



SPA inSIDE

SPA inSIDE

Die absolute Entspannung finden Sie in unserem 450 m² großen Wellness- und Fitnessbereich, mit Behandlungsräumen, Solarium, einem großzügigen Pool mit integriertem Jacuzzi sowie Sauna und Dampfbad. Der Cardioreich ist mit Laufband, Fahrrad, Cross-Trainer, Power Plate Geräten der neuesten Generation sowie Gewichten und Matten zum Dehnen und Entspannen ausgestattet. Lassen Sie sich mit Gesichts- und Körperbehandlungen von unseren SPA Mitarbeitern verwöhnen.

SPA inSIDE

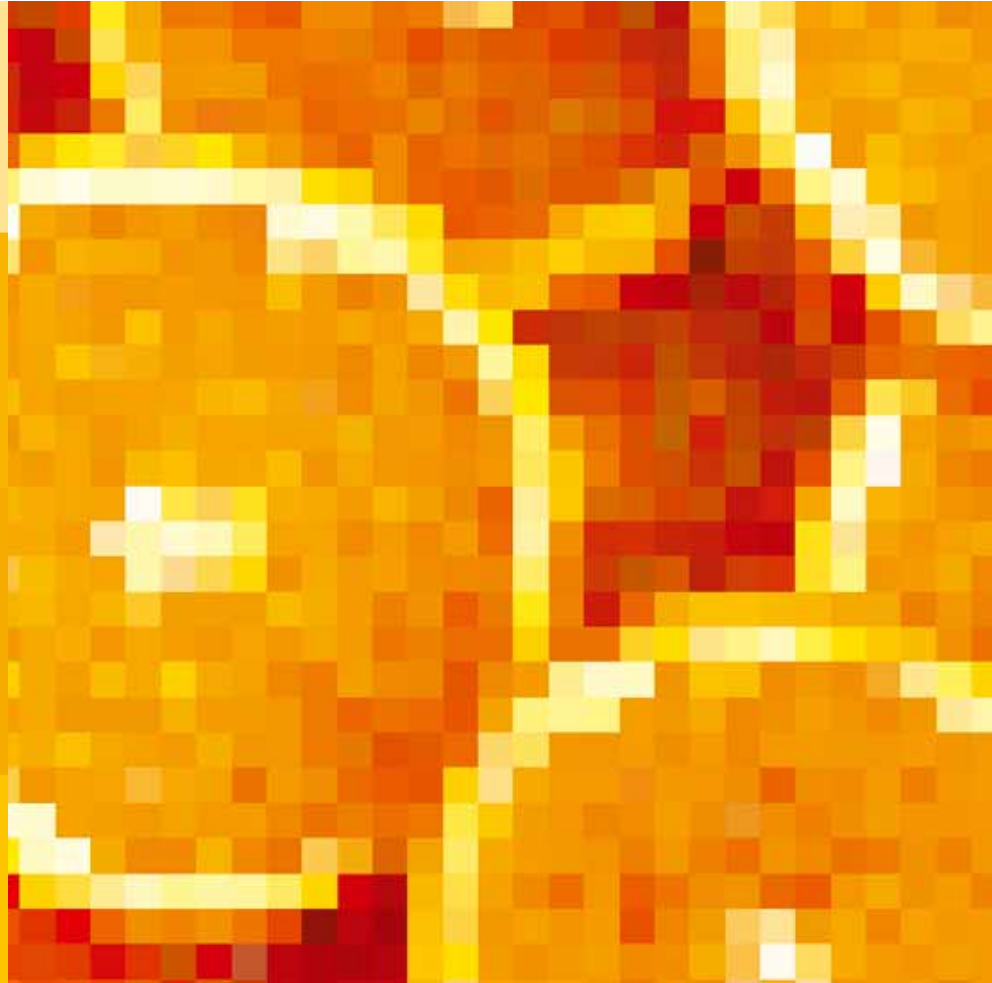
Die absolute Entspannung finden Sie in unserem 450 m² großen Wellness- und Fitnessbereich, mit Behandlungsräumen, Solarium, einem großzügigen Pool mit integriertem Jacuzzi sowie Sauna und Dampfbad. Der Cardioreich ist mit Laufband, Fahrrad, Cross-Trainer, Power Plate Geräten der neuesten Generation sowie Gewichten und Matten zum Dehnen und Entspannen ausgestattet. Lassen Sie sich mit Gesichts- und Körperbehandlungen von unseren SPA Mitarbeitern verwöhnen.

Wir arbeiten mit Produkten der Londoner Natur-

BodySIDE

Durch eine klassische, schwedische Massagetechnik mit einer Pflege aus Kokos- und Macadamiaöl werden Nacken, Rücken und Schultern von Verkrampfungen des Alltags befreit. Diese Massage ist ideal für verspannte und gestresste Haut.

25 Minuten 35 €



Sportmassage

Nach einem harten Workout ist diese Massage besonders geeignet, um eine erfrischende Belebung des Körpers zu erzielen. Die Haut wird mit Monoi Nourishing Body Oil verwöhnt.

50 Minuten 65 €

Revital SIDEd

Ein reichhaltiges Körperpeeling auf der Basis von Kristallen karibischen Rohrzuckers, das mit Extrakten von Ingwer, Paraguaytee und Kolanuss den Körper stimuliert und von überschüssigen Hautschüppchen befreit. Im Anschluss folgt eine Ganzkörpermassage mit pflegendem Monoi Öl oder einer reichhaltigen Creme aus Traubenkern- und Jojoba Öl, Shea Butter und Grapefruit Extrakten.

75 Minuten 85 €

Indische Kopfmassage

Eine tiefenwirkende Kopfmassage unter Einbezug von Nacken und Schultern mit warmen Ölen, konzentriert sich auf die Akupressur-Punkte. Diese Behandlung erhöht die Durchblutung und vermittelt allgemeines Wohlbefinden.

50 Minuten 65 €



Lymphdrainage

Eine sanfte und beruhigende Massage, die den Körper entgiftet, glättet und die Muskulatur und die Haut belebt. Natürliche Öle auf der Basis von Kokos und Macadamia und eine reichhaltige Creme aus Traubenkern- und Jojoba Öl, Shea Butter und Grapefruit Extrakt sorgen zusätzlich für Entspannung.

50 Minuten 65 €

Fußreflexzonenmassage

Die Akupressur-Punkte an den Füßen werden durch eine vitalisierende und venenstraffende Lotion aus Extrakten von Paraguaytee und Kolanuss stimuliert. Spurenelemente wie Kupfer, Zink und Magnesium verleihen neue Energie, beleben und straffen.

50 Minuten 65 €

Total Body Wellness

Diese großzügige Anwendung beginnt mit einem Ganzkörperpeeling, das abgestorbene Hautzellen sanft entfernt, Feuchtigkeit spendet und die Haut strahlen lässt. Das mineralreiche Guerande Meersalz erzielt eine straffende Wirkung mit Hilfe von Oliven-, Basilikum- und Pfefferminzölen. Im Anschluss wird der Körper mit einer sanften Massage mit Monoi Ölen oder einer reichhaltigen Creme aus Traubenkern- und Jojoba Öl, Shea Butter und Grapefruit Extrakt verwöhnt.

100 Minuten 100 €



Maskulin SIDE

Bei dieser Rückenbehandlung wird mit Mineral-
salzen die trockene oder gereizte Haut tiefengereinigt
und gepeelt. Mit einer feuchtigkeitsspendenden
Ganzkörpermassage wird das Gleichgewicht der Haut
wiederhergestellt.

50 Minuten 70 €

STOP!

Diese 15-minütige Massage bringt Ihnen pure Ent-
spannung für Körper und Seele. Perfekt für die
Mittagspause.

15 Minuten 15 €

SeaSIDE Salt Glow

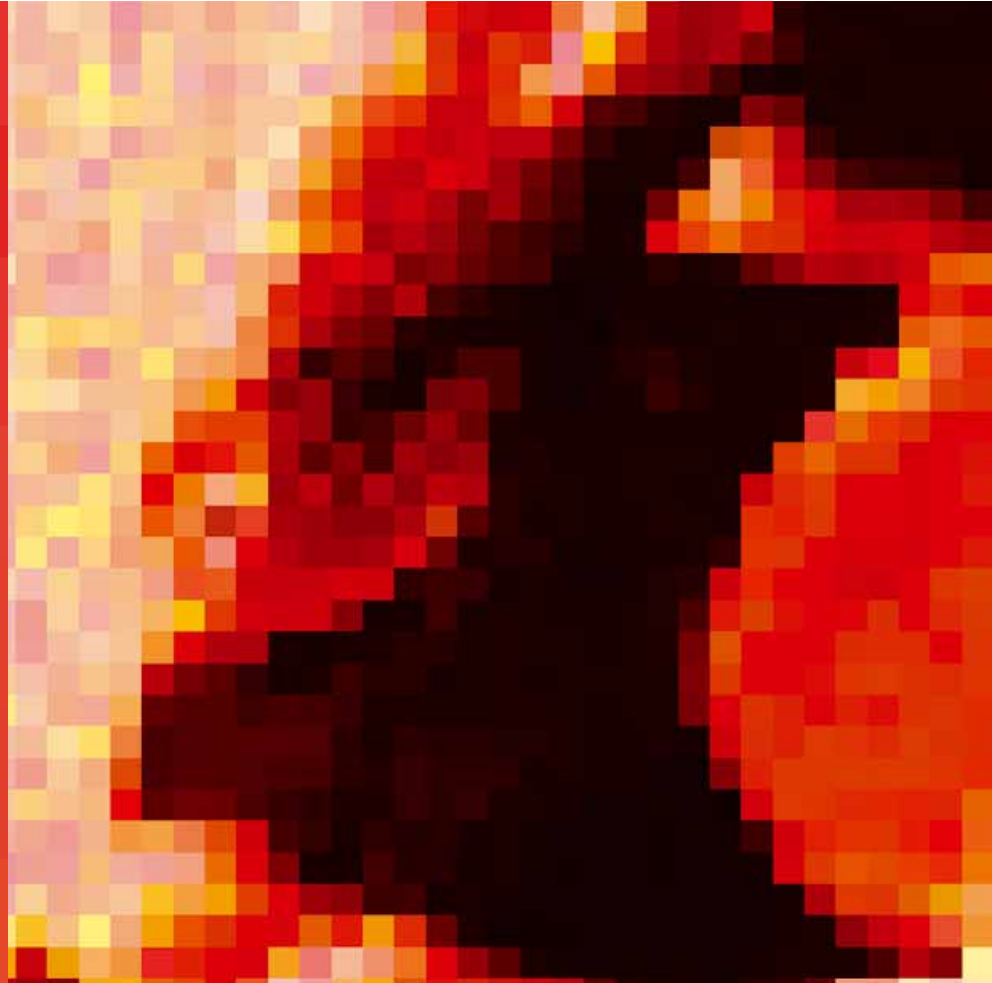
Für den Sommerurlaub oder einen besonderen Tag
wird ein Ganzkörperpeeling mit Guerande Meersalz
zur Reinigung und Erneuerung der Haut durch-
geführt.

25 Minuten 40 €

Lomi Lomi Massage

Diese exotische Massage ist sehr viel mehr als nur ein Mittel, um angespannte Muskeln zu lockern und den Verstand zu beruhigen. Lomi, aus dem hawaiianischen übersetzt, steht für „massieren, kneten, drücken, reiben und streichen“. Unter großzügiger Verwendung von pflegendem Monoi Öl, entsteht tiefe Entspannung, die jegliche Blockaden in Körper und Geist löst und das innere Gleichgewicht fördert. Ein Genuss für alle Sinne.

90 Minuten 120 €





Pre-Natale Entspannung pur

Durch eine spezielle Pflege wird dem Kopf, den Händen und Füßen der werdenden Mutter besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Bei der Massage können Sie zwischen einer pflegenden Ölmassage oder einer reichhaltigen Körperemulsions-Massage wählen. Exklusiv mit bellybutton Produkten.

50 Minuten 60 €

REN 5 Phasen Gesichtsbehandlungen

Mit den innovativen REN Produkten werden die natürlichen Prozesse von Hauterneuerung und Regeneration gefördert. Erleben Sie eine exklusiv auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtsbehandlung und staunen Sie über den vitalisierenden und strahlenden Effekt der Synergie aus REN Clean Bio Active Skincare Produkten und japanischen Massage-techniken.

50 Minuten 65 €

75 Minuten 80 €

100 Minuten 105 €

Sparkling SIDE

Dieses Express-Treatment verwöhnt Ihre Augen mit einer belebenden Maske, eine Vitamin A- und collagenhaltige Creme füllt Falten und Ausdruckslinien. Abschließend bringt das Active 7 Radiant Eye Gel Ihre Augen zum Strahlen. Idealer Frische-Kick für Zwischendurch.

25 Minuten 35



her SIDE – SPA Package

Gönnen Sie sich einen ganz besonderen Verwöhntag
in unserem SPA:

- eine 75-minütige REN Gesichtsbildung
- eine Revital SIDEd Behandlung mit Peeling
und Massage
- Tee nach Wunsch
- Bademantel und Slipper
- Nutzung des SPAs den ganzen Tag lang

Packagepreis 145 €

Bei der Buchung eines Packages bitten wir um vorherige Reservierung
der Behandlungszeiten.

his SIDE – SPA Package

Gönnen Sie sich einen ganz besonderen Verwöhntag
in unserem SPA:

- eine 75-minütige REN Gesichtsbildung
- eine Maskulin SIDE Massage
- Vitamin-Cocktail
- Bademantel und Slipper
- Nutzung des SPAs den ganzen Tag lang

Packagepreis 130 €



bellybutton

their SIDE – SPA Package

Um die wundervolle Zeit der Schwangerschaft intensiver zu genießen oder um vor der Geburt noch einmal ganz für sich zu sein, gönnen Sie sich einen besonderen Tag:

- eine 70-minütige Pre-Natale Ganzkörpermassage mit „Creme Fresh“ oder „Streifenlos“ inklusive einer Fußmassage mit „Schwerelos“ exklusiv mit bellybutton Produkten
- eine kurze, entspannende Gesichtsmassage
- Vitamin-Cocktail
- Bademantel und Slipper
- Nutzung des SPAs den ganzen Tag lang

Packagepreis 95 €



SIDE Effects

Jeder für sich. Für den trainierten Läufer haben wir drei anspruchsvolle Routen ausgewählt. Fragen Sie nach unseren Jogging Maps:

- **kurze Strecke „Binnen-Alster“ 3 km**
Power Walk 45 min, Jogging 30 min
- **mittlere Strecke „Planten un Blomen“ 4,5 km**
Power Walk 60 min, Jogging 45 min
- **lange Strecke „Außen-Alster“ 8,5 km**
Power Walk 90 min, Jogging 60 min

Power Plate inSIDE

Power Plate ist ein Ganzkörpertrainingsgerät, bestehend aus einer multidimensional vibrierenden Platte, das in den Bereichen Fitness, Beauty, Wellness und Anti-Aging eingesetzt wird. Mit diesem innovativen Fitnessgerät ist es möglich, den ganzen Körper zeitsparend und effektiv zu trainieren. Regelmäßige Anwendungen auf der Power Plate reduzieren Fettpölsterchen ganz gezielt, dienen dem Muskelaufbau, wirken entschlackend und kurbeln die Fettverbrennung an.

Aufgrund der vielfältigen Wirkungsweisen eignet sich Power Plate für jede Alters- und Leistungsgruppe – vom Untrainierten bis zum Leistungssportler.

Für regelmäßiges Training, inklusive persönlicher Betreuung, werden 12er und 24er Karten angeboten sowie monatliche Mitgliedschaften ab 235 €.

Zur Terminvereinbarung und für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 040/30 99 90 oder unter info@side-hamburg.de zur Verfügung.

**Einmaliges Probetraining
inklusive Trainingsberatung**

ab 40 €



SPA Produkte

Wir verwenden REN Clean Bio Active Skincare Produkte. Diese können direkt im SPA, an der Hotel Rezeption oder online unter www.side-hamburg.de in der SIDEcollection erworben werden.

Gutscheine

Für alle Anwendungen und Behandlungen bieten wir Gutscheine zum Verkauf an. Bitte besuchen Sie unsere Website www.side-hamburg.de, um Gutscheine zu erwerben. Gern stellen wir Ihnen auch Ihr individuelles Entspannungsprogramm zusammen.

Bitte kontaktieren Sie unsere Verkaufsabteilung unter 040/30 999 520 oder sales@side-hamburg.de.

Öffnungszeiten

Der SPA ist täglich von 6 – 23 Uhr geöffnet.

Behandlungen

Montag bis Freitag 13 – 21 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertag 9 – 20 Uhr. Bitte treffen Sie rechtzeitig vor Beginn des vereinbarten Termins im SPA ein. Die vereinbarten Zeiten gelten für den Beginn der Behandlung. Die Termine werden exklusiv für Sie reserviert. Unsere Stornierungsfrist beträgt 24 Stunden. Anderenfalls erlauben wir uns, Ihnen die Behandlung in Rechnung zu stellen.

Tageskarten (gültig Montag – Donnerstag) bieten wir für 25 € pro Person an.



SIDE · Drehbahn 49, D-20354 Hamburg
Fon +49 40 30 99 90 Fax +49 40 30 99 93 99 · info@side-hamburg.de
www.side-hamburg.de · A Hotel of the Seaside \$ Group