd bei vielen Hautproblemen und eignet sich hervorragend für Schwangere.

Worauf warten Sie? Werden Sie zum Muscheltaucher!

<b>30 MIN.</b>	30,00 €
<b>45 MIN.</b>	41,00 €
<b>60 MIN.</b>	54,00 €

### PFLEGEBÄDER

Genießen Sie die beliebteste und schönste Art des Pflegebades: das Kaiserbad! Wärme und geeignete Zusätze entspannen sowohl Ihre Muskulatur als auch Ihre Psyche. Sie haben die Wahl zwischen:

*Rosenblüten (harmonisierend)*

*Milch & Honig (pflegend)*

*Kräuter & Öl (beruhigend)*

<b>30 MIN.</b>	30,00 €
----------------	---------

Fragen Sie auch nach unseren saisonalen Highlights.

## TEILKÖRPERMASSAGEN

Sie fühlen sich verspannt und gestresst? Unsere Massagen sorgen schnell für Erleichterung und Entspannung. So können Sie abschalten und genießen!

### *Rückenmassage*

Wohltuende Massage im klassischen Stil zur Lockerung der Muskulatur im Rückenbereich.

**30 MIN.** 29,00 €

### *Sportmassage*

Hier werden Verspannungen gelöst und die Muskeln im Rücken und in den hinteren Beinpartien gelockert.

**30 MIN.** 29,00 €

### *Antistressmassage*

Sie entspannen sich, während Ihr Kopf, Nacken und Schulterbereich mit Öl massiert werden.

**30 MIN.** 29,00 €

### *Kräuterkissenmassage*

Zur Durchblutungsanregung werden warme Kräuter-kissen aufgelegt, anschließend werden diese Partien massiert.

**30 MIN.** 32,00 €



## GANZKÖRPERMASSAGEN

Einfach mal wieder wohlfühlen! Unser vielfältiges Angebot an traditionellen, asiatischen und orientalischen Massagen lässt keine Wünsche offen.

### *Aromamassage*

Entspannende Massage von Nacken, Rücken, Dekolleté, Beinen und Füßen mit wohlriechenden Essenzen.

**45 MIN.** 46,00 €

### *Ölmassage nach ayurvedischer Art\**

Eine Wohlfühlmassage von Kopf bis Fuß mit erwärmtem Öl im Sinne von Ayurveda.

**45 MIN.** 49,00 €

### *Seifenschaum-Massage\**

Nach einem Peeling wird Ihr Körper mit einem seifegefüllten Seidenbeutel eingeschäumt und massiert.

**45 MIN.** 49,00 €

### *Öl-Salz-Massage\**

Mit Salz gemischte Öle dienen hier zur Massage und machen Ihre Haut spürbar weich und glatt.

**45 MIN.** 49,00 €

### *Klassische Massage*

Durch klassische Massagetechniken werden Verspannungen gelöst und die Muskeln gelockert.

**60 MIN.** 56,00 €

### *Hot-Stone-Massage*

Erhitzte Lavasteine werden auf die Energiezentren Ihres Körpers gesetzt. Anschließend werden Sie mit den Steinen und hochwertigen Ölen massiert.

**60 MIN.** 69,00 €

### *Stempelmassage*

Massage mit kräutergefüllten Stempeln, die mit Dampf befeuchtet und erhitzt werden, um eine optimale Durchblutung der Muskulatur zu erreichen.

**60 MIN.** 69,00 €

Weitere Massagen auf Nachfrage.

\* Bitte bringen Sie zu diesen Massagen ein Handtuch mit.

## SOFTPACK

Das Softpack ist eine besonders beliebte Schönheitsbehandlung mit Entspannungseffekt. Eingehüllt in Esenzen liegen Sie, in eine weiche Abdeckung gebettet, auf dem warmen Wasserbett und bleiben vollkommen trocken dabei. So können die Wirkstoffe optimal in Ihre Haut transportiert werden und eine maximale Wirkung erzielen.

### *Ziegenmilch*

Ihrer Haut werden durch die besonders feuchtigkeits-spendende Ziegenmilch wichtige Mineralien und Vitamine zugeführt.

40 MIN. 24,00 €

### *Moor*

Langanhaltende Wärmewirkung auf Körper und Organe, wirkt lindernd bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Rheuma, Arthrose, Entzündungen) und wirkt regenerierend auf den Säureschutzmantel.

40 MIN. 24,00 €

### *Aloe vera*

Dieses Softpack wirkt tief in den Hautschichten und beschleunigt die Zellerneuerung. Zusätzlich beruhigt Aloe vera die gereizte und beanspruchte Haut.

40 MIN. 24,00 €

### *Nachtkerzenöl*

Diese reichhaltige Packung regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Ihre Haut wird sanft und geschmeidig.

40 MIN. 26,00 €

### *Alge*

Hautpflegende Algenextrakte verfeinern das Hautbild, wirken stoffwechsellanregend, entschlackend und hautbildverfeinernd – positive Wirkung auf Zellatmung, Muskulatur und Bindegewebe.

40 MIN. 26,00 €

## BEAUTY FÜR SIE UND IHN

Die Gesichtsbehandlung mit hochwertigen Kosmetikprodukten bietet eine optimale Pflege für jeden Hauttyp. Unsere Kosmetikerin verwöhnt Sie mit einem maßgeschneiderten Behandlungsablauf, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Lassen Sie sich von unseren geschulten Händen verwöhnen. Wir zaubern Ihnen ein Strahlen ins Gesicht.

45 MIN. 45,00 €

60 MIN. 59,00 €

*Rückenbehandlung (45 Min.)* ab 45,00 €

*Depilation der Unterschenkel* 29,00 €

*Depilation des Rückens* 29,00 €

*Augenbrauenfärben\** 7,00 €

*Wimpernfärben\** 7,00 €

*Augenbrauenkorrektur\** ab 3,50 €

\*Nur in Verbindung mit einer Beauty-Behandlung.  
Weitere Beautybehandlungen auf Nachfrage.



## ORIENTALISCHES BEAUTY-DAMPFBAD

Das jahrtausendealte Wissen des Orients sorgt für Ihr Wohlbefinden. Genießen Sie die einzigartige Kombination verschiedener Wirkstoffe im Beauty-Dampfbad.

Freuen Sie sich über wunderschön glatte und geschmeidige Haut und das Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben.

Im Beauty-Dampfbad werden Ihnen nach Wahl Rasul-Heilerden, Cremepeels oder Meeresalgen zur Körperbehandlung gereicht.

Achten Sie auch auf unsere saisonalen Highlights!



### *Rasul-Heilerde*

Dient zur Reinigung und Pflege der Haut, festigt das Bindegewebe, regt den Stoffwechsel an und wirkt sich positiv auf den Muskeltonus aus. Danach stabilisiert ein Atlantikmeersalz-Peeling den pH-Wert der Haut.

### *Cremepeel*

Eine entspannende und erfrischende Pflege für alle Hauttypen. Es spendet Feuchtigkeit und macht die Haut zart und geschmeidig.

### *Meeresalge*

Eine Zeremonie mit Algen, Salz und Wasserdampf. Aufgrund der entschlackenden und straffenden Wirkung von Meeresalgen und dem warmen Wasserdampf ist diese Anwendung besonders gut zur Cellulite-Behandlung. Das zusätzliche Peeling mit Meersalz sorgt für eine Verfeinerung des Hautbildes.

Das Beauty-Dampfbad kann nur in Verbindung mit einem Saunabesuch gebucht werden. Um Reservierung wird gebeten. Bitte melden Sie sich im Spa-Bereich.

40 MIN.

15,00 €

**Information:** Bitte bringen Sie zu den Anwendungen Handtücher, Bademantel, -schuhe, -bekleidung und Duschtensilien mit. Sollten Sie diese mal vergessen, können Sie einen Bademantel für 4,00 € und Handtücher für 3,00 € bei uns ausleihen.

## SPA-MENÜS FÜR 1 PERSON

Schönheit kommt von außen – nach innen, dank unserer Spa-Menüs. Danach genießen Sie je nach Menü pflegende Körperpeelings, entspannende Ganzkörperpackungen, verspannungslösende Massagen oder verwöhnende Gesichtsbearbeitungen. Bei der Buchung eines Menüs erhalten Sie 20% Ermäßigung auf den regulären Saunaeintrittspreis.

### *Haut-Kultur – für Haut wie Samt und Seide*

Dieses Menü empfehlen wir nach Saunagängen.

- Körperpeeling mit Wirkzusatz nach Wahl: auf den individuellen Typ abgestimmte Hautpflege
- Ganzkörperpackung, wahlweise entspannend, entgiftend, mineralisierend oder pflegend
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

70 MIN. 52,00 €

### *Stress, lass nach – Regeneration und Pflege*

Unser Körper- und Massageritual.

- Ganzkörperpeeling, wahlweise mit Kräuter & Öl, Salz & Öl oder Milch & Salz
- Teilkörpermassage nach Wahl
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

60 MIN. 60,00 €

### *Entschlackung – neuer Schwung und Vitalität*

Wohlthuendes Packungs- und Massage-Menü, das die Selbstreinigung des Körpers anregt.

- Ganzkörper-Salzpeeling
- Meeresalgen-Ganzkörperpackung im Softpack
- Teilkörpermassage
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

80 MIN. 76,00 €

### *Strahlend schön – Wohltat für Gesicht und Körper*

Unser kleines Kosmetikritual.

- Teilkörpermassage nach Wahl
- Kompakte Gesichtsbearbeitung
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

90 MIN. 89,00 €

### *Balance – Ausgleich für Körper und Geist*

Dieses Menü sorgt für Ausgeglichenheit auf ganzer Linie.

- Floating in der Salzwasser-Muschel
- Ganzkörpermassage nach ayurvedischer Art
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

120 MIN. 92,00 €

### *Auszeit für mich – Erholung pur*

Dieses Menü verwöhnt in Perfektion.

- Körperpeeling mit Wirkzusatz nach Wahl: eine auf den individuellen Typ abgestimmte Hautpflege
- Ganzkörperpackung, wahlweise entspannend, entgiftend, mineralisierend oder pflegend
- Ganzkörper-Aroma-Massage
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

120 MIN. 98,00 €

### *Meer Ruhe – schwerelos genießen*

Von Floating bis zur Schmeicheleinheit fürs Gesicht.

- Floating in der Salzwasser-Muschel
- Teilkörpermassage
- Kompakte Gesichtsbearbeitung
- Wellnessdrink, Tee und Früchte

110 MIN. 99,00 €





## PRIVATE ENTSPANNUNG FÜR 2 PERSONEN

Durch unsere außergewöhnlichen Menüs erleben Sie mit Ihrem Partner eine Stimmung der Geborgenheit. Wir bieten Ihnen verschiedene Wohlfühl-Menüs in einem exklusiven Ambiente, die das Wort Entspannung völlig neu definieren. Vielleicht fühlen ja auch Sie bald, warum! Bei der Buchung eines Menüs erhalten Sie 20% Ermäßigung auf den regulären Saunaeintrittspreis.

### *Zeit zu zweit – gemeinsam verwöhnt in der Spa-Suite*

Hier genießen Sie unser ausführlichstes Baderitual.

- *Private-Spa-Zeremoniell mit Tee und Fußbad*
- *Aroma-Dampfbad*
- *Peeling mit unterschiedlichen Wirkzusätzen*
- *Badezeremoniell (nach Wahl, z.B. Rosenblüten)*
- *Wellnessdrink, Prosecco und Früchte*

105 MIN.

98,00 €

### *Nur mit Dir – Entspannung deluxe<sup>2</sup>*

Kaiserliches Relaxen und Beauty-Menü.

- *Kaiserwanne mit Badeessenzen nach Wahl*
- *Pflegende Ganzkörperpackung im Softpack  
(Nachtkerzenöl, Ziegenmilch oder Aloe vera)*
- *Teilkörpermassage*
- *Wellnessdrink, Prosecco und Früchte*

95 MIN.

111,00 €

### *Candle-Light-Badezauber*

Unser kleines Bade-Menü in der Kaiserwanne.

- *Badezeremoniell nach Wahl: Rosenblüten,  
Milch & Honig oder Kräuter & Öl*
- *Wellnessdrink, Prosecco und Früchte*

45 MIN.

59,00 €

### *Venusbad*

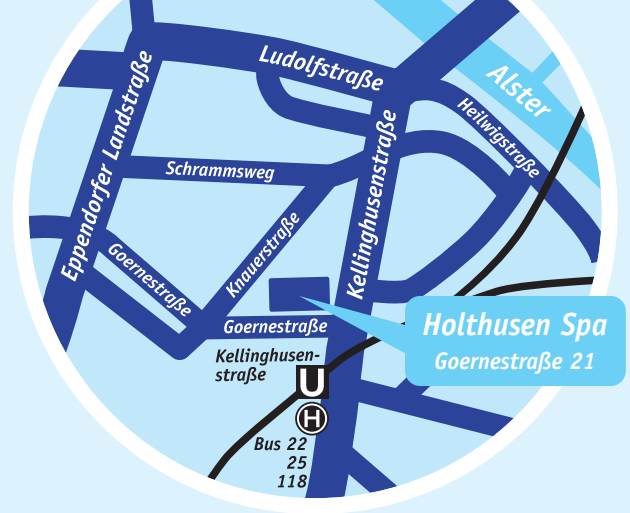
Das Bade-Menü in unserer großen Venus-Muschel.

- *Pflegendes Badezeremoniell in der Muschel*
- *Wellnessdrink, Prosecco und Früchte*

45 MIN.

59,00 €





## WELLNESS-GUTSCHEINE

Verschenken Sie Erholung und Wohlgefühl. Mit den Wellness-Gutscheinen vom Holthusen Spa haben Sie immer das passende Geschenk – ob zum festlichen Anlass oder einfach um Ihren Liebsten etwas Gutes zu tun. Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unserer Gutscheinbrochüre. Die Gutscheine erhalten Sie an der Badkasse.

## INFORMATION

Der Bad- und Saunaeintritt ist nicht enthalten. Als Spa-Gast erhalten Sie bei der Buchung eines Menüs 20% Ermäßigung auf den regulären Saunaeintrittspreis. Eine weitere Rabattierung mit der Multi-Card ist nicht möglich.

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie diesen unter der Hotline 040 / 18 88 90 mindestens 24 Stunden vorher zu stornieren, natürlich kostenfrei. Bei einer kurzfristigeren Absage oder Änderung berechnen wir den vollen Behandlungspreis.

Bitte geben Sie an, ob gegen gewisse Anwendungen Kontraindikationen vorliegen, teilen Sie uns mit, im wievielten Monat Sie schwanger sind. Unsere Mitarbeiter beraten Sie gern ausführlicher.

Beachten Sie bitte, dass wir ausschließlich Wellnessbehandlungen durchführen und diese nicht auf therapeutischer Basis stattfinden.

## DAMIT SIE UNS GUT FINDEN.

Das Holthusen Spa ist bequem mit der U 3 oder U 1, Haltestelle Kellinghusenstraße, erreichbar. Alternativ können Sie auch die Buslinien 22, 25 oder 118 nutzen. *Das Holthusen Spa-Team freut sich auf Ihren Besuch!*

## ÖFFNUNGSZEITEN

### HOLTHUSENBAD

Mai - August	9.00 - 22.00 Uhr
September - April	9.00 - 23.00 Uhr

### HOLTHUSEN SPA

Mai - August	10.00 - 21.30 Uhr
September - April	10.00 - 22.30 Uhr

Die Terminreservierung für das Holthusen Spa können Sie persönlich im Bad oder telefonisch unter unserer Hotline 040 / 18 88 90 vornehmen.

