

ORIGINAL-THALASSO

# Original-Thalasso

macht fit, vital & schön!

THALASSO-KOMPETENZ  
SEIT 1996



HOTEL  
NEPTUN  
& SPA

*Legendärer Charme mit exzellenten Aussichten*





An der Ostsee  
*Meereskräfte tanken!*

Liebe Gäste,

„Original-Thalasso“ bezeichnet die Kraft des Meeres mit seinem enormen Potenzial an wirkungsvollen und heilenden Elementen für den menschlichen Körper.

Original-Thalasso ist im Warnemünder Hotel NEPTUN zu Hause: Seit 1996 sind wir – als erstes Original-Thalasso-Zentrum Deutschlands – die Experten für die wohltuenden Kräfte des Meeres.

Original-Thalasso macht nicht nur fit und vital – es macht Freude und ist viel mehr als ein erholsamer Urlaub an der Ostsee! Tauchen Sie in unserem NEPTUN SPA ein in eine Wohlfühlwelt aus Bewegung, Entspannung, Schönheit, Gesundheit und Fitness. Erleben Sie bei uns authentische Thalasso-Anwendungen und genießen Sie dabei die atemberaubenden Ausblicke auf die Ostsee.

Den Erfolg werden Sie spüren. Schon nach wenigen Tagen fühlen Sie sich entspannter, schöner und vitaler – probieren Sie es aus!

Ihre Ulrike Wehner  
und das gesamte Hotel NEPTUN-Team



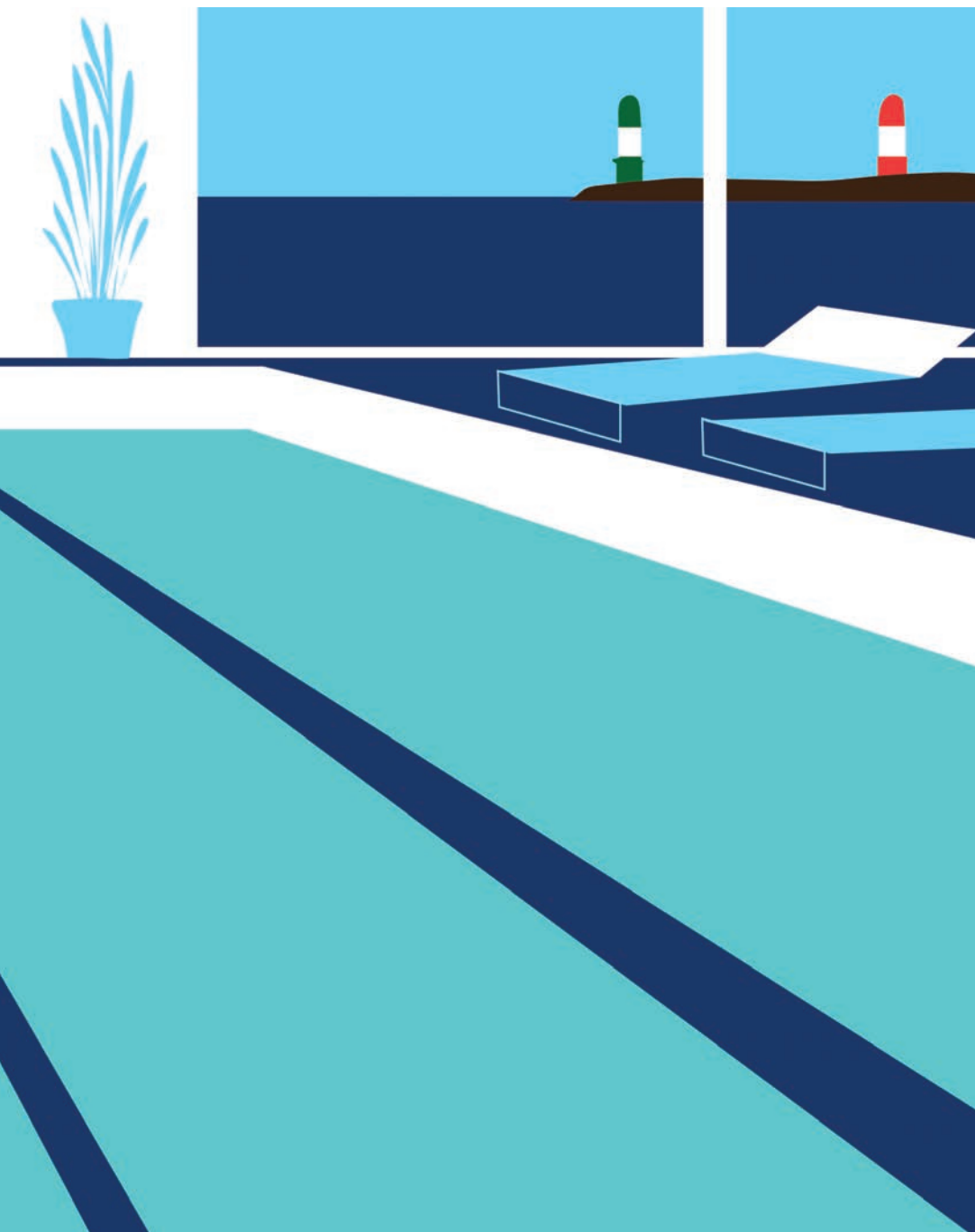
Ulrike Wehner,  
NEPTUN SPA-Managerin  
und Präsidentin des Verbandes  
Deutscher Thalasso-Zentren e.V.



”

*Eintauchen –*

in NEPTUN's Thalasso-Wohlfühlwelt!



## DAS GIBT ES NUR IM HOTEL NEPTUN IM OSTSEEBAD WARNEMÜNDE!

- Im NEPTUN SPA befindet sich das erste Original-Thalasso-Zentrum Deutschlands mit Gütesiegel – seit 1996 die Thalasso-Kompetenz im Land.
- Das Meer liegt nicht nur vor der Tür, sondern kommt täglich frisch über ein spezielles Leitungssystem in das Meerwasser-Schwimmbad und die Behandlungsräume.
- Das Hotel NEPTUN ist durch seine Original-Thalasso-Angebote national wie international berühmt. Hier werden die natürlichen Ressourcen genutzt: eine Kombination aus natürlichem Meeresklima, Meerwasser, Meerespflanzen und Meeresboden.
- Ein engagiertes, professionell ausgebildetes Team kümmert sich liebevoll um seine Gäste, u.a. Masseure, Physio- und Klimatherapeuten, Kosmetikerinnen, SPA- und Ernährungsberater, Fachärzte und ehemalige Weltmeister sowie Profi-Sportler.
- Einzigartig: Speziell für Ernährungsbewusste gibt es Wellness- und Thalassomenüs auf der Basis von frischem Fisch und Algen.
- Ein Plus im Hotel NEPTUN sind die vielfältigen Bewegungs- und Entspannungsangebote – direkt am Strand oder beim betreuten Fitnesstraining mit Meerblick.

*#thalassowarnemünde auf Instagram*



“

# Original-Thalasso –

macht Spaß und wirkt Wunder!

*Einmalig – der Blick aus Ihrem Zimmer und Balkon:  
Am Horizont treffen sich Himmel und Meer zu spektakulären  
Aufführungen.*

*Das beständige Rauschen der Wellen, der Wind und die salzige  
Luft sind Balsam für Körper, Geist und Seele.*

*Der weiße Sandstrand hat die Wärme der Sonne gefangen,  
das Reizklima beruhigt und belebt zugleich – wir fühlen uns  
wohl und wollen die Elemente des Meeres ganz intensiv erleben:  
in warmen Meerwasser-Bädern, mit Algen- und Schlick-  
Behandlungen, mit Bewegung am Meeressaum oder einfach nur  
mit unendlicher Ruhe und dem weiten Blick auf das Meer!*

Wählen Sie aus unseren Thalasso-  
Anwendungen Ihren gewünschten  
Themen-Schwerpunkt:

- >> Bewegung & Entspannung
- >> Entgiftung & Vitalisierung
- >> Bodystyling für Sie oder Ihn
- >> Schönheit & Verwöhnen

#### **Thalasso hilft als Prävention:**

- >> zum Entspannen & Abschalten
- >> zum Tanken neuer Energie
- >> für ein besseres Körpergefühl
- >> für ein vitales Aussehen
- >> für eine positive Lebenseinstellung
- >> zur Pflege & Straffung der Haut
- >> zur Reduzierung von Gewicht
- >> zu mehr Fitness & Beweglichkeit
- >> zu mehr Lebensfreude

#### **Thalasso hilft als Therapie:**

- >> bei Stressabbau & Erschöpfung
- >> bei rheumatischen  
Gelenkbeschwerden und bei  
Rückenverspannungen
- >> bei Schlafbeschwerden
- >> bei Hautproblemen und  
Atemwegsbeschwerden
- >> bei Herz-Kreislauf und  
Stoffwechselbeschwerden



#### **Unser Küchenchef empfiehlt:**

*Besonders gesunde und vollwertige Menüs,  
speziell für unsere gesundheitsbewussten  
Gäste unter dem Motto „Köstlich schlank“.  
Eine kalorienreduzierte Vollpension auf  
der Basis von täglich 1000 kcal.  
Sie erhalten drei schmackhafte Mahlzeiten  
am Tag, u. a. mit frischem Ostseefisch,  
knackigen Salaten, Obst und gedünstetem  
Gemüse. Genuss ohne Reue!*



*Vor  
2500 Jahren:  
Ägypter und Griechen  
bauen erste Seebäder  
und schöpfen aus der  
„maritimen  
Apotheke“.*

*Seit 2500 Jahren*

eine Erfolgsgeschichte! .....

”



*Vor*

**2000 Jahren:**

*Hippokrates behandelt  
Erkrankungen des  
Bewegungsapparates,  
Rheuma und Ischias  
mit Meerwasser.*

**1793**

*Gründung  
des ersten deutschen  
Seebades in Heiligendamm.  
Prof. Dr. Vogel behandelt  
Rheuma und Ausschläge  
mit Ostseewasser.*

**1897**

*Der franz. Biologe  
René Quinton weist die  
Ähnlichkeiten zwischen der  
mineralischen Zusammen-  
setzung des Meerwassers  
und des menschlichen  
Blutserums  
nach.*

**1964**

*Gründung  
des ersten  
Thalasso-Zentrums  
in Quibéron an der  
französischen  
Atlantikküste.*

**1750**

*Der englische  
Arzt Richard Russell  
therapiert  
Hautkrankheiten  
mit Algen.*

**1867**

*Dr. La Bonnadière  
erkennt die wohltuende  
Wirkung des Meerwassers  
auf den Menschen und  
prägt den Begriff  
„Thalasso-Therapie“.*

**1996**

*Eröffnung des  
ersten Original-Thalasso-  
Zentrums Deutschlands  
im Hotel NEPTUN im  
Ostseebad  
Warnemünde.*



*Thalasso —*

dem Meer hautnah ... ..



**SO KÖNNTE IHR THALASSO-TAG  
IM HOTEL NEPTUN AUSSEHEN – EIN BEISPIEL:**



<p><b>7.30 Uhr</b> Ein Bad in der Ostsee oder Schwimmen im Meerwasser-Schwimmbad .....</p> <p><b>8 - 8.30 Uhr</b> Aqua-Mix im Meerwasser-Schwimmbad .....</p> <p>Frühstück vom NEPTUN-Büfett mit traumhaftem Meerblick oder unser „Himmlisches Frühstück“ mit Panoramablick in der 19. Etage .....</p> <p><b>11 - 12 Uhr</b> Yoga im Gymnastiksaal .....</p> <p><b>12.15 - 13.30 Uhr</b> Ihre persönliche Verwöhnbehandlung: Meersalz-Peeling, Meerwasserbad mit Algen und Hydromassage, entspannende Rücken- und Nackenmassage .....</p> <p><b>14 Uhr</b> Mittagessen in unserem Restaurant</p>	<p>Weineck, danach ein Bummel durch das Ostseebad Warnemünde .....</p> <p><b>15 - 16 Uhr</b> Nordic Walking am Strand mit unseren Klimatherapeuten .....</p> <p><b>17 - 18 Uhr</b> Nutzung der Saunalandschaft mit finnischer Meerblick-Sauna, Sanarium, Dampfbad und separater Damensauna, Erlebnisduschen, Ruheraum mit Meerblick u.v.m. .....</p> <p>Abendessen vom Büfett oder à la carte in unseren Restaurants .....</p> <p><b>19 - 20 Uhr</b> Ein Aktiv- oder Entspannungskurs .....</p> <p><b>21.30 - 21.50 Uhr</b> Aqua Relax: entspannendes Schwimmen bei Musik unterm Sternenhimmel im Meerwasser-Schwimmbekken</p>
--	--

*Jeder Thalasso-Tag*

ist ein perfekter Tag!

”





## BEHANDLUNGS- ÜBERSICHT

### Meerwasser

Meerwasserbäder mit Hydromassage, Meerwasserduschen (Jet-Strahldusche, Vichy-Sprühdusche), Meerwassergüsse und -waschungen, Unterwassermassagen, Arm-, Sitz-, Fuß- und Vollbäder, Schwimmen im Meerwasser-Schwimmbad und in der Ostsee, Meerwassergymnastik

### Meeresschlick

Hand-, Arm-, Fuß- und Ganzkörperpackungen

### Meersalz

Körper- und Gesichts-Peeling, Fußbäder und -peeling, Meersalzalgenbäder, Salzpackungen und -wickel

### Algen

Hydromassagebäder, Körperpackungen und -wickel, Algen-Gesichtsmasken, Gesichtsbehandlungen, Problemzonenpackungen

### Klima / Aerosole

Inhalationen, Brandungsgymnastik, Atemübungen, Meerwassertreten in der Brandungszone, Klimawandern, Luftbad am Strand, Erholung im Strandkorb, Strandspaziergang

### Meereskosmetik

Wirkungsvolle Gesichts- und Körpermasken, Augenmodelagen, Büsten- und Straffungsbehandlungen, Herrngesichtspflegebehandlungen, After-Sun-Pflege

### Massagen / Therapien

Rücken-, Nacken- und Ganzkörpermassagen, Gesichts- und Kopfmassage, Bürstenmassage, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Problemzonenbehandlungen, individuelle Einzeltherapie

### Kursangebot

Rückenschule, Pilates, Zumba, Yoga, Bauch-Beine-Po, Aerobic, Fatburner, Aqua Relax u.v.m.

### Bewegung

Aqua-Gymnastik, Walken & Wanderungen am Meer, Joggen, Radfahren

### Personal Training

Individuelle Trainingsanleitung durch professionelle Fitnesstrainer

### Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Entspannungsmassagen, Entspannung im Wasserbett, Klangschalenmassage, Reiki, Yoga



*Frisches  
Meerwasser  
für die Be-  
handlungen*

Direkte  
Lage am Meer  
im Einfluss des  
milden Reiz-  
klimas

Gesund-  
heitsbewusste  
Angebote zur Ent-  
spannung, Ernährung  
und körperlicher  
Aktivität

Meerwasser-  
Schwimmbad  
im Haus

Thalasso-  
Experten, Thalasso-  
Arzt und ein  
professionelles  
Team

Diese internationalen Qualitätskriterien  
werden vom Hotel NEPTUN erfüllt.

## WISSENSWERTES FÜR IHRE THALASSO-BUCHUNG

### ... empfehlenswert:

- für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten
- für alle, die Beschwerden therapieren möchten
- für jedes Alter geeignet
- eine Original-Thalasso-Woche dauert 1 oder 2 Wochen mit 6 oder 10 Behandlungstagen
- Angebote zum Kennenlernen von Thalasso dauern 1 bis 5 Tage

### ... gut zu wissen:

- ein Bademantel liegt für Sie im Zimmer bereit
- Dusch- und Saunatücher erhalten Sie täglich an der SPA-Rezeption
- täglich steht eine Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer bei der Original-Thalasso-Woche bereit
- Finnische Sauna mit Meerblick, Dampfbad und Sanarium sind gemischte Saunen, die ohne Badebekleidung betreten werden
- für Damen steht auch eine separate Finnische Sauna zur Verfügung

### ... Gesundheitsfragebogen:

*(nur bei der Original-Thalasso-Woche)*

- vor Anreise ausfüllen und an das Hotel senden
- die Thalasso-Woche beginnt stets mit einem Eingangsgespräch mit dem Thalasso-Arzt

### Was sollte man ins Hotel mitbringen?

- rutschfeste Badeschuhe
- Badeanzug/Badehose
- sportliche, wetterfeste Kleidung und bequeme Laufschuhe für die Bewegungen an der frischen Meeresluft
- Sportkleidung/Turnschuhe für die Teilnahme an Kursen und Nutzung der Fitnessgeräte
- lockere, bequeme Kleidung und Socken für Yoga und Entspannungstraining

### Aktueller Kursplan:

- Unseren aktuellen Kursplan finden Sie unter: [www.hotel-neptun.de/sport-aktivitaeten](http://www.hotel-neptun.de/sport-aktivitaeten)

### Aktuelle Angebote:

- finden Sie in unseren Broschüren „Angebote & Preise“ und „NEPTUN SPA“

Sichern Sie sich  
rechtzeitig einen  
Frühbuchervorteil:  
0381 - 777 401



*Entscheiden Sie sich für Thalasso!*

*Wir beraten Sie gern: 0381 - 777 401*

### NEPTUN SPA

täglich von 7 bis 22 Uhr

Telefon: 0381 - 777 479

Fax: 0381 - 777 402

neptunspa@hotel-neptun.de

### Thalasso-Beratung und Termine:

täglich von 10 bis 18 Uhr

Telefon: 0381 - 777 401

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Thalasso-Anwendungen bereits vor Ihrer Anreise zu buchen.

### Arzt im Haus

MR Dr. med. Regina Schwanitz,  
Fachärztin für Sportmedizin,  
Chirotherapie, Naturheilkunde,  
med. Klimatologie und Akupunktur.  
Information und Termine für Privat-  
sprechstunden über:

### Thalasso-Rezeption:

täglich von 10 bis 18 Uhr

Telefon: 0381 - 777 404

Hotel NEPTUN · Seestraße 19

18119 Rostock-Warnemünde

Tel.: 0381 - 777 0 · Fax: 0381 - 777 888

info@hotel-neptun.de

www.hotel-neptun.de



*Legendärer Charme mit exzellenten Aussichten*

