



# Badhotel Sternhagen <sup>★★★★★</sup>

ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-HOTEL

NORDSEE-THALASSO-SPA BROSCHÜRE





ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-SPA  
DIE KRAFT DER NORDSEE  
FÜR IHRE GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

Wussten Sie, dass die Zusammensetzung von Meerwasser derjenigen von menschlicher Zellflüssigkeit am ähnlichsten ist? Meerwasser enthält alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente, die ein Mensch für Vitalität und Wohlbefinden braucht. Das Wort „Thalasso“ ist griechischen Ursprungs und bedeutet „Heilbehandlung durch das Meer“. Zum Einsatz kommen dabei 100 Prozent natürliche Rohstoffe wie Meerwasser, Meersand, Meersalz und Meeresalgen. Thalassobehandlungen regen den Stoffwechsel an, stärken das Immunsystem, entschlacken, straffen die Haut sowie das Gewebe sichtbar und nachhaltig. In Kombination mit dem Nordseewasser der Thermen unserer Meerwasser-Badelandschaft haben diese Naturstoffe enzymatische Wirkung, binden Gifte

im Körper und leiten diese aus. Sogar Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Hautkrankheiten werden gelindert – ein echter Jungbrunnen.



Sehr verehrter Gast,

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Um Ihre Anwendungen bestmöglich auf Sie abstimmen zu können, informieren Sie uns bitte bereits bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden (wie z.B. Bluthochdruck oder Herzprobleme) und Ihr Wohlbefinden.

Weitere Kontraindikationen: Herzinsuffizienz, Thrombose, Krampfadern, Infektionskrankheiten, Fieber, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft, Chemotherapie, Einnahme von sensibilisierenden Medikamenten, Entzündungen, frische Narben, und neurologische Ausfälle.

Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass wir Ihnen bei Schilddrüsenüberfunktion, Krampfadern, Thrombose sowie Herzerkrankungen und Schwangerschaft keine Anwendungen mit Algen empfehlen.

Kosmetik · für SIE und IHN	S. 2		
Kosmetik · Kleine Schätze	S. 4	Wellness Arrangements	S. 14
Zusatzbehandlungen			
Maniküre & Pediküre	S. 5	Meerwasser Badelandschaft	S. 20
		Saunen & Thermen	S. 22
Massagen	S. 6		
Momente voller Wohlbefinden	S. 10	Thalgo Produkte	S. 24
Bäder	S. 11		
Körperpackungen	S. 12	Fitness	S. 26



### **TERMINVEREINBARUNG**

Bitte reservieren Sie frühzeitig und am Besten vor Ihrer Anreise Ihre Behandlungstermine, damit wir Ihre Wunschzeiten erfüllen können.

### **TERMINABSAGE**

Die von Ihnen gewählten Anwendungen werden speziell für Sie reserviert und vorbereitet. Wir bitten Sie daher, Termine im Falle einer Verhinderung mindestens 24 Stunden vorher abzusagen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, 20 Euro Stornogebühren erheben.

### **VERSPÄTUNGEN**

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, sich pünktlich vor Anwendungsbeginn an unserer Wellness-Rezeption im Spa einzufinden. Wenn Sie sich verspäten, verkürzt sich leider Ihre Behandlungszeit, weil auch der nächste Gast Anspruch auf einen pünktlichen Terminanfang hat.

### **KLEIDUNG**

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Darunter können Sie gerne Badebekleidung oder Unterwäsche tragen.

KOSMETIK

# FÜR SIE UND IHN

FÜR IHRE SCHÖNHEIT

## MEERES BOOSTER

Unsere neue Hyalu-Procollagen Behandlung spendet nicht nur Feuchtigkeit, sondern füllt Falten auf. Ihr Gesicht wird gestrafft und sieht praller aus - Ihre Haut gewinnt an Leuchtkraft und Frische.

90 Min. · 130 Euro



## KLARHEIT IN DER TIEFE

Bei dieser reinigenden Intensiv-Behandlung wird Mischhaut und fettende Haut ins Gleichgewicht gebracht, mattiert und erfrischt. Ihr Hautbild wird sichtbar verfeinert, ebenmäßiger und klarer.

60 Min. · 80 Euro

## SANFTE WELLE

Besonders wohltuende, beruhigende Behandlung, die trockene und sensible Haut verwöhnt. Ihre Haut wird intensiv genährt, regeneriert und beruhigt. Für neuen Komfort und geschmeidig-zarte Haut.

90 Min. · 105 Euro

## KOSMETIK

### **AQUA INTENSIV**

Entdecken Sie die ursprüngliche Kraft des Meeres für eine perfekt gepflegte Haut. In dieser erfrischenden Behandlung wird die Haut intensiv und lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgt. Ihr Teint wird wieder geschmeidig-zart und erhält eine wunderbare Leuchtkraft.

60 Min. · 80 Euro

### **JUNGBRUNNEN**

Anti-Aging Spezialbehandlung zur maximalen Hautregeneration und intensiven Stimulation. Fältchen werden sichtbar gemildert. Ihre Haut erhält wieder mehr Spannkraft und Elastizität.

90 Min. · 150 Euro



### **OCEAN CARE FOR MEN**

Pflege speziell für den Mann - Mehr denn je gilt auch für den Mann der Grundsatz Jugendlichkeit und Vitalität auszustrahlen. Ein spezieller Wirkstoffkomplex spendet viel Feuchtigkeit, vitalisiert und regeneriert die Haut. Ihr Teint sieht wieder klar und frisch aus.

60 Min. · 80 Euro

KOSMETIK  
**KLEINE SCHÄTZE**  
FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Augenbrauen färben und Augenpflege	18 Euro
Augenbrauen und Wimpern färben	33 Euro
Augenbrauen zupfen	ab 5 Euro
Wimpern färben und Augenpflege	20 Euro
Hals- und Dekolleté-Packung	28 Euro
Make-up	ab 25 Euro



KOSMETIK  
**MANIKÜRE UND PEDIKÜRE**  
FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Maniküre (45 Min.)	48 Euro
– innerhalb einer Kosmetik	38 Euro
– mit Lack	58 Euro
Pediküre (45 Min.)	48 Euro
- mit Lack	58 Euro
Handpackung inkl. Peeling	20 Euro
Fußpackung inkl. Peeling	20 Euro



**FUSSREFLEXZONENMASSAGE**

Bei dieser Druckpunktmassage werden Ihre Organe über die Reflexbahnen positiv beeinflusst, Ihre Füße können herrlich entspannen. Mit wohltuendem Fußbad.

55 Min. · 75 Euro

**WIE AUF WOLKEN SCHWEBEN**

- Fußbad
- Fußpeeling
- Fußpackung
- Fußmassage

45 Min. · 60 Euro

MASSAGEN

# ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG

ABSCHALTEN UND WOHLFÜHLEN

## ENTSPANNENDE BRISE

Bei Kerzenschein, leiser Musik, duftenden Ölen und sanften Massagegriffen können Sie den Rest der Welt vergessen.

(Teilkörper-/Ganzkörpermassage)

30 Min. · 52 Euro

60 Min. · 82 Euro

## SPUREN IM SAND

Sind die Füße entspannt, läuft fast alles wie von selbst. Die Wellness-Massage für Ihre Füße. Mit wohltuendem Fußbad.

30 Min. · 48 Euro

## VITALMASSAGE

Eine Kombination aus einer belebenden Rückenmassage und einer entspannenden Kopf-Gesichtsmassage mit warmen Ölen.

(Teilkörper-/Ganzkörpermassage)

45 Min. · 80 Euro

75 Min. · 115 Euro

## UNTERWASSERMASSEGE MIT NORDSEEWASSER

Bei dieser Original-Thalasso-Anwendung werden Ihre Muskulatur und Ihr Gewebe entspannt sowie Stoffwechsel und Gewebeversorgung angeregt. Außerdem werden schmerzende Vernarbungen und Verklebungen des Gewebes gelöst.

30 Min. · 70 Euro

## MASSAGEN

### **TAGTRAUM**

Schließen Sie Ihre Augen und vergessen Sie die Welt für einen Augenblick. Sanfte Massagegriffe und eine leichte Druckpunktbehandlung zaubern Verspannungen und Kopfschmerzen einfach weg.  
(Kopf- und Gesichtsmassage)

30 Min. · 58 Euro



### **ALGEN-SAHNE-PEELING-MASSAGE**

Das Algen-Sahne-Peeling befreit Ihren ganzen Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen, Ihr Hautbild wird nachhaltig verfeinert.

30 Min. · 40 Euro

### **„SCHOKI“ FÜR UNSERE KLEINEN GENIEßER**

Kinderträume werden wahr – eine Ganzkörperwohlfühlmassage mit warmem Schokoladenöl.

30 Min. · 45 Euro

MASSAGEN

# MASSAGEN AUS ALLER WELT

FÜR IHR WOHLBEFINDEN

**ENTSPANNUNGSRITUAL „ILES PACIFIQUE“ MIT WARMEN SANDSTEMPELN**

Machen Sie eine Reise zu den schönsten Inseln des Pazifiks und schöpfen Sie neue Kraft aus den remineralisierenden Algen der Lagune.

Lassen Sie sich im azurblauen Wasser treiben und genießen Sie dabei die entspannende Mahana Massage aus Tahiti. Ein Insel-Peeling mit weißem Sand von Bora-Bora sorgt für eine weiche und genährte Haut. Die Kombination bei der Mahana-Massage schenkt ein wundervolles Gefühl von Entspannung und wohltuender Ruhe.

mit Bad · 120 Min. · 185 Euro  
ohne Bad · 90 Min. · 160 Euro



## MASSAGEN

### **SCHRÖPFMASSAGE RÜCKEN ODER OBERSCHENKEL**

Ein bewährtes, jahrhundertealtes Heilverfahren zur Entgiftung und Entspannung. Die Wirkung wird durch Birkenöl verstärkt. Es können Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Orangenhaut an den Oberschenkeln verbessert oder gar behoben werden.

30 Min. · 52 Euro

### **KOSMETISCHE LYMPHDRAINAGE**

Die Lymphdrainage stimuliert Ihr Abwehrsystem und unterstützt sanft den Abtransport von Lymphflüssigkeit.

Gesicht 30 Min. · 48 Euro

Beine 60 Min. · 85 Euro

### **BREUß-MASSAGE**

Die Breuß-Massage hilft bei Rückenproblemen. Die energetische Massage des Rückens mit Johanniskraut-Öl berücksichtigt besonders die Meridiane. Es kommt zu einer Streckung der Wirbelsäule, die den Bandscheiben mehr Raum verschafft und sie zu einer Regeneration anregt. Außerdem wirkt das Johanniskraut-Öl beruhigend auf Ihr neurologisches System. Die Massage führt zu einer sofortigen Entspannung.

45 Min. · 66 Euro



## ENTSPANNUNG

# MOMENTE VOLLER WOHLBEFINDEN

### ENTSPANNUNGSZEREMONIE

- Prelude Marin (Meersalzpeeling und Meeresschlickpackung)
- Entspannende Brise (60 Min.)

120 Min. · 190 Euro

### ENTSCHLACKUNGSZEREMONIE

- Warmer Nordseeschatz (Meersalzpeeling und Algenmousse-Packung)
- Thalassobad unter Sternen

90 Min. · 165 Euro

### NATURSCHÖN

- Ganzkörper-Meersalzpeeling
- Cleopatra-Packung
- Tagtraum (Kopf- und Gesichtsmassage)

75 Min. · 120 Euro

### RUNDUM ENTSPANNT

- Fußpeeling
- Entspannende Brise (60. Min.)
- Kosmetikbehandlung, abgestimmt auf Ihren Hauttyp

170 Min. · 200 Euro

## BÄDER

# UNTERM STERNENHIMMEL

### **THALASSOBAD UNTER STERNEN**

Tauchen Sie ein in die warme Nordsee und entslacken Sie Ihren Körper mit pulverisierten Algen. Die Hydromassage aus Düsen für unterschiedliche Körperzonen entspannt Ihre Muskeln und das aufsteigende Meersalz durchflutet Ihre Atemwege.

70 Euro

### **VITALISIERENDES ENTSCHLACKUNGSBAD**

Der bezaubernde Duft unseres Vitalbades begleitet Sie den ganzen Tag. Für die perfekte Pflege Ihrer Haut. Die Hydromassage aus Düsen für unterschiedliche Körperzonen löst Verspannungen und lässt Sie wie schwerelos in warmem Meerwasser schweben.

70 Euro

### **CLEOPATRABAD**

Mit diesem Blütenhonig-Milchbad in der Kobination mit der Hydromassage aus Düsen für unterschiedliche Körperzonen fühlen Sie sich wie einst die Königin Cleopatra. Dieses exquisite Badevergnügen ist für die Haut und Seele zugleich eine königliche Eroberung. Das Blütenhonig-Milchbad wirkt pflegend und ist bei trockener und strapazierter Haut sehr zu empfehlen.

70 Euro

### **WISSENSWERT**

Vor jedem Bad verwöhnen wir Sie mit einem Ganzkörperpeeling (alle Bäder inklusive Peeling, 45 Min.).

## KÖRPERPACKUNGEN



KÖRPERPACKUNGEN

# SCHÄTZE AUS DEM MEER

KÖRPER UND GEIST IN BALANCE BRINGEN

## **WARMER NORDSEESCHATZ**

Eingebettet in „Natur Pur“ - Körperentspannung bei einem Meersalz-Peeling. Ruhen Sie anschließend in warmem Algenmousse.

Mikropulverisierte Algen remineralisieren und entschlacken Ihr Gewebe auf natürliche Weise.

75 Min. · 100 Euro

## **PRELUDE MARIN**

Relaxen Sie in einer Meeresschlick-Packung, gewonnen aus dem Toten Meer und genießen Sie ein reinigendes Körperpeeling mit Meersalz.

75 Min. · 110 Euro

## **WELLNESSPAUSE**

Nach einem reinigenden, wohltuenden Körperpeeling tankt Ihre Haut in einer Cleopatra-Körperpackung hochwertige Pflegestoffe wieder auf. Währenddessen schenkt Ihnen eine Gesichtsmaske intensive Feuchtigkeit und neue Leuchtkraft.

60 Min. · 80 Euro

KÖRPERWICKEL

# ÄGYPTOS VITALWICKEL

DER ENTSCHLACKENDE KÖRPERWICKEL

Der Ägyptos Vitalwickel ist eine der vielfältigsten und effektivsten Methoden, das Gewebe in kürzester Zeit zu entschlacken und zu entgiften. Durch die Hautporen werden Gifte und Stoffwechsel-Endprodukte entzogen, die sich in der Flüssigkeit um die Zellen befinden. Dieser Prozess bedeutet kein Wasserentzug. Es findet keine Gewichtsreduzierung statt und die erreichte Hautstraffung von mehreren Zentimetern geht nicht wieder verloren, wenn Sie Wasser trinken. Im Gegenteil: Wir empfehlen Ihnen, viel Wasser zu trinken, um die gelösten Gift- und Schlackenstoffe auch in den folgenden Tagen aus Ihrem Körper auszuschwemmen.

120 Min. · 165 Euro



## ORIGINAL NORDSEE THALASSO

# WISSENSWERTES ÜBER THALASSO

Die Original Thalasso-Therapie lässt sich nur unmittelbar am Meer mit seinem typischen Reizklima wirkungsvoll erleben. Es handelt sich um eine bewährte Therapieform, bei der Meerwasser und Algen das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit fördern und stärken.

Original Thalasso nutzt die Kraft des Meeres mit dem enormen Potenzial an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren, welche in Meerwasser, Meersalz, Meeresalgen und dem Meeresschlick enthalten sind. Ihr Stoffwechsel wird angeregt und die gesamte Körperdurchblutung wird gefördert. Diese Original Thalasso-Therapie ist empfehlenswert für Stressabbau, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Entspannung, bei

Rheuma, Rückenverspannungen, allgemeinen Erschöpfungszuständen, Schlafbeschwerden und hilft beim Entschlacken und Abnehmen, da sie Ihren Stoffwechsel boostert.

Eine klassische Thalasso-Therapie dauert eine Woche. Auch Kurzprogramme oder einzelne Anwendungen füllen Energiereserven in kürzester Zeit wieder auf. Fühlen Sie sich gesund und vital durch Thalasso.

### **Qualitätskriterien:**

- muss direkt am Meer, im direkten Einfluss des Meeresklima liegen (300m aerosole Brandungszone)
- mind. ein Meerwasserschwimmbaden
- für die Behandlungen wird frisch geschöpftes Meerwasser verwendet

## WELLNESS-ARRANGEMENTS



## WELLNESS-ARRANGEMENTS

# THALASSO „LEINEN LOS“

## 5 TAGES-ARRANGEMENT MIT DEM WASSER AUS DER NORDSEE

Wellness und pures Wohlfühlen. Lassen Sie sich verzaubern von sinnlichen Massagen und revitalisierenden Bädern. Finden Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Genießen Sie fünf erholsame und traumhaft schöne Tage im Badhotel Sternhagen. Wir freuen uns darauf, Sie rundum verwöhnen zu dürfen. Vergessen Sie Ihren Alltag in unserem „Nordsee Thalasso-SPA“, genießen Sie romantische Spaziergänge am Nordseestrand und lassen Sie einfach Ihre Seele baumeln.

mit Snacks 900 Euro

**Tag 1:** · Entschlackender Ägyptos-Vitalwickel  
· Fitnesssnack

**Tag 2:** · Entschlackungszeremonie  
· Fitnesssnack

**Tag 3:** · Tagtraum  
· Entspannende Brise, 60 Min.  
· Fitnesssnack

**Tag 4:** · Entspannungszeremonie  
· Fitnesssnack

**Tag 5:** · entschlackender Ägyptos-Vitalwickel  
· Fitnesssnack

## WELLNESS-ARRANGEMENTS „AUF UND DAVON“

7 TAGES-ARRANGEMENT MIT DEM WASSER AUS DER NORDSEE

### WIRKUNGSWEISEN:

- Vital & entspannt – zum Tanken von Energie für Körper und Seele, für innere Balance und zur Stärkung des Immunsystems
- Schlank & straff – für sichtbar straffere Haut durch entspannende, Feuchtigkeit spendende und revitalisierende Algenextrakte
- Rheuma-Arthrose – vorbeugend, schmerzlindernd mit spürbarer Verbesserung der Gelenkfunktionen
- Remineralisierend, entschlackend, entgiftend, Anregung des Stoffwechsels, Linderung von Hautkrankheiten

mit Snacks 1600 Euro



## WELLNESS-ARRANGEMENTS

**Tag 1:** · Entschlackungszeremonie  
· Fitnesssnack

**Tag 2:** · Unterwassermassage  
· Prelude Marin  
· Entspannende Brise, 30 Min.  
· Fitnesssnack

**Tag 3:** · Entschlackender Ägyptos-Vitalwickel  
· Fitnesssnack

**Tag 4:** · Entschlackungszeremonie  
· Fitnesssnack

**Tag 5:** · Unterwassermassage  
· Entspannungszeremonie  
· Fitnesssnack

**Tag 6:** · Unterwassermassage  
· Entschlackender Ägyptos-Vitalwickel  
· Fitnesssnack

**Tag 7:** · Unterwassermassage  
· Entspannende Brise, 60 Min.  
· Tagtraum  
· Fitnesssnack

MEERWASSER-BADELANDSCHAFT

# DIE HEILENDE KRAFT DES NORDSEE-WASSERS

DAS GANZE JAHR ÜBER

## MEERWASSERBADELANDSCHAFT MIT ORIGINAL- MEERWASSER-THERMEN (28 °C - 36 °C)

- Römerbad/Thermal-Quellbad, 36° C
- Massage- Sprudelbad, 32° C
- Sportbecken mit Massagebahn, Schwanenhals und Gegenstromanlage 6,50 x 12,50 m, 28° C
- Meerwasserfall mit Kinderbecken, 32° C
- Wellness- und Schneckendusche
- Solarium
- Tropic-Lounge mit Sternenhimmel und separatem Ruhebereich
- kostenlos Mineralwasser, Obst und Nuss-Auswahl
- Snacks und Drinks auf Bestellung. Gerne nehmen wir diese über Tel. 404 entgegen.



Tägliche Öffnungszeiten: 6:00 bis 12:00 Uhr  
14:00 bis 22:00 Uhr

## MEERWASSER-BADELANDSCHAFT



SAUNA UND DAMPFBAD  
**OASE DER RUHE**  
NEUE ENERGIE TANKEN

**DAMPFBAD UND SAUNEN IN UNSERER  
MEERWASSER BADELANDSCHAFT**

- Tepidarium/Laconium (römisches Schwitzbad, ca. 55 °C)
- Kaldarium (römisches Dampfbad, ca. 42 °C)
- Finnische Sauna (ca. 95 °C)
- Erfrischung nach dem Saunagang: Eis aus unserem Eisbrunnen



Tägliche Öffnungszeiten: 14:00 bis 21:00 Uhr  
Gerne auch nach Vorbestellung.

## SAUNA UND DAMPFBAD



THALGO PRODUKTE

# MARITIME WIRKSTOFFE HAUTNAH ERLEBEN

PURE ENERGIE DES MEERES

Das Meer war für den Menschen schon immer eine Quelle der Lebenskraft, welche ihn sowohl körperlich als auch geistig regenerierte.

Davon lässt sich Thalgo seit mehr als 50 Jahren inspirieren und vereint dabei Effektivität und Wohlbefinden. Mikropulverisierte Algen sind ein einzigartiger patentierter Komplex aus 3 Algenarten, die sowohl die Haut, als auch den Körper mit wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Mikronährstoffen versorgen.

Nicht nur Algen sind ein wahrer Jungbrunnen für unseren Körper, auch Meerwasser und Meersalz versorgen die Haut mit wichtigen Spurenelementen. Meersalz wirkt remineralisierend, revitalisierend, desinfizierend, entzündungshemmend, pH-regulierend, ent-



schlackend und feuchtigkeitsspendend.

Ein wahres Allround-Produkt von Thalgo ist das GEL PLASMALG. Das Gel besteht aus 100% Algenabsud.

Es fördert und beschleunigt die Aufnahme von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen in die Haut. Bei Sonnenbrand, Herpes, Rasurbrand und Mückenstichen wirkt das Gel entspannend und beruhigend.



FITNESS

# SPORTLICH AKTIV BLEIBEN

PERSONAL TRAINING

## **PERSONAL TRAINING**

Gemeinsam mit unseren Partnern, Julian und Marianne Stock, erarbeiten Sie ein Programm, das mit Übungen gegen Stress, Gesundheits- oder Figurproblemen individuell auf Sie zugeschnitten wird. Beim Personal Training erreichen Sie in Einzelterminen oder auch mit mehreren Teilnehmern Ihr gestecktes Ziel.

### **Wir unterstützen Sie bei Ihrem Sportprogramm:**

- Funktionelles Training
- Ausdauertraining
- Tipps und Tricks zu Trainingsmethoden
- Ernährungsberatung
- Yoga
- Wattführungen

## **FITNESSBEREICH**

Nutzen Sie die schöne und motivierende Nordsee-Atmosphäre und bleiben Sie fit mit unserem vielfältigen Sport- und Fitnessangebot.

Das Badhotel Sternhagen verfügt über einen separaten Fitnessraum, in dem eine Auswahl an modernen und hochwertigen Ausdauer- und Kraftgeräten der Firma Techno-Gym (Cardio-Geräte, Rudergerät, Movement Kinesis) bereit steht. Sie können Ihr Training individuell nach Ihren Wünschen und Anforderungen gestalten.

## FITNESS

### **NORDIC WALKING**

Stärken Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden mit Nordic Walking und entdecken Sie schöne Lauf Routen entlang der Dünen und Strände in Cuxhaven. Durch Nordic Walking bauen Sie Stress ab, stärken Ihre Beinmuskulatur - auch Arme, Rücken und Schultern werden beansprucht.



### **RENT A BIKE**

Die Natur lässt uns zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Auf dem Fahrrad sind Sie an der frischen Luft und sind der Natur unserer schönen Cuxhavener Landschaft ganz nah. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen den Service an, sich ein Fahrrad (auch E-Bike) auszuleihen. Mit dem E-Bike können Sie bequem, aber dennoch sportlich an den Stränden von Cuxhaven, durch die Heide oder einfach am Hafen entlang radeln.

### **WATTWANDERUNG**

Entdecken Sie die Nordsee – „Gönn dir Watt“ plant Ihre Wanderung in kleineren Gruppen oder ganz individuell als „Watt für MICH“ nach Ihren Wünschen. Zur Tour werden Sie von Ihrem Wattführer direkt an der Rezeption abgeholt.



Gibt es wertvolleres als Zeit?  
Verschenken Sie besondere Momente und entspannende Auszeiten  
in unserem Original Nordsee-Thalasso-Spa.

Bitte senden Sie uns Ihre Gutscheinbestellungen an:  
[sternhagen@badhotel-sternhagen.de](mailto:sternhagen@badhotel-sternhagen.de).

*Badhotel Sternhagen* <sup>\*\*\*\*\*</sup>  
ORIGINAL NORDSEE-THALASSO-HOTEL

Cuxhavener Straße 86 · 27476 Cuxhaven-Duhnen  
TEL. 04721 434-422 | [spa@badhotel-sternhagen.de](mailto:spa@badhotel-sternhagen.de)  
[www.Badhotel-Sternhagen.de](http://www.Badhotel-Sternhagen.de)

