



Ein Paradies zum Entspannen
A paradise for relaxing

Wellness und Kuren an der Ostsee

Wellness and treat- ments on the Baltic

Gerade bei Wind und Wetter ist ein Strandspaziergang die richtige Medizin, den Stress zu vertreiben. Die zauberhafte Küstenlandschaft entlang der Rostocker Ostseeküste, die saubere Luft und das Reizklima der Ostsee sind wie geschaffen für Erholung und Entspannung. Dazu das richtige Verwöhnprogramm und der Kurzurlaub an der Ostsee ist perfekt.



Kneipp-Anwendungen
Kneipp-Applications

Vom Meersalzpeeling bis zum Kleopatrabad in Stutenmilch, von der Thalassotherapie mit Algen und Meerwasser bis zur Well-

ness-Weltreise reichen die vielfältigen Rostocker Möglichkeiten. Zertifikate des Deutschen Wellness-Verbandes bürgen in zahlreichen Hotels für die Qualität von Behandlungen und Therapien. Neben entspannenden Bädern, Massagen oder dem Saunabesuch mit Blick aufs Meer bieten viele Hotels auch Pauschalangebote für einen gesundheitsbewussten Kurzurlaub. Wellness zum Sparpreis bietet zum Beispiel das ganze Jahr die RostockCard. Im staatlich anerkannten Seebad Warnemünde unterstützen ideale natürliche Gegebenheiten den Behandlungserfolg. Ein kilometer langer Strand, der von der Steilküste im Westen bis zur Rostocker Heide am östlichen Ufer der Warnow reicht, lädt zum Wandern und Radfahren ein. Ausflüge in die Natur sind hier nicht nur bei strahlendem Sonnenschein schön, sie machen auch bei Wind und Wetter Spaß. Gerade von Oktober bis April ist die schönste Zeit für den Wellnessurlaub an der Ostsee. Dann führt die Natur hier Regie und zeigt das Meer mal still und sanft oder bei tosender See.

A walk along the beach in wind and rain is the perfect medicine for conquering stress. The magical coastal landscape along Rostock's Baltic waterfront, the fresh air and the Baltic's maritime climate are made for rest and relaxation. Add to this the right pampering programme and your short break on the Baltic shall be perfect.

saunas, many hotels also offer packages for a health-conscious short break. The RostockCard for example offers wellness at cut-down prices all year round.

The ideal natural circumstances help the success of treatment in the certified seaside resort of Warnemünde. A beach that stretches for kilometres, which connects the cliffs in the West to the Ros-



Ruheoase am offenen Kamin
Relaxing area at open fire

Rostock's huge selection of treatments ranges from a saltwater peeling treatment to a Cleopatra bath in horse's milk, from the Thalasso therapy with algae and seawater to a wellness journey around the world. In many hotels, certificates from the German Wellness Association are proof of the quality of treatments and therapies. Alongside relaxing baths, massages or

tockter Heide on the eastern bank of the Warnow is an inviting location for cyclists and walkers alike. The weather does not have to be fine for excursions here, they're also fun in wind and rain. The best time for a wellness holiday on the Baltic is between October and April. It is then that nature takes control with the water raging on minute and as calm as a millpond the next.

Wellnesshotel	Angebote und Therapien	Offers and treatments
Trihotel am Schweizer Wald**** Superior Tessiner Straße 103 18055 Rostock Tel. +49 (0)381 659 70 info@trihotel-rostock.de www.trihotel-rostock.de	Erstes Kneippness-Hotel Deutschlands mit Schwimmbad, Kamin, Vitalbar und exklusiver Wellnesslandschaft auf 1800 m². Solarium und Beauty-Salon. Kneipp-Anwendungen, Thalasso-Therapie, asiatische und traditionelle Massagen, Bäder und Peelings, Cardio-Fitness. Präventionspaket über Krankenkassen, u. a. Aqua-Gymnastik.	Germany's first „Kneippness-hotel“ with swimming pool, open fire, energetic bar and exclusive wellness area (1800 m²). Solarium and beauty salon. Kneipp-Applications, Thalasso therapy, Asian and traditional massages, luxury bath-rooms and peelings, cardio-fitness. Prevention packet from German health insurances, amongst water gymnastics.
Ringhotel Warnemünder Hof**** Stolteraer Weg 8 18119 Rostock-Diedrichshagen Tel. +49 (0)381 543 00 info@warnemuender-hof.de www.warnemuender-hof.de	Wellnessbereich mit Saunalandschaft, Schwimmbad, Fitness, Solarium. Anwendungen: Asiatische und klassische Massagen, Ganzkörperpackungen, -peelings und -wickel, Bäder mit Körperschall-, Farblicht- und Magnetfeldtherapie, Beautystudio.	Wellness area with sauna facilities, swimming pool, fitness, solarium. (Treatments: Asian and traditional massages, wellness applications and baths, beauty).

Wellnesshotel	Angebote und Therapien	Offers and treatments
Hotel Godewind**** Warnemünder Straße 5 18146 Rostock-Markgrafenheide Tel. +49 (0)381 60 95 70 info@hotel-godewind.de www.hotel-godewind.de	Neuer Wellnessbereich mit mehr Komfort, Schwimmbad, Finnische Sauna, Römisches Dampfbad. Kuren: Schrothkur, Trennkost-Diät-Wochen, Wellnessangebote mit physiotherapeutischen Behandlungen. Nordic Walking, Aqua Fitness, Fastenwandern.	<i>New and comfortable wellness area, swimming pool, Finnish sauna, Roman steam bath.</i> <i>Treatments: Scrota, dietary weeks, wellness offers with physical treatments.</i> <i>Nordic Walking, aqua fitness, starve hiking</i>
Hotel Neptun***** Seestraße 19 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 77 70 info@hotel-neptun.de www.hotel-neptun.de	Wellnessbereich Arkona Spa auf 2400 m² mit Meerblick. Meerwasser-Schwimmbad, vielfältiger Saunabereich, mehr als 30 Bewegungs- und Entspannungsprogramme, betreutes Fitnesstraining, Original-Thalasso-Anwendungen, Beautyfarm. Traditionelle Massagen und Wellnessanwendungen, u.a. Reiki, Pantai Luar.	<i>2400 m² Wellness area Arkona Spa with sea view. Seawater swimming pool, diverse sauna facilities, more than 30 gymnastic and relaxation courses, supervised fitness training, original Thalasso treatments, beauty area.</i> <i>Traditional massages and wellness-applications, a. o. Reiki, Pantai Luar.</i>
Yachthafenresidenz Hohe Düne Yachting & SPA Resort Am Yachthafen 1 18119 Rostock-Hohe Düne Tel. +49 (0)381 50 400 info@yhd.de www.hohe-duene.de	Hohe Düne Spa auf 4200 m² mit großem Schwimmbad und offenem Kamin. Saunalandschaft, moderner Fitnessbereich. Dachterrasse mit Ostseeblick. Reise zu Badekulturen der Welt u. a. Original türkisches Hamam, Aqua Motion, Thai- und Hot-Stone-Massagen, Beauty.	<i>Hohe Düne Spa - 4200 m² - with large swimming pool and open fire. Sauna facilities, modern fitness area. Roof terrace with view of the Baltic Sea.</i> <i>A journey through the world's bath cultures - original Turkish Hammam, aqua motion, Thai and hot-stone massages, beauty.</i>
Radisson SAS Hotel Rostock**** Superior Lange Straße 40, 18055 Rostock Tel. +49 (0)381 375 00 info@rostock.radissonsas.com www.rostock.radissonsas.com	400 m² Beauty- und Wellnessbereich über den Dächern von Rostock mit Dampfbad, Sanarium und Finnischer Sauna mit Panoramablick. Fitnessraum mit modernsten Geräten, verschiedene Spa-Anwendungen	<i>400 m² beauty and wellness area over the roofs of Rostock with steam bath, Sanarium and Finnish sauna with panorama view. Fitness room with modern sports equipment, several spa applications</i>
Strand Hotel Hübner**** Seestraße 12 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 543 40 info@hotel-huebner.de www.hotel-huebner.de	500 m² Wellnessbereich mit Blick über die Ostsee: Schwimmbad, Saunalandschaft mit Trockensauna, Dampfsauna, Biosauna mit Duft- und Lichttherapie, Ruhebereich, Außenterrassen, Cardio-Fitness, Solarium. Therapien u.a. Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendung, Lymphdrainage, Fußreflexzonenbehandlung, Hot-Stone-Massage.	<i>500 m² wellness area with view of the Baltic Sea: swimming pool, sauna facilities with dry sauna, organic sauna with smell and light therapy, relaxing area, outdoor terrace, cardio-fitness, solarium. Therapies include multiple step-oxygen-applications, lymph drainage, reflexology treatment, hot-stone massage.</i>
Best Western Hanse Hotel**** Parkstraße 51 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 54 50 info@hanse.bestwestern.de www.hanse-hotel.de	Beauty-Wellness-Studio. Therapien und Kuren zugelassen für alle Krankenkassen, Sauna, Solarium, Nordic Walking, Vitalkost.	<i>Beauty and wellness studio. Therapies and treatments are permitted by all (German) health insurances. Sauna, solarium, Nordic walking, healthy eating.</i>
Hotel Ostseeland Stolteraer Weg 47 18119 Rostock-Diedrichshagen Tel. +49 (0)381 54 83 20 info@hotel-ostseeland.de www.hotel-ostseeland.de	Sauna, Solarium, Fitness, Freiluft-Sportanlagen, Ernährungsberatung.	<i>Sauna, Solarium, fitness, outdoor sport facilities, dietary advice.</i>
Hotel Am Alten Strom*** Am Strom 60/61 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 54 82 30 karen.neumann@hotel-am-alten-strom.de www.hotel-am-alten-strom.de	Wellness-Vital-Thalasso-Center, Naturheil- und physiotherapeutische Praxis, Fußpflege und Ganzheitliche Kosmetik Offene Badekur, traditionelle Chinesische Medizin, Thalasso-Therapie, Schmerztherapie, Sauerstoff-Mehrschritttherapie.	<i>Wellness-Vital-Thalasso-Center, natural healing and physiotherapy, foot care and holistic cosmetics, open bath treatment, traditional Chinese medicine, Thalasso therapy, multiple step oxygen-applications.</i>
Kur- und Ferienhotel Sanddorn Strandweg 12 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 54 39 90 kurhotel-sanddorn@t-online.de www.kurhotel-sanddorn.de	Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Sportmedizin mit Sauna und Arzt im Haus. Kuren für Manager und Sportler, Antiaging, Badekur. Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin, Chiro-, Schmerztherapie, Massagen.	<i>Centre for traditional Chinese and sports medicine with sauna and in-house doctor.</i> <i>Treatment for managers and sportsmen, anti-aging, bath treatment. Methods of traditional Chinese medicine, chiropractics and pain therapy, massages.</i>
Residenz-Strandhotel Seestraße 6 18119 Rostock-Warnemünde Tel. +49 (0)381 54 80 60 info@residenz-ostsee.de www.residenz-strandhotel.de	Wellness-Vital-Gesundheitsbereich: Doppel-Infrarot-Tiefenwärmesystem, Labyrinthdusche, Sauna mit Farblichttherapie, Trinkkuren. Klassische Massagen, Schmerztherapien, Kinesiologie, Entsäuerungstherapie, Reiki.	<i>Wellness and health area: double-infrared-deep-thermal-system, labyrinth shower, sauna with colour light therapy, fresh drinking-water treatment. Classic massages, pain therapies, kinesiology, deacidification therapy, Reiki.</i>
Landhaus Immenbarg Groß Kleiner Weg 19 18119 Rostock-Diedrichshagen Tel. +49 (0)381 77 69 30 ferienwohnungen-immenbarg@t-online.de www.ferienwohnungen-immenbarg.de	Sauna und Wellness für Familien mit kleinen Kindern.	<i>Sauna and wellness for families with small children.</i>