

Wellness & Beauty

Sonderveröffentlichung

Das komplette Verwöhnprogramm

Rund um den Globus sind Wellness-Hotels gefragt

Wellness-Reisen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Wohltuende Anwendungen im Hotel, verbunden mit Erkundungstouren in die umliegende Region, machen den Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Dabei ist das Angebot der Wellness-hotels sehr vielfältig: Entspannende Kopf-, Fuß- oder Ganzkörpermassage, angenehm duftende Bäder, reinigendes Peeling, pflegende Masken oder Maniküre – das Verwöhnprogramm ist umfangreich. Viele Urlauber entfliehen für ein Wellness-Wochenende dem Alltag, längere Aufenthalte versprechen eine anhaltende Regeneration. Nicht nur Singles, sondern auch Familien mit Kindern haben den Wellness-Urlaub entdeckt. In zahlreichen Hotels wird eine Kinderbetreuung angeboten, damit die Eltern entspannen können.

Vielfältig sind die Anwendungen, zahlreich die Wellness-Hotels rund um den Globus – von der Nord- oder Ostsee bis zur tropischen Insel Bali in Indonesien.

Die körperliche Fitness darf nicht fehlen. Bei den Wellness-Hotels gehört ein Fitnessraum zum Standard. Oft gibt sogar ein Trainer fachkundige Anleitungen.

Entspannen, Wellness- und Kosmetikbehandlungen buchen – das ist seit langer Zeit fest in der Hand von Frau-



Wellness- und Beauty-Programme lassen sich nicht nur auf den Malediven genießen. Ein großes Angebot gibt es auch in Deutschland und den beliebten europäischen Feriendörfern.

Foto dpa

en. Doch die Männer holen auf. Auch sie gehen in die Sauna, lassen sich bei Massagen verwöhnen oder die Hände pflegen. „Wellness galt lange als typisches Frauenthema“, bestätigt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes in Düsseldorf.

„Das liegt an der Historie der deut-

schen Wellnessbewegung, die zu Beginn der Fitnessbewegung zugeordnet wurde.“

Mit dieser „sanften Wellness“ kam zum Beispiel Fitness-Gymnastik in Mode, die vor allem Frauen ansprach. „Innerhalb der vergangenen zehn Jahre haben aber auch Männer den Reiz

von Wellness erkannt und nutzen die gesundheitsfördernden Angebote in Saunen, Fitnessstudios und Wellness-hotels.“

Sie haben jedoch ein anderes Ziel als Frauen, wie Diplom-Psychologe Hertel berichtet: „Sie wollen vital und jung bleiben, fit sein, frisch aussehen

und Manneskraft ausstrahlen.“ Nicht der Weg sei das Ziel, sondern nur das Ziel sei ihnen wichtig.

„Es wäre besser, wenn Männer sich nicht immer herausfordern, sondern liebevoller mit sich umgehen würden“, sagt Hertel. „Viele sollten den Genussmoment beim Sport, Saunieren und bei der Massage entdecken und nicht nur das Ziel im Kopf haben.“

So geht es natürlich nicht allen Männern. Zahlreiche trauen sich durchaus, nicht immer nur den starken Mann zu geben. Immer mehr nutzen zum Beispiel Kosmetikprodukte. Der Kosmetikverband VKE in Berlin stellte in seiner Verbandsstatistik 2010 fest: „Männerkosmetik befindet sich mit plus sechs Prozent weiter im Aufwind. Männer werden von Jahr zu Jahr kosmetik- und pflegeaffiner.“ Das hat auch Gabriele Häusler, Vorsitzende des Landesverbandes Berlin-Brandenburg vom Bundesverband Deutscher Kosmetiker/innen, beobachtet. „Männer werden eitler und wollen gepflegt sein“, berichtet sie. Bei den Pflegeprodukten achten Männer allerdings ebenfalls auf andere Dinge als Frauen.

Gabriele Häusler: „Männer wollen meist nicht mehrere Produkte haben. Stattdessen müssen wenige oder am besten ein Produkt schnell und gut helfen.“

arcona
HOTELS & RESORTS



3=2 Wir schenken Ihnen eine Nacht

3 Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück und einem Abendessen*

ab 89,00 EUR p.P. im DZ

www.arcona.de

arcona HOTEL BALTIC – Stralsund · Steigenberger Hotel Stadt Hamburg – Wismar · Steigenberger Hotel Sonne – Rostock · Die kleine Sonne – Rostock
Golf- und Wellnesshotel Schloss Teschow – Teterow/Teschow · arcona LIVING GOETHE87 – Berlin · arcona HOTEL AM HAVELUFER – Potsdam · Steigenberger Hotel Remarque – Osnabrück
arcona LIVING BACH14 – Leipzig · Hotel auf der Wartburg – Eisenach · Steigenberger Hotel Thüringer Hof – Eisenach · Steigenberger Drei Mohren – Augsburg · arcona MO.HOTEL – Stuttgart

*Buchbar nach Verfügbarkeit bis 31.03.2012 in allen arcona HOTELS & RESORTS.

Das Reisemagazin

Inserieren Sie Ihre

**Reiseanzeigen
gleich doppelt!**

Schalten Sie eine Kleinanzeige im Reisemagazin und sichern Sie sich die zweite Anzeige innerhalb der nächsten 3 Monate für die Hälfte!

Anzeigenschluss ist Dienstag, 13 Uhr.

**Die
Hälfte
sparen!**

Anzeigenannahme:

www.Das-Reisemagazin.de/inserieren

Telefon 02 31 / 53 44-66 66, Fax 02 31 / 53 44-31 66



GRÄFLICHER PARK

DIE QUELLE DER INSPIRATION

ANKOMMEN

im 4*-Superior-Resort „Gräflicher Park Hotel & Spa“ am Fuße des Teutoburger Waldes.

DURCHATMEN

im 64 Hektar großen historischen Landschaftspark, weit weg vom Alltag und doch mitten in Deutschland.

GENIEßEN

im 1.500m² großen preisgekrönten GARTEN SPA.

Packages ab € 239,00 pro Person



Gräflicher Park Hotel & Spa · Brunnenallee 1 · D-33014 Bad Driburg · Tel.: +49(0) 52 53.95 23-0 · info@graeflicher-park.de · www.graeflicher-park.de

Wellness & Beauty

Sonderveröffentlichung

Fit auf die Piste

Sechs Wochen vor dem Skiurlaub trainieren

Wer sportlich unvorbereitet in den Skiurlaub fährt, riskiert nicht nur einen Muskelkater, sondern auch diese Verletzungen. Denn die meisten Menschen überschätzen ihre Kondition, erläutert Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Sein Rat lautet: Sechs Wochen vorher mit dem Training beginnen. Am besten trainiere man zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang. Pistenfit werde man mit folgenden Übungen:

Bauchschaukel Auf den Bauch legen und Arme und Beine in die Höhe strecken. Oder auf den Rücken legen, die Füße aufstellen und das Becken heben. Diese Position wird kurz gehalten. Das stärkt den Rücken.

Abfahrtschöcke Aufrecht und hüftbreit hinstellen, dann langsam die Knie beugen und den Oberkörper nach vorne neigen. Arme nach vorne strecken und das Gesäß so weit wie möglich absenken. Dann das Gewicht vom linken zum rechten Bein verlagern. Das kräftigt Beine und Po.

Side-up Seitlich auf den Boden legen und auf den rechten Unterarm abstützen. Die Knie werden 90 Grad angewinkelt, indem man die Fersen Richtung Po zieht. Den Po



Wer auf der Piste eine gute Figur machen möchte, sollte trainieren. Foto Zugspitzbahn Bergbahn AG

anheben und das rechte Bein lang machen. Nun das rechte Bein langsam etwa zehn Zentimeter heben und wieder senken. Die Übung wird 15 Mal wiederholt, dann ist andere Seite dran. Das stärkt den Rumpf und die Beine.

Ausfallschritt Hüftbreit hinstellen und Hände in die Hüften stemmen. Einen großen Schritt mit dem linken Bein nach hinten machen, dann beide Beine beugen und wieder strecken. Das ganze 15 Mal wieder-

holen, dann das Bein wechseln. Das gibt Kraft.

Diagonalstrecker Auf den Bauch legen und die Arme nach vorne strecken. Die Handflächen zueinander drehen und den Kopf leicht anheben. Nun den rechten Arm und das linke Bein vom Boden heben und zehn Sekunden in dieser Position halten. Nach 15 Wiederholungen wird die Seite gewechselt. Die Übung ist gut für den Rücken und den Bauch.

www.traum-urlaubshotels.de



Urlaubskatalog & alle Hotelprospekte kostenlos

Tourismus-Marketing BAYERISCHER WALD
Niederperlesreut 52
94157 Perlesreut
Tel. 08555 / 691
Fax 08555 / 8856
E-Mail: info@bayerwaldregion.de
www.Bayerwaldportal.de

<p>Hotel Riederin BODENMAIS · Tel. 09924 / 7760 www.riederin.de</p> <p>„Traum-Urlaubstage“ 4 ÜN pro Person ab 392,- € inkl. Entspannung-Halbpension mit Nachmittagsbuffet, 1x Aromal Teilkörpermassage, 1x klassische Gesichtsbildung</p>	<p>Hotel Hofbräuhaus BODENMAIS · Tel. 09924 / 7770 www.hotel-hofbraeuhaus.de</p> <p>„Relaxtage“ 4 ÜN pro Person ab 368,- € inkl. 3/4 Fitnesspension, 1 Gesichtsbildung, 1 Aroma-Ganzkörper-Massage, 1 Lavendelbad</p>	<p>Hotel Pustl STAMRSIED · Tel. 09924 / 7760 www.hotel-pustl.de</p> <p>„Beauty und mehr“ 3 ÜN pro Person ab 256,- € inkl. Halbpension, 1 Gartena-Seidenhandschuhmassage, 1 Gesichtsbildung, 1 Harmonisierungsbad</p>
<p>Hotel Riedlberg DRACHSELSRIED Tel. 09924 / 9426-0 · www.riedlberg.de</p> <p>„Schnupper-Wellness“ 3 ÜN pro Person ab 305,- € inkl. Verwöhnspension, 1 Stein-Rückenmassage, 1 Kopfmassage, 1 Hydrojetmassage oder 1 Magnetfeldtherapie</p>	<p>Hotel Jagdhof RÖHRNBACH · Tel. 08582 / 9159-0 www.jagdhof-roehrnach.de</p> <p>„Kuschelzeit für Zwei“ 3 ÜN pro Person ab 460,- € inkl. Jagdhof-Verwöhnspension, 2x Seifenschaum-Massage, 2x Hot-Stone-Massage, Karibisches Bad für Zwei</p>	<p>Hotel Haidmühler Hof HAIDMÜHLE · Tel. 08556 / 9700 www.haidmuehler-hof.de</p> <p>„4 Elemente“ 3 ÜN pro Person ab 409,- € inkl. 3/4 Pension und Verwöhnung nur nach den 4 Elementen: Feuer, Wasser, Erde, Luft</p>



Bad Wildungen...

Kur- & Tourist-Information
(0800) 791 01 00
www.bad-wildungen.de

Bad Wildungen
NATÜRLICH GUT

...dort fühlen wir uns woh!

WIEHENGEBIRGE

Urlaub und Gesundheit am Wiehengebirge für Menschen im besten Alter

Holsingvital

Genießen Sie ganzjährig:
Schwimmbad, Sauna, Salzgrotte, medizinische Badeabteilung, u.v.m.
VP im Einzelzimmer ab 55,- Euro
Abholservice
www.holsingvital.de
Tel. 05741/2750

KREUZFAHRTEN

Ihr Kreuzfahrterperte
www.kreuzfahrtplus.de
☎ 02 12/2 087 27

WALDECKER LAND

Schnupperwoche plus Bad Wildungen am Nationalpark Kellerwald-Edersee:
inkl. 2x Massage, 1x Quellthermie, 1x Salzgrotte und 7x ÜF im DZ pro Person € 208,- | im EZ € 243,-
Tel. (0 56 21) 41 00 · www.hotel-pension-mariann.de

RÜGEN



Ausgezeichnet mit dem Preis:
„freundlichstes Hotel Europas“
Bestes Preis-Leistungsverhältnis
im 5 Sterne Bereich
Pool + Wellness 3000 m²
Direkt am feinsten Sandstrand

1 x Ü / FR-buffet ab **55 p.P./DZ**

Wintermärchen: 7:6
5 x Ü / FR-buffet + Schlemmerabendbuffet
2. 2. - 31. 3. 12 ab **319 p.P./DZ**

Valentinsball:
Stargast: **Dagmar Frederic**
Begrüßungscocktail, erlesenes Galabuffet,
Live Musik + Tanz, traumhafte Dekorationen
18. 2. 12 Eintritt **49 p.P.**

Frühlingsbrise:
5 x Ü / FR-buffet + Schlemmerabendbuffet,
Begrüßungscocktail, Frühlingwanderung
9. 4. - 17. 5. 12 ab **359 p.P./DZ**
17. 5. - 29. 6. 12 ab **399 p.P./DZ**
Kids-16j.: ab 25 / Nacht/HP im Zimmer d. Eltern

NEU: Limousinenservice (max. 3 Pers.)
Hin- und Rückfahrt ab **450 Euro**
FEIERN SIE MIT UNS...
Strandpromenade 62, 18609 Binz/Rügen
Tel.: 038393 - 550 Fax: - 5 7777
www.rugard-strandhotel.de

SAUERLAND

Ferienhotel Stockhausen
Eigenes Wintersportzentrum dir. am Hotel mit Skilift (600m u. 1.000m Abfahrt), Rodellift, Ski- & Rodel-Verleih, AprèsSki/Skihütte, Flutlicht, Skischule, gespurte Loipen... Erleben Sie traumhafte Tage in fam. Atmosphäre, vielseitiges Freizeitangebot in malerischer Landschaft.
Großzügiger Wellnessbereich
SPA / Beauty Erlebnisbad 30°C, gr. Wasserrutsche, Saunalandschaft Fitness-u. Sonnenstudio, exkl. Küche, Hotelbar... **Prosp./Pauschal!**
57392 Schmallenberg-Sellingh.
Tel. 0 29 71/312-0 · Fax -102
ferienhotel-stockhausen.de

ALTMÜHLTAL

Landhotel Zur Jurahöhe
ERLEBEN SIE WELLNESS IM NATURPARK ALTMÜHLTAL!
Neues Gästehaus mit herrl. Wellnessbereich, Hallenbad, Sauna, Dampfbad, röm. Schwitzbad, Wärmebänke, Ruheraum, Massagen, Beauty, Ruh., wald. Gegend, schöne Radwanderwege • Frühstücksbuffet • Menüwahl
ÜF ab 35,- € • HP ab 43,- €
Pauschalangebote
Fam. Schreiber · St.-Josef-Str. 6 · 91809 Wellheim/Hard
Telefon (0 84 27) 98 50 980 · Fax (0 84 27) 16 09
schreiber@juraehoe.de · www.juraehoe.de

LAHN

Häcker's Grand Hotel
Wellness & Spa Resort

Tanken Sie neue Energie über die Karnevalstage.
Genießen sie die RUHE in einer der schönsten Wellnessorten Deutschlands.
Entfliehen Sie dem närrischen Treiben!
4x Ü/Verwöhn-HP ab 455 € pro Pers./DZ (EZ ab 483 €)
Buchbar vom 16.02.-21.02.2012
inkl. Frühstücksbuffet, 1 Fl. Wasser und Obststeller, 1x Begrüßungscocktail im Restaurant „Benedetti“, 1x entspannende Rückenmassage mit wohltuenden Ölen, tägl. Nutzung des Thermalbades und der exklusiven Saunalandschaft „Kaisergarten“
Römerstr. 1-3, 56130 Bad Ems, Tel. 0 26 03 / 7 99 0, Fax 7 99 2 52
info@haeckers-grandhotel.com | www.haeckers-grandhotel.com

OSNABRÜCKER LAND

Hotel-★★★ **Haus „Große Kettler“** 49196 Bad Laer
Restaurant · St. Josef-Str. 6 · Bahnhofstraße 11
www.haus-grosse-kettler.de · Inh. Fam. Schepers ☎ 0 54 24/80 70, Fax 8 07 77
Direkt am Kurpark · gemütl. Hotelbar, Biergarten, Lift, Fahrradverleih. ÜF ab 37,- HP ab 48,-
VP ab 53,- € p.P./Tag **Wohlfühlen mit Massagen, Ayurveda, Kosmetik, Pauschalen 1. Etg.: Hallenbad 29° C · Sauna · Solarium · Sonnenterr.**

Relax & Beauty WE
Kosmetikbehandl., Massage **135 €** HP/PA
Sauna, Solarium, Schwimmbad
Tel. 054 24-91 20 | www.hausridder.de

OSTSEE

Intus Hotels und Appartements
~ Kleine Auszeit ~
Im ****Wellness-Hotel mit Romantik-Schwimmbad, Sauna, Fitness
• 3 Ü incl. Frühstücksbuffet
• 3 x 3-Gang-Abend-Verwöhn-Menü
• 1 x Entspannungsmassage
• kuscheliger Bademantel während Ihres Aufenthaltes sowie freie Nutzung unserer Wellnessoase
Anreise Freitag/Abreise Montag
06.01.-16.04.2012 ab 342,- € p.P. / DZ
27.04.-25.06.2012 ab 381,- € p.P. / DZ
Hotel **Seeschlosschen**
Dünenweg 4, 24321 Hohwacht
Tel.: 04381 / 4076-0
www.intus-hotels.de

KURHOTEL DREI BIRKEN
Praxis für Therapie und Wellness
Schönheitsfarm - Arzt im Haus
- Kuranwendungen
- Sauna
- Hallenschwimmbad
- Osteopathie
- Römisches Dampfbad
- Diätküche
- Lift
Rudolf Büning · Birkenstraße 3
Tel. 05424-6420 · Fax 6 42 89
www.hotel-drei-birken.de

HAUS NOLTMANN-PETERS
Hotel-Pension am Kurpark
Hallenbad · Wellnessoase · Kosmetikstudio
Kurandenwendungen · FeWo · günstige Pauschalen
Am Kurpark 18 · 49214 Bad Rothenfelde
Tel. 0 54 24 - 6 40 90 · Fax 64 09 42
www.noltmann-peters.de