



**SPA & WELLNESS**

---

SPA & WELLNESS

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß mit Anwendungen und Schönheitsbehandlungen für Körper, Geist und Seele verwöhnen. Mit unseren einzigartigen Spa-Angeboten und Fitness-Programmen werden Sie ein Gefühl des Wohlbefindens kennenlernen, das noch lange andauern wird, nachdem Sie wieder abgereist sind.

Allow yourself to be pampered from head to toe with spa and beauty rituals for body, mind and soul. With our unique spa treatments and fitness programs you will discover a sense of well-being that will last long after you leave.

BEAUTY · BEAUTY	4
BÄDER UND KÖRPERANWENDUNGEN · BATH AND BODY TREATMENTS	7
MASSAGEN · MASSAGES	9
MANIKÜRE UND PEDIKÜRE · MANICURE AND PEDICURE	11
SPECIALS · SPECIALS	15
WELLNESS FÜR KINDER · WELLNESS FOR CHILDREN	17
ÖFFNUNGSZEITEN · OPENING HOURS	21
SOLARIUM, FITNESS · SOLARIUM, GYM	23
POOL, SAUNALANDSCHAFT · POOL, SAUNA AREA	23
RESERVIERUNGEN · RESERVATIONS	25
WOHLFÜHLTIPPS · FEEL-GOOD TIPS	27

## *Beauty*

Die Behandlungen beinhalten Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Maske, Massage und Abschlusspflege für das Gesicht, Hals und Dekolleté.

### **MEN POWER**

Die auf die Männerhaut abgestimmte Behandlung sorgt für einen Soforteffekt.

60 min

### **BEAUTY DELUXE**

inklusive Färben der Wimpern/Augenbrauen. Während die Wirkstoffe der Gesichtsmaske sich entfalten, peelen und massieren wir Ihnen die Hände.

100 min

## *Beauty*

The treatments include cleansing, peeling, eyebrow shaping, active ampoule, mask, massage and final care for the face, neck and décolleté.

### **MEN POWER**

The treatment tailored to the man's skin provides for an immediate effect.

60 min

### **BEAUTY DELUXE**

Including colouring of eye lashes/eye brows. While the active ingredients of the face mask unfold, we will scrub and massage your hands.

100 min

### **BEAUTY EXCLUSIVE**

Diese Kosmetikbehandlung wirkt der Fältchenbildung entgegen, greift positiv in die Collagenbildung ein und lässt die Haut strahlend und gestrafft aussehen.

80 min

### **BEAUTY CLASSIC**

Revitalisiert gestresste und müde Haut.

70 min

### **AUGENBRAUEN FÄRBEN**

15 min

### **WIMPERN FÄRBEN**

15 min

### **BEAUTY EXCLUSIVE**

This cosmetic treatment counteracts the formation of wrinkles, intervenes positively in collagen formation and makes the house look radiant and streamlined.

80 min

### **BEAUTY CLASSIC**

Revitalizes stressed and tired skin.

70 min

### **COLOURING EYEBROWS**

15 min

### **COLOURING EYELASHES**

15 min



## *Bäder & Körperanwendungen*

### **BÄDER**

Aromaölbad	25 min
Molke-Milchbad	25 min

### **PEELINGS**

Fruchtiges Mango-Salz-Peeling	20 min
Algen-Meersalz-Peeling	20 min
Aprikosenkern-Peeling	20 min
Kokospeeling	20 min

### **PACKUNGEN**

Rügener Heilkreidepackung	20 min
Algenpackung	20 min
Nachtkerzenölpackung	20 min
Sanddorncremepackung	20 min

## *Baths and Body Treatments*

### **BATHS**

Aromatic oil bath	25 min
Molke-Milk bath	25 min

### **PEELINGS**

Fruity Mango-Salt-Peeling	20 min
Seaweed-sea salt-peeling	20 min
Apricot kernel peeling	20 min
Coco peeling	20 min

### **TREATMENTS**

Rügener healing chalk treatment	20 min
Seaweed treatment	20 min
Evening primrose oil treatment	20 min
Sea buchthorne cream treatment	20 min





## *Massagen*

### **KLASSISCHE MASSAGEN**

Möglich ab 14 Jahren

Rückenmassage 20 min

Ganzkörpermassage 50 min

Fußreflexzonenmassage 20 min

Fußreflexzonen- und Rückenmassage 50 min

Kopf- und Gesichtsmassage 20 min

## *Massages*

### **CLASSIC MASSAGES**

Bookable from age 14

Back massage 20 min

Full body massage 50 min

Foot Reflexology massage 20 min

Foot Reflexology and back massage 50 min

Head and face massage 20 min



## EXKLUSIVE MASSAGEN

Hot Stone mit heißen Lavasteinen 70 min

Lomi Lomi Nui inkl. Gesichtsmassage  
mit warmem Kokosöl 80 min

Abhyanga inkl. Gesichtsmassage  
mit Sesamöl 80 min

Stempelmassage  
für den Rücken 40 min

Nuna Vut Polarbärmassage  
auch kanadische Triggerpunktmassage  
genannt 25 min

## EXCLUSIVE MESSAGES

Hot Stone with hot lava stones 70 min

Lomi Lomi Nui including facial massage  
with warm coconut oil 80 min

Abhyanga including facial massage  
with sesame oil 80 min

Stamp Massage  
for the back 40 min

Nuna Vut Polar Massaging  
also called Canadian trigger point  
massage 25 min



## *Maniküre & Pediküre*

**Klassik-Maniküre**

30 min

**Kosmetische Pediküre**

45 min

Nagellack

\*keine Behandlungen bei Fuß- oder Nagelpilzkrankungen möglich

## *Manicure & Pedikure*

**Classic Manicure**

30 min

**Cosmetic Pedicure**

45 min

Nail polish

\*not treatments with foot or nail diseases possible



## *Specials*

### **RÜGEN-FEELING**

Rügener Heilkreidepackung und Rückenmassage mit Sanddornöl.

(Als Paarbehandlung geeignet)

60 min

### **EXOTISCHE TRÄUME**

Cremepackung und Ganzkörpermassage mit kaltgepresstem Reiskeimöl und nach Mango duftendem Körperöl.

(Als Paarbehandlung geeignet)

80 min

### **SANDDORN SATT**

Sanddornsalzpeeling, Sanddorncremepackung und Rückenmassage mit Sanddornöl.

(Als Paarbehandlung geeignet)

60 min

## *Specials*

### **RÜGEN-FEELING**

Rügen healing chalk pack and back massage with sea buckthorn oil. (Suitable as couple treatment)

60 min

### **EXOTIC DREAMS**

Cream pack and Full body massage with cold-pressed rice germ oil and mango-scented body oil.

(Suitable as couple treatment)

80 min

### **FULL SEA BUCKTHORN**

Sea buckthorn salt scrub, sea buckthorn cream pack and back massage with sea buckthorn oil.

(Suitable as couple treatment)

60 min





## *Wellness für Kinder*

### **SÜSSE KINDERMASSEGE**

Rückenmassage mit Aroma Öl  
und süßen Leckereien

15 min

### **FINGERZAUBER**

kleine Maniküre mit Lack

15 min

### **TEENIE-WOHLFÜHLPROGRAMM**

Anwendung ab 10 Jahre.  
Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske  
und Abschlusspflege für das Gesicht.

45 min

### **BOXENSTOPP FÜR PAPA UND SOHN**

Kopf- und Rückenmassage

25 min

## *Wellness for Children*

### **SWEET CHILDREN'S MASSAGE**

Back massage with aroma oil  
and sweet treats

15 min

### **FINGER SPELL**

small manicure with nail polish

15 min

### **TEEN FEEL-GOOD PROGRAM**

available from age 10  
Cleansing, peeling, mask and  
final care for the face.

45 min

### **PIT STOP FOR FATHER AND SON**

Head and back massage

25 min



**MÄDELSRUNDE FÜR MAMA  
UND TOCHTER**

Maske und Massage für das Gesicht sowie  
eine kleine Maniküre nach Wunsch  
mit Lack

50 min

**FUSSMASSAGE**

15 min

**AROMACREMEPACKUNG**

entspannende Körperpackung  
mit fruchtigem Aroma

15 min

**GIRLS' ROUND FOR MOTHER  
AND DAUGHTER**

Mask and massage for the face and  
a small manicure on request  
with nail polish

50 min

**FOOT MASSAGE**

15 min

**AROMACREMEPACKUNG**

relaxing body wrap  
with fruity aroma

15 min



## *Öffnungszeiten*

### **POOLLANDSCHAFT UND FITNESSRAUM**

8 Uhr bis 22 Uhr

### **AUSSENPOOL**

8 Uhr bis 22 Uhr (saisonal bedingt)

### **WOHLFÜHLTERMINE**

9 Uhr bis 19 Uhr

Bitte beachten Sie mögliche Sonderöffnungszeiten.

### **SAUNABETRIEB**

8 Uhr bis 21 Uhr

**KONTAKT**    Telefon: +49 (0)38302 / 97770  
                  Telefax: +49 (0)38302 / 96620  
                  eMail: spa.ruegen@precisehotels.com

## *Opening hours*

### **POOL AND FITNESS AREA**

8 am to 10 pm

### **OUTDOOR POOL**

8 am to 10 pm (seasonal)

### **WELLNESS APPOINTMENTS**

9 am to 7 pm

Please note special opening hours.

### **SAUNA OPERATION**

8 am to 9 pm

**CONTACT**    Phone: +49 (0)38302 / 97770  
                  Fax: +49 (0)38302 / 96620  
                  Email: spa.ruegen@precisehotels.com



## **SOLARIUM**

10 min | 4,00 Euro (2,00 Euro Münzen)

## **FITNESS**

Unseren Fitnessraum finden Sie im Untergeschoss der Erlebniswelt SPLASH. Wir bitten Sie, diesen Bereich mit Sportschuhen zu betreten.

## **POOL UND SAUNALANDSCHAFT**

In unserer Erlebniswelt SPLASH stehen Ihnen eine Finnische Sauna (90–100°C), eine Dampfsauna (42°C), eine Medialsauna (60°C) und zwei Blockhaussaunen im Außenbereich (80–90°C/90–100°C) zur Verfügung.

Im Saunagarten befindet sich außerdem ein Tauchbecken.

## **SOLARIUM**

10 min | 4,00 Euro (2,00 Euro coins)

## **GYM**

Our gym is located in the basement of the adventure world SPLASH. We kindly ask you to enter this area with sport shoes.

## **POOL AND SAUNA AREA**

In our adventure world SPLASH you have a Finnish sauna (90–100°C), a steam sauna (42°C), a medial sauna (60°C) and two log cabin saunas in the outdoor area (80–90°C/90–100°C) to disposal.

The sauna garden also has a plunge pool.





## **RESERVIERUNGEN**

Wir empfehlen, Behandlungen frühzeitig zu reservieren, da Termine, insbesondere an den Wochenenden oder die Wintermonate, sehr gefragt sind. Rufen Sie uns gerne an unter +49 (0)38302 / 97770.

Wir bitten Sie, sich ca. 10 Minuten vor Ihrem gebuchten Termin an der Spa-Rezeption einzufinden. Sollten Sie sich verspäten, behalten wir uns vor, die Behandlungszeit entsprechend der Buchungslage anzupassen und Ihnen den gesamten Betrag in Rechnung zu stellen. Sämtliche Behandlungen verstehen sich inkl. der Nachruhezeiten.

## **TERMINABSAGEN**

Falls Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns Ihren neuen Wunschtermin oder Ihre Stornierung spätestens 24 Stunden vor der Behandlung mitzuteilen. Für alle Stornierungen, die später vorgenommen werden, wird eine Gebühr in Höhe von 50% des berechneten Betrags berechnet.

## **RESERVATIONS**

We recommend to book treatments early due to a very high demand, especially on weekends. You can call us at +49 (0)38302 / 97770.

We kindly ask you to arrive at the spa reception about 10 minutes before your booked appointment. If you are late, we reserve the right to adjust the treatment time according to the booking situation and to charge you the entire amount.

All treatments include the rest periods.

## **APPOINTMENT CANCELLATION**

If you are unable to attend your booked appointment, we kindly ask you to let us know your new desired date or your cancellation no later than 24 hours before the treatment. For all cancellations at a later time, we charge a fee of 50% of the treatment price.



## **WOHLFÜHLTIPPS**

Werdenden Müttern und Gästen mit zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder anderen Beschwerden empfehlen wir vor den Spa-Anwendungen und vor der Benutzung der Spa- und Wellnesseinrichtungen einen Arzt zu konsultieren und die Therapeuten bereits bei Reservierung zu informieren.

Wir weisen Sie höflich darauf hin, dass der Verzehr von mitgebrachten Speisen und Getränken in unserem Spa & Wellness nicht gestattet ist. Sehr gern können Sie aus unserer Snack- und Getränkekarte im Bistro wählen.

## **FEEL-GOOD TIPS**

For expectant mothers and guests with high blood pressure, cardiovascular problems, diabetes or other medical conditions, we recommend to consult a doctor before a spa treatment or using the spa and wellness facilities as well as to inform the therapist at the time of your reservation.

We would kindly point out that the consumption of brought food and drinks in our Spa & Wellness is not allowed. You are welcome to choose from our bistro's snack and drinks menu.



**PRECISE RESORT**  
Sagard Island of Rügen

SPA & WELLNESS  
Precise Resort Rügen  
Am Taubenberg 3 · 18551 Sagard

Tel. +49 (0)38302/97770  
Fax. +49 (0)38302/96620

[spa.ruegen@precisehotels.com](mailto:spa.ruegen@precisehotels.com)  
[www.precisehotels.com](http://www.precisehotels.com)