



Wellness-Angebote für mich!

Friedrichskoog

Nordsee

Entspannen und Wohlfühlen

Wellness ist – mit sich und seiner Umwelt in Einklang leben und Gesundheit genießen. Mit einem Lächeln dem neuen Tag begegnen und die Lust am Leben spüren.

Sie erwartet Aufregung für alle Sinne. Die orientalisch inspirierte Umgebung lässt Ihre Augen auf eine ferne Reise gehen. Eine Aromaölmassage verführt Sie mit ihren Düften. Im Verwöhnbad streicheln Millionen kleiner Luftbläschen sanft Ihren Körper. Das Dampfbad schmeichelt Ihrer Haut und befreit Ihren Atem.

Erfrischen Sie Ihre Lebenssinne bei wohltuenden Bädern oder tauchen Sie ein ins 32° C warme Meerwasser-Thermalbad.

Das fontamar verbindet Wellness auch immer mit Gesundheit. So werden alle Massagen von erfahrenen Therapeuten durchgeführt. Lassen Sie sich mit Shiatsu einer japanischen Heil- und Entspannungsmassage verwöhnen. Nach der Behandlung fühlen Sie sich leichter, ausgeglichener und gelassener. Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte, steigert Ihre Vitalität und stärkt Ihr Immunsystem.

Auch Fitness ist Wellness. Mit einem speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan fühlen Sie sich rundum fit. Zur Verfügung stehen Ihnen unser Kraftraum sowie diverse Kurse für Nordic Walking oder Aquafitness.

Wellness in Friedrichskoog ist auch immer ein echtes Thalassoerlebnis. Das Meer, das Heilklima und unsere besonderen Anwendungen ermöglichen Ihnen ein ganzheitliches Thalassokonzept.

Gestalten Sie Ihr Wellness-Erlebnis nach Ihren Wünschen mit dem Punktesystem ab S. 7.

Lassen Sie sich Gesund-Verwöhnen!

Ihr Gesundheitsteam des fontamar



fontamar ABC

Alternative Therapien

Autogenes Training

Autogenes Training ist Entspannung durch Konzentration und wirkt auf den Geist wie auf den Körper. Das Ziel ist es, durch tägliche Übungen in den Zustand der „organismischen Gesamtschaltung“ zu kommen. Das Ergebnis ist sowohl eine körperliche wie auch geistige Entspannung.

Positive Effekte sind der Abbau oder zumindest die Neutralisation von „störenden“ Empfindungen wie Angst, Depression sowie innere Unruhe.

Autogenes Training vermittelt neue Energie durch Abschalten. Es hilft bei Schlafstörungen und kann sportliche Leistungen steigern. Gezielte Übungen verringern die Schmerzwahrnehmung, verbessern die Durchblutung und erhöhen die Gedächtnisleistung.

Für einen wirkungsvollen Einsatz empfehlen wir 6 Einzel- oder Gruppensitzungen.

Sauerstofftherapie

Mit zunehmendem Alter reduziert sich der arterielle Sauerstoffdruck und es kann im Gewebe zu einer mangelhaften Sauerstoffversorgung kommen. Diese ist von zentraler Bedeutung für alle Abnutzungserscheinungen in unserem Körper. Die Sauerstofftherapie soll das Sauerstoffangebot in Ihrem Organismus langfristig erhöhen.

Durch diese Anwendung können energieabhängige, körperliche und geistige Leistungseinschränkungen verbessert werden. Dieses dient wiederum der Vorbeugung für Erkrankungen.

Bäder

Algenbad

Der Jodgehalt der Algen aktiviert die Schilddrüsenfunktionen und reguliert somit den Stoffwechsel.

Die sich gegenseitig ergänzenden Wirkungen von Meerwasser und Algen ermöglichen es, die schlankmachende Komponente zu verstärken, ohne das der Mineralhaushalt aus dem Gleichgewicht gebracht wird.

Dampfbad

Das moderne Dampfbad mit Regendusche und Farblicht orientiert sich an orientali-

schen Farb- und Formideen. Es eignet sich besonders als Vorbereitung und Ergänzung zu den vielfältigen Massageanwendungen im fontamar.

Meerwasser-Thermalbad

Tauchen Sie ein in das 32°C warme Wasser des Meerwasser-Thermalbades. Aus einer 102 m tiefen Quelle sprudelt das Meerwasser an die Oberfläche. Massagedüsen und ein Wasserfall massieren wohltuend Ihre Muskulatur. Der hohe Auftrieb des Salzwassers gibt Ihnen das Gefühl von Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit.

Schaumbad

Eine Badewanne wird ca. 10 cm mit Wasser und einem Badezusatz befüllt. Durch eine auf dem Boden der Wanne liegende Sprudelmatte wird Druckluft in das Wasser geleitet. Dabei entsteht ein wohligh weicher Schaumberg, der knapp bis an den Wannenrand reicht.

Verwöhnbad

„Sanfte Berührungen umschmeicheln meinen Körper. Farbspiele durchbrechen zart die seichten Wellen. Ein zauberhafter orientalischer Duft lässt mich von fernen Ländern träumen ...!“

Ein Badeerlebnis der Extraklasse bietet die große Badewanne mit Mikromassagedüsen und wechselnden Lichteffekten. Zum Angebot gehören außerdem eine Dusche mit Spezialduschkopf und Eimerschwalldusche. Während Ihres Bades steht Ihnen das Dampfbad zur freien Verfügung. Die Nachruhe genießen Sie auf dem Sandbett. Das Angebot können Sie auch zu Zweit für einen Preis genießen.

Wannenbad mit Zusätzen

Für dieses warme Wannenbad wählen Sie einen Zusatz aus unserem Angebot. Ob „belebend“ oder „entspannend“, Sie werden sich wohlfühlen. Wir beraten Sie gern.

Warmes Meerwasserbad mit Zusätzen

Genießen sie Meerwasser bei einer Temperatur von 37°C. Wählen Sie einen „belebenden“ oder „entspannenden“ Zusatz aus unserem Angebot. Für individuelle Beratung steht Ihnen unser Team zur Verfügung.

Beauty & Kosmetik

Asiatisches Körperpeeling

Dieses Ganzkörperpeeling wird mit ätherischen Ölen und Meersalz durchgeführt. Das Gewebe wird entschlackt und tiefengereinigt. Der Stoffwechsel wird angeregt.

Body-Wrapping

Diese hocheffiziente Wickelmethode mittels einer Spezialfolie dient der gezielten Gewichtsreduzierung. Sie wirkt durch Kompression entschlackend und durchblutungsfördernd. Schon mit der ersten Behandlung wird der Abtransport der Depotfette merklich angeregt.

Das Ergebnis ist sichtbar und lässt sich nachmessen. Sie ruhen und entspannen dabei unter einer warmen Decke. Ihr Hautbild wird sichtbar glatter und straffer.

Hot-Stone-Body- oder Gesichtsmassage

Bei dieser wiederentdeckten, speziellen Massagetechnik dringt durch den Einsatz von erhitzten Steinen die Wärme bis in die tieferen Körperzonen ein und stimuliert so die Blutzirkulation. Demzufolge werden die Hautzellen und das Gewebe vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Individuelle Wirkstoffe können optimal von der Haut aufgenommen werden.

Die warmen Steine werden auf die Energiezentren (Chakren) des Körpers gelegt und schließlich sanft massiert. Die Massage lockert die Muskeln und fördert auf angenehme Weise Durchblutung und Wärmeumsatz des Körpers und unterstützt den Lymphfluss.

„Sanfte Berührungen umschmeicheln meinen Körper. Farbspiele durchbrechen zart die seichten Wellen. Ein zauberhafter orientalischer Duft lässt mich von fernen Ländern träumen ...!“
Unser Verwöhnbad im fontamar.



fontamar ABC

Fitness

Aquafitness

Das Training bietet eine Mischung aus moderner Fitness und unterhaltsamen Übungen im Wasser. Die Übungen sind sowohl für Sporteinsteiger als auch für Gelegenheitsportler geeignet. Durch den höheren Auftrieb des Meerwassers fühlen Sie sich leichter. Das schont die Gelenke und schafft ein neues Gefühl von Bewegungsfreiheit.

Fitness mit Trainer

Um das Angebot im Krafraum über dem Meerwasser-Thermalbad optimal nutzen zu können, erstellt Ihnen unser Trainer einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

Im Vordergrund stehen hier die Themen Gesundheitsvorsorge, Sportprävention und Fit mit 50+.

Gymnastik mit Trainer

Ganz individuell werden die Übungen der Gymnastik mit Ihnen erarbeitet. Sprechen Sie mit unseren Trainern über Ihre persönlichen Wünsche. Ob Bauch-Beine-Po oder Sportprävention; den für Sie erstellten Trainingsplan können Sie auch nach dem Training weiter für sich nutzen.

Nordic Walking

Mit viel Spaß lernen Sie 600 von 630 Muskeln ihres Körpers effektiv zu trainieren. Ohne eine Vielzahl von Gymnastikübungen werden durch einen einzigen Bewegungsablauf Bauch, Beine und Po geformt und gestrafft. Gleichzeitig ergänzt Nordic Walking die ärztliche Therapie bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Cholesterin und Osteoporose.

Bei diesem Bewegungsablauf wird die Muskulatur um ein Drittel entlastet. Dieser Effekt hilft bei Rückenverspannungen und Gelenkproblemen.

Nordic Walking ist für jede Altersgruppe geeignet. Alle Ausdauerstadien werden durch das Nordic Walken sanft gefördert.

Qi Gong

Vor 2000 Jahren entwickelte der chinesische Arzt Huo-Tuo die grundlegenden Übungsfolgen des heutigen Qi Gong.

Sie werden in die Grundbegriffe der chinesischen Übungen eingeführt. Die Übungen befassen sich mit der weichen Methode des Qi Gong. Sie beinhalten ein Atemtraining und Bewegungen, welche Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken, bei täglicher Anwendung Beschwerden lindern und Krankheiten vorbeugen. Das Training kann einzeln oder in der Gruppe durchgeführt werden.

Güsse

Wechsel-Vollguss

Güsse werden mit kaltem, wechselwarmem oder warmem Wasser verabreicht. Lassen Sie sich durch den Wechsel von warmem und kaltem Wasser Ihre Abwehrkräfte aktivieren und Ihre Sinne erfrischen.

Massagen

Aromaölmassage

In angenehmer Atmosphäre und bei spannender Hintergrundmusik werden Sie mit langsamen Massagebewegungen sanft verwöhnt. Dabei wählen Sie ein Aroma unserer Massageöle aus.

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage beruht auf der These, dass sich in der Fußsohle sog. Reflexwege befinden, die mit den Organen unseres Körpers in Verbindung stehen. Die Massage dieser Zonen kann Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Zudem wird eine entspannende Wirkung erreicht.

Ganzkörper-Öl-Massage-Synchron

Die Synchronmassage ist ein Erlebnis der besonderen Art. Sie dient der Harmonisierung der Körper-Energien, der Entspannung und der Regeneration. Als Besonderheit wird diese Ganzkörper-Massage gleichzeitig von zwei Therapeuten durchgeführt. Sie massieren das speziell auf Ihren Konstitutions-Typ ausgesuchte Öl sanft und liebevoll - und in synchronen Bewegungen - in ihre Haut ein.

Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von vier Händen mit warmen Ölen in das Reich der Sinne entführen. Erleben Sie das unbeschreibliche Gefühl der Gelassenheit und inneren Vollkommenheit.

Hamam-Massage

Mit einem Warmwasserguss aus speziellen Kupferschalen werden Sie „vom Alltag befreit“. Sanft werden Sie mit einem Seidenhandschuh abgerieben. Nach einem zweiten Wasserguss wird Ihr ganzer Körper in duftenden, weichen Aloeveraschaum eingehüllt und massiert.

Um Ihren Körper vorzubereiten empfehlen wir Ihnen vor der Hamam-Massage unser Dampfbad.

Indische Warmölmassage

Die indische Warmölmassage, oder auch Abhyanga genannt, ist eine Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl. Die spezielle Mas-

*Hot-Stone-Body-
oder Gesichtsmassage -
Heiße Steine auf dem Körper
die sinnlich entspannen*

fontamar ABC

sagetechnik führt zu intensiven Erfahrungen der Entspannung und des Wohlbefindens. Sie wirkt stressabbauend bei Erschöpfung und Müdigkeit.

Shiatsu

Durch Ihren Körper fließt die Lebensenergie Ki in gleichmäßigen Bahnen. Diese Energieflüsse werden beim Shiatsu positiv beeinflusst. Durch das Setzen von Druckpunkten auf den Hauptmeridianen, wird die Lebensenergie in Fluss gebracht. Dies bringt Erleichterung bei Anspannung, Nervosität und chronischer Müdigkeit.

Steinmassage

Edelsteinen werden die unterschiedlichsten Eigenschaften zugesprochen. Mit der Steinmassage des fontamar können Sie die Energien der Steine sanft in sich aufnehmen.

Nachdem Sie die Steine Ihrer Wahl ausgesucht haben werden Sie mit diesen sanft massiert.

Dabei erwärmen sich die Steine und können ihre Kräfte freigeben. Die Energiebahnen (Meridiane) werden in einer gleitenden und sanften Bewegung stimuliert. Abschließend werden die Steine auf Ihre Energiezonen (Chakren) gelegt.

Thalasso

Sandbett

Das besondere ist die gleichmäßige Wärmeverteilung, die auf die gesamte Fläche des Körpers wirkt und tief in die Haut eindringt. Dadurch lösen sich Verspannungen, Schmerzen werden gelindert und Muskeln entspannt. Überlastete oder strapazierte Muskulatur wird erwärmt.

Der Sand passt sich der Kontur des Körpers perfekt an. Jedes Sandbett ist ein Bett, das sich der Körper selbst erstellt. Somit entsteht eine Druckentlastung, die durch die Verbindung mit der großflächigen Wärme ein wunderbares Gefühl der Entspannung entstehen lässt.

Es gibt keinen Hitzestau, kein Schwitzen oder Nachschwitzen und somit auch keine Herz-Kreislaufbelastung. Die Gewebedurchblutung wird im gesamten Behandlungsgebiet nachhaltig gesteigert.

Schlickbad

Schlick ist eine sandartige Ablagerung aus dem Meer. Er ist mit organischen Stoffen, abgestorbenen Klein- und Kleinstlebewesen sowie mit Mikroorganismen natürlich angereichert. In einer speziellen Badewanne wird Ihr Körper vollständig von 37°C warmem Schlick umhüllt. Durch die gleichmäßige Abgabe der Wärme an den Körper werden Ihre Gelenke sanft gelockert und Muskelverspannungen gelöst.

Schlickpackung

Reiner Schlick ist umhüllt von einer Folie auf der einen und einem durchlässigen Vlies auf der anderen Seite. Die Vliesseite wird auf die gewünschte Körperpartie gelegt und mit einem Wärmeträger überlagert. Die ansteigende Wärme ermöglicht Ihnen eine angenehme Gewöhnung an die Wohlfühltemperatur und löst sanft Muskelverspannungen. Eine warme Schlickpackung ist die optimale Vorbereitung für eine Massage.

Schlick per Hand aufgetragen

Zuerst wird warmer Schlick auf Ihrem ganzen Körper verteilt. Danach werden Sie vollständig in eine leichte Folie gewickelt. Zusätzlich umhüllt von einem Frotteetuch und einer warmen Wolldecke genießen Sie 20 Minuten die wohlige Wärme des Naturproduktes Schlick.

Abschließend wird der Schlick mit warmem Wasser unter der Dusche abgespült.

Schlickgesichtspackung

Sanft wird das Naturprodukt Schlick in Ihrem Gesicht verteilt. Genießen Sie die Wärme und den Peeling-Effekt, der Ihre Haut verwöhnt.

Serail-Bad

Bei dieser Anwendung wird Schlick wie eine dünne, zweite Haut auf Ihren gesamten Körper aufgetragen.

Danach begeben Sie sich in das warme Dampfbad. Die Haut wird gereinigt und die Durchblutung gesteigert, das Bindegewebe gefestigt und der Stoffwechsel angeregt. Nach etwa einer halben Stunde wird durch einen warmen Guss der Schlick vom Körper gespült.

Zum Abschluss wird Ihr Körper mit duftenden Ölen eingerieben.

Thalasso-Behandlung

Die Bezeichnung „Thalasso“ ist griechischen Ursprungs und bedeutet: Behandlung mit den Wirkstoffen des Meeres.

Diese mit Meerwasser, Algen, Schlick oder Meersalz vorgenommenen Behandlungen wirken entschlackend und vitalisierend. Die Hautporen öffnen sich, so dass die im Meer enthaltenen wertvollen Mineralien und Spurenelemente von der Haut aufgenommen werden können.

*Nordic Walking Friedrichskoog Spitze -
Die faszinierende Landschaft
wird Ihre Sinne berauschen*

