SYLTNESS CENTER
DAS SPA AM MEER

Syltness Center

Das Spa am Meer

HEALTH · THALASSO · WELLNESS · BEAUTY · FITNESS

Liebe Gäste,

vereint unter einem Dach finden Sie im „Syltness Center – Das Spa am Meer“ unser ganzheitliches Konzept für Ihr Wohlergehen und ein stabiles gesundheitliches Fundament.

Für immer mehr Menschen steht in unserer heutigen Zeit der Wunsch nach Gesundheit an erster Stelle. Lebensumstände und Zeitmangel lassen es häufig nicht zu, diesem Wunsch gerecht zu werden. In Ihrem Urlaub können Sie und wir gemeinsam zur Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität beitragen. Loslassen, Wohlfühlen und Durchatmen – wir unterstützen Sie gerne dabei.

Unser auf ca. 5.000 Quadratmetern großzügig angelegtes und interdisziplinär ausgerichtetes Kompetenzzentrum für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden lädt Sie ein, eine Zeit voller Muße und Wohlergehen zu genießen. Wir kümmern uns um die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse und Wünsche. Ausgesuchte Produktlinien, fachkompetente Therapeuten und ein Spa-Konzept, das sowohl altbewährte Traditionen als auch die ganzheitliche Philosophie von Gesundheit und Wohlbefinden berücksichtigt, lässt Stress und Hektik für eine Weile verblassen und verleiht Ihnen Zufriedenheit und Gelassenheit, Vitalität, Energie und Kraft.

Auch in unserem Day Spa in Keitum – dem zweiten Standort des Syltness Centers – genießen Sie in einem mit Liebe zum Detail gestalteten Behandlungsraum besondere Behandlungsformen.

Einen erholsamen, entspannten und gesunden Aufenthalt wünscht Ihr Insel Sylt Tourismus-Service

Buchungs- und Servicenummer:
04651 998-112
www.syltnesscenter.de

MY SYLT BONUSCLUB PARTNER

Das Syltness Center ist MY SYLT-Bonusclub Partner. Als MY SYLT-Clubmitglied können Sie für alle Anwendungen im Spa am Meer exklusive Bonuspunkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen. Einmalig kostenfrei registrieren und bei jeder Buchung die personalisierte Clubkarte vorzeigen.

Alle Vorteile auf einen Blick:

- Bonuspunkte sammeln für: Unterkunfts-, Campingplatz- und Strandkorbbuchungen, Gutscheinkäufe sowie für Angebote aus den Bereichen Syltness Center, Sylter Welle, Sport und E-Mobility
- Urlaubsfotos sowie Reiseerfahrungen mit uns und vielen weiteren MY SYLT-Fans teilen
- Ihre Bonuspunkte gegen attraktive Prämien aus der ISTS-Vorteilswelt eintauschen
- Nur für registrierte Clubmitglieder
- Online-Prämienshop
- Unsere Partner erkennen Sie sofort am MY SYLT Partner-Aufkleber
- Wissenswerter und kostenloser Sylt-Reiseführer als E-Book

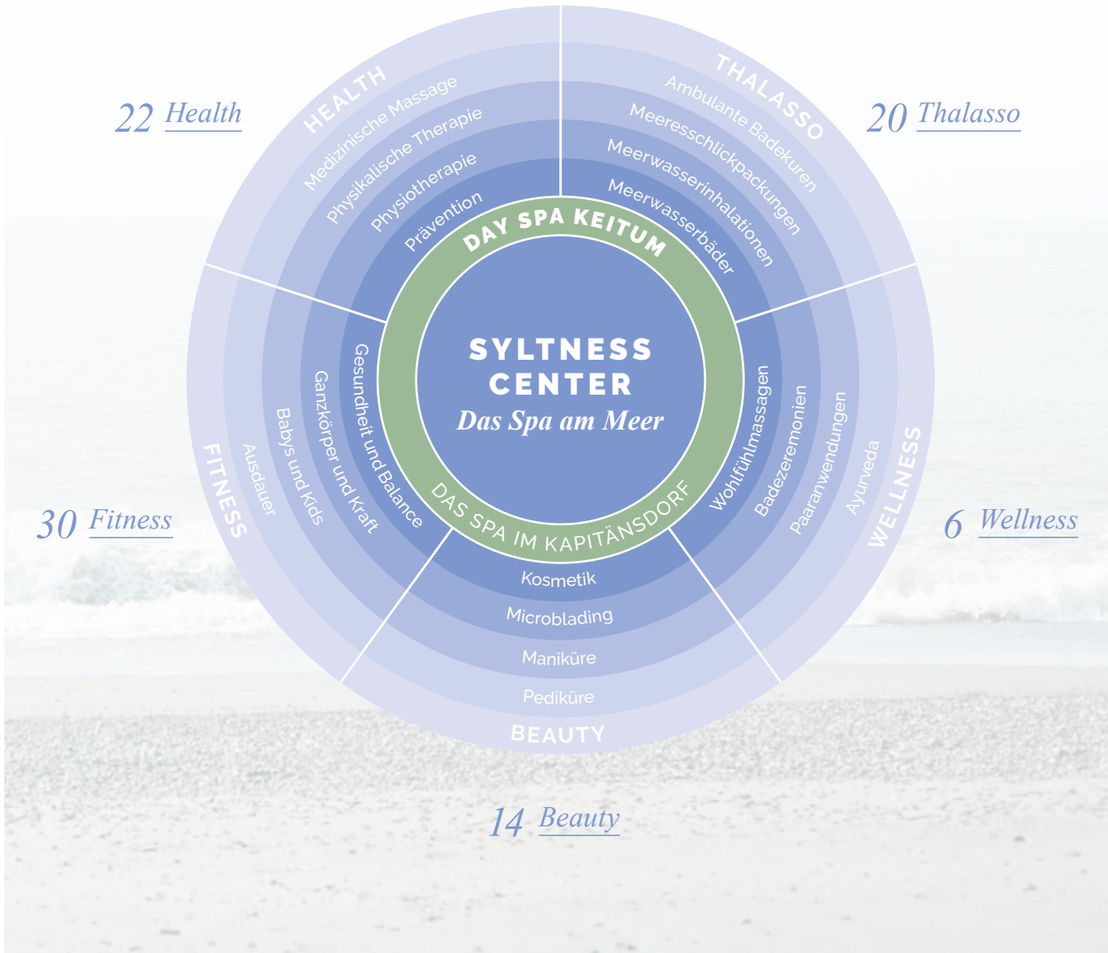
Freuen Sie sich auf MY SYLT-Clubvorteile aus den Bereichen:

- Syltness Center, Day Spa Keitum und Sport
- Badewelt und Saunalandschaft der Sylter Welle
- E-Mobility
- Sylt-Gutscheine

Sie sind neugierig geworden und möchten auch von den vielen und abwechslungsreichen Vorteilen profitieren?
Dann jetzt direkt kostenfrei anmelden und dabei einmalig 100 Punkte Willkommensbonus sichern.

Weitere Informationen finden Sie unter
mysylt.insel-sylt.de

Herzlich willkommen im ***Spa am Meer!***



Spa-Wegweiser
Alles Wissenswerte rund ums Syltness Center ____ 4

Day Spa Keitum
Das Spa im Kapitänsdorf ____ 24

Unsere Partner für Ihr Wohlbefinden
Damen- und Herrenfriseur ____ 36

Unsere Partner für Ihre Gesundheit
Klassische und Traditionelle Therapie ____ 38

Spa-Wegweiser

Wir wollen, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen. Damit Sie Ihren Besuch bei uns in vollen Zügen genießen können, geben wir Ihnen für einen entspannten Aufenthalt vorab einige nützliche Informationen an die Hand.

Terminvereinbarung
Termine für Anwendungen und Behandlungen können Sie unter der Tel.-Nr. 04651 998-112 oder vor Ort vereinbaren. Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Behandlungsbeginn, damit Sie sich in Ruhe auf die Anwendungen einstimmen und ggf. umziehen können. Mit Buchung akzeptieren Sie die aktuellen AGB, diese finden Sie unter www.syltnesscenter.de

Terminabsage
Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, geben Sie uns bitte rechtzeitig Gelegenheit, den Termin einem anderen Gast zur Verfügung zu stellen. Bis zu 24 Stunden vor Beginn Ihrer Anwendung stornieren wir Ihre Buchung gerne kostenlos. Bei nicht rechtzeitig erfolgter Absage behalten wir uns vor, die Behandlung zu 100 % in Rechnung zu stellen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich bei verspätetem Eintreffen zu einem Termin die Behandlungszeit aus Rücksicht auf die nachfolgenden Termine dementsprechend verkürzt.

Verhalten im Spa
Schalten Sie bitte Ihr Handy lautlos, solange Sie sich im Anwendungs- und Ruhebereich aufhalten. Gönnen Sie sich und unseren anderen Gästen erholsame Momente.
Bitte beachten Sie, dass das gesamte Spa eine rauchfreie Zone ist.

Junior Gäste im Spa
Der Aufenthalt unter 16 Jahren ist nur in Begleitung Erwachsener gestattet. Beratung und Empfehlungen für Behandlungen erhalten Sie am Empfang des Syltness Centers.

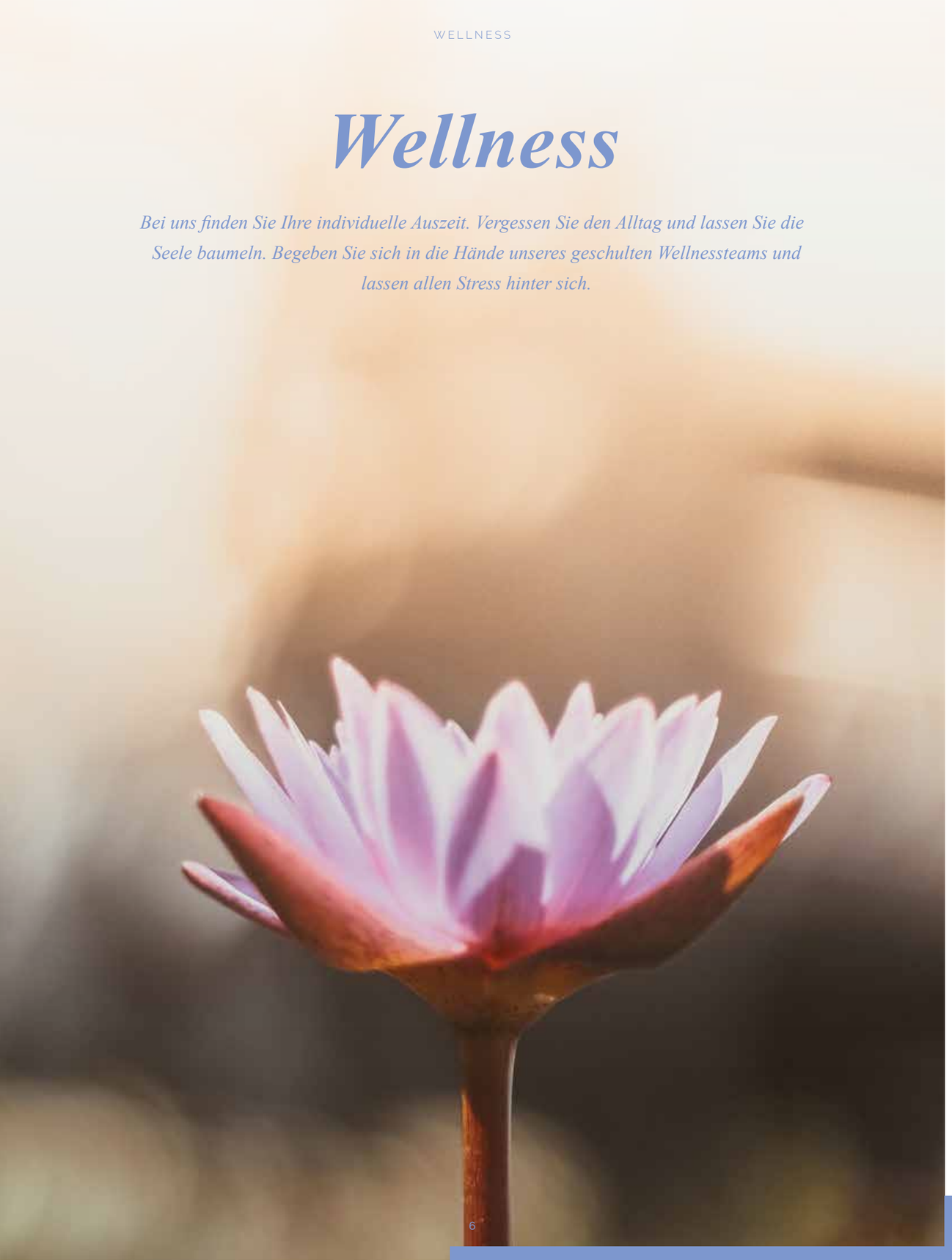
Gutscheine
Wir stellen Ihnen gerne Geschenkgutscheine über Anwendungen oder einen von Ihnen gewünschten Wert aus. Selbstverständlich senden wir Ihnen den Gutschein auch zu.
www.sylt-gutscheine.de

Unterstützen Sie uns beim Schutz der Umwelt und bringen Sie gerne Bademantel, Badeschuhe und Handtücher selbst mit.

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen – mehr erfahren auf www.insel-sylt.de/nachhaltigkeit

Wellness

Bei uns finden Sie Ihre individuelle Auszeit. Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie die Seele baumeln. Begeben Sie sich in die Hände unseres geschulten Wellnessteams und lassen allen Stress hinter sich.



AROMAÖL-/WELLNESS-MASSAGEN

Massagen gehören zu den ältesten Heilmitteln der Welt. Durchgeführt mit naturreinen Basis- und ausgesuchten ätherischen Ölen fördern sie das Wohlbefinden. Sie helfen zu entspannen und einseitige Belastungen auszugleichen, innere Anspannung und Stress abzubauen und so seelischen Ausgleich zu finden.

Unsere Wellnessklassiker auf einen Blick:

Aromaölmassage
ca. 25 Min. € 42,–
ca. 45 Min. 67,–

Aromaölmassage mit Gesichtsmassage
ca. 60 Min. € 79,–

Wellness-Rückenmassage/Wellness-Vollmassage
ca. 25 Min. € 42,–
ca. 50 Min. 72,–

DETOX-AROMAMASSAGE

Diese spezielle Massageform, durchgeführt mit Kaffeebohnenöl und lymphabflussfördernden, entspannenden Griffen, unterstützt Sie dabei, Ihren Körper wieder in Balance zu bringen. Ablagerungen im Gewebe und in den Gefäßen werden schonend gelöst und abtransportiert. Die Haut und der Körper werden vitalisiert und entstaut. Ihre Körperkonturen werden gekräftigt und wirken klarer und erfrischt.

ca. 45 Min. € 67,–

ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Ein mit Meersalz und enzymatischer Erde durchgeführtes Körperpeeling sorgt für ein frischeres Hautbild. Die anschließende sanfte und tiefenentspannende Ganzkörpermassage mit ausgesuchten Aromaölen rundet dieses Wohlfühlprogramm ab und lässt Sie den Alltagsstress vergessen.

ca. 75 Min. € 92,–

BERNSTEINMASSAGE

Dem Bernstein, bekannt als „Sonnenstein" oder „Gold des Nordens", wird seit jeher eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Diese sanfte und energetische Ganzkörpermassage wird mit Bernsteinen und Bernsteinöl durchgeführt. Die anschließende Gesichtsmassage lässt Ihren Geist zur Ruhe kommen.

ca. 45 Min. € 67,–

HONIGMASSAGE

Durch eine spezielle Zupftechnik mit Rosmarinhonig werden Verklebungen unter der Haut gelöst und der Stoffwechsel durch die gesteigerte Durchblutung stark angeregt. Die anschließende warme Bienenwachspackung regeneriert und entspannt und hinterlässt ein samtiges Hautgefühl.

ca. 45 Min. € 67,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

HOT STONES

Die Massage mit warmen Steinen aus Naturbasalt vulkanischen Ursprungs zählt zu den ältesten bekannten Massageformen. Das Durchwärmen des Gewebes sorgt für pure Tiefenentspannung. Nicht nur wenn es draußen regnet und stürmt – diese wohlige Ganzkörpermassage ist genau das Richtige, um die Akkus wieder aufzuladen.

ca. 75 Min. € 98,–

LOMI LOMI NUI

Die traditionelle hawaiianische Massageform Lomi Lomi Nui spricht alle Sinne an. Fließende Massagegriffe mit den Händen, Unterarmen und den Ellenbogen helfen Ihnen dabei, den Alltag hinter sich zu lassen. Warmes, duftendes Kokosöl versetzt Sie automatisch in Urlaubsstimmung. Aloha.

Intensive Ganzkörpermassage mit anschließender Kopf- und Gesichtsmassage.

ca. 75 Min. € 98,–

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Unsere Füße tragen uns jeden Tag. Schenken Sie ihnen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Ein wohltuendes Fußbad stimmt Sie auf diese Auszeit für die Füße ein. Bei der anschließenden Massage werden die Reflexzonen am Fuß behutsam aktiviert und Ihr gesamter Körper dadurch reflektorisch entspannt. Ein Gefühl wie auf Wolken.

ca. 40 Min. € 63,–

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Vor Ort oder telefonisch
04651 998-112

TUINA-MASSAGE

Die Tuina-Massage ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie schließt westliche Behandlungsformen wie Chiropraktik, Akupressur, die manuelle Therapie und verschiedene Massagetechniken entlang des Meridianverlaufes mit ein – mit dem Ziel, die Lebensenergie wieder fließen zu lassen.

Tuina-Ganzkörpermassage
ca. 75 Min. € 98,–

Tuina-Rückenmassage
ca. 45 Min. € 67,–

YIN YANG MASSAGE

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, Leben sei die Verbindung von Yin und Yang. Die gegensätzlichen Kräfte ergänzen sich und sind gleichzeitig voneinander abhängig. Ist ein Mensch gesund, sind demnach beide Kräfte im Gleichgewicht. Diese Harmonie wird durch die Yin Yang Massage angeregt.

- Fußbad mit erfrischenden Aromaölen
- Yin Yang Körpermassage
- Hautpflege mit kostbaren Pflegeölen

Yin Yang Körpermassage
ca. 80 Min. € 116,–

Yin Yang Teilmassage für Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
ca. 30 Min. € 57,–

THAI-MASSAGE

Die Thai-Massage verbindet Elemente der Akupressur, der Energiearbeit und der passiven Körperdehnung. Durch die Kombination von verschieden starken Drucktechniken und Dehnung entlang der Energielinien im Körper werden der Energiefluss und der Blutkreislauf angeregt, Verspannungen gelöst und Stresshormone abgebaut.

ca. 30 Min. € 42,–
ca. 80 Min. 102,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Wellness im Softpack

FUSS FIT & VITAL

Die Behandlung konzentriert sich mit einem Fußbad und -peeling sowie einer himmlischen Fußmassage ganz auf das Wohl Ihrer Füße. Eingehüllt in einen Duft Ihrer Wahl und während Sie, fast wie schwerelos, in einem warmen Wasserbett liegen, sorgt sie gleichzeitig für tiefe Entspannung und hinterlässt ein Gefühl wie auf Wolken.

⧗ ca. 45 Min. € 62,–

SCHLICK IM SOFTPACK

Meeresschlick ist bekannt für seine heilsamen Kräfte. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen wirkt er entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und regt die Regenerationskräfte der Haut an.

⧗ ca. 40 Min. € 47,–

CLEOPATRA-PFLEGE

Eine Körperpflege der königlichen Art. Im warmen, wohltuenden Cleopatra-Bad entfalten sich die wertvollen Inhaltsstoffe der vorher aufgetragenen Körperpackung.

Wahlweise mit:

Nachtkerzenöl und Urea
Wirkt juckreizlindernd, beruhigt die Haut und eignet sich damit ideal bei Schuppenflechte und Neurodermitis.

Ziegenbutter
Gut verträglich, antiseptisch und intensiv pflegend. Macht die Haut streichelzart und strahlend schön.

Meeresalgen Entschlackungspackung
Grüne Power aus dem Meer. Die Wirkstoffe der jodhaltigen Meeresalgen regen den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an und schenken der Haut Feuchtigkeit.

⧗ ca. 40 Min. € 47,–

Wellness-Pakete

WELLNESS-PAKET „TOTAL RELAXED"*

Bei einer Aromaölmassage mit anschließender Ayurvedischer Gesichtsmassage (Muk-Abhyanga) kommen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Die abschließende Fußmassage aktiviert sanft die Reflexzonen und rundet diese Wohlfühlbehandlung ab.

Wunderbarer Duft und warmes Öl auf der Haut, kombiniert mit sanften Massagegriffen verspricht Entspannung von Kopf bis Fuß.

1x Aromaölmassage (ca. 45 Min.)
1x Ayurvedische Gesichtsmassage
Muk-Abhyanga mit anschließender Fußmassage
(ca. 30 Min.)

⧗ ca. 75 Min. € 116,–

** Dieses Arrangement muss an einem Tag wahrgenommen werden.*

MEIN PERSÖNLICHER WOHLFÜHLTAG**

Gestalten Sie nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen Ihren persönlichen Wohlfühltag. Wählen Sie aus unserem Wellness- und Beautyangebot Ihr Highlight zum körperlichen und geistigen Entspannen, zur Gesunderhaltung oder zur Hautpflege. In Kombination mit einem Aufenthalt in unserem Freizeitbad Sylter Welle inkl. Sauna gönnen Sie sich eine wohlverdiente Atempause von der Welt um Sie herum.

1x Anwendung nach Wahl aus unserem Wellness- und Beautyangebot
1x 25 % Ermäßigung auf den Eintritt für das Freizeitbad Sylter Welle inkl. Sauna (3 Std.)
1x Leihbademantel

25 %
SAUNASPECIAL

*** Dieses Arrangement muss an einem Tag wahrgenommen werden. Anwendung zum Normalpreis – ausgenommen Thalasso, Health und Fitness.*

Wellness zu zweit

Im Alltag Zeit zu zweit zu finden, ist oft nicht einfach. Doch was gibt es Schöneres, als in Ruhe mit dem Partner oder der besten Freundin eine gemeinsame Auszeit zu nehmen? Lassen Sie sich von geschulten Händen mit besonderen Massagen zu zweit in unserem Paarbehandlungsraum verwöhnen und genießen Sie diese wundervollen Momente gemeinsam.

Abhyanga für 2 Personen
⧗ ca. 75 Min. € 185,–

Pristabhyanga mit Upanaha Sveda für 2 Personen
⧗ ca. 50 Min. € 149,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Ayurveda

Ayurveda heißt „die Wissenschaft vom Leben“ und ist das älteste überlieferte altindische Gesundheitssystem, mit dem Ziel eines ganzheitlichen Lebenskonzeptes. Ayurvedische Massagen unter Verwendung von ausgesuchten Kräuterölen sind ein fester Bestandteil dieses Systems und dienen dazu, das individuelle gesundheitliche Gleichgewicht wieder herzustellen und zu erhalten.

ABHYANGA

„Die große Einölung“ gehört zu den Grundlagen jeder Ayurvedakur. Eine sanfte wiederkehrende Strichfolge, durchgeführt mit warmem Öl auf Sesambasis, dient der Entspannung, Erwärmung und Lockerung des Gewebes. Sie wirkt außerdem hautstraffend und festigt das Gewebe. Diese Anwendung ist auch als Paaranwendung buchbar – sehen Sie *„Wellness zu zweit“*.

Ganzkörpermassage inklusive Gesichts- und Kopfmassage.

⧗ ca. 75 Min. € 98,–

PRISTABHYANGA MIT UPANAHA SVEDA

Ayurvedische Rückenmassage mit anschließender durchwärmender, anspannungslösender Kräuterpackung aus Rosmarin, Beinwell, Ingwer, Rose und Lavendel.

⧗ ca. 50 Min. € 86,–

PRISTABHYANGA INKL. MUK-ABHYANGA

Ayurvedische Rückenmassage mit anschließender Gesichts- und Kopfmassage (Muk-Abhyanga).

Entlastende Massage des Kopfes, des Nackens und des Gesichts mit ausgesuchten Kräuterölen.

⧗ ca. 45 Min. € 76,–

PADABHYANGA

Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage, durchgeführt mit warmem Ghee (geklärtes Butterfett) sorgt für eine ganzheitliche Tiefenentspannung des gesamten Organismus und versetzt Sie in einen angenehm schläfrigen Zustand.

⧗ ca. 40 Min. € 63,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Beauty

Schönheit, die unter die Haut geht. Genießen Sie in unserem lichtdurchfluteten Beauty-Studio mit Blick aufs Meer erholsame und exklusive Schönheits- und Pflegeprogramme für Gesicht und Körper. Wohltuende Momente für eine wunderbare Ausstrahlung, Gelassenheit und innere Ruhe.

Syltness-Gesichtsbehandlungen

Hochwertige, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Kosmetikprodukte unseres Partners **La mer Cosmetics AG** pflegen, mineralisieren und spenden der Haut Feuchtigkeit. Sie verbessern spürbar die Elastizität und sorgen für ein nachhaltig strahlend schönes, gepflegtes und gesundes Erscheinungsbild.

BASIC

Klärende Gesichtsbehandlung, die der Haut einen Frischekick gibt.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 50 Min. € 72,–

EXCLUSIV

Nährende Luxus-Verwöhnbehandlung für ein strahlend schönes und vitales Erscheinungsbild.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Luxus-Maske, Gesichts-, Dekolleté- und Nackenmassage, Wirkstoffserum, Handmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 80 Min. € 102,–
135,– inkl. TDA-Tiefenbehandlung

DETOX

Tiefenreinigungsbehandlung mit Meeresschlickextrakt, die Ihre Haut wieder atmen lässt.

Reinigung, Tonic, Enzympeeling, reinigende Meeresschlickmaske, Ausreinigung, Detoxampulle, Abschlusspflege

⧗ ca. 40 Min. € 58,–

** bestehend aus Abreinigung, Tonic, Peeling, Reinigungsmaske*

RELAX

Regenerierende Gesichtsbehandlung, die zu einem verbesserten und gesünderen Hautbild verhilft.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, glättende/abschwellende Augeneffektmaske, Wirkstoffserum, entstauende und entspannende Gesichtslymphmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 70 Min. € 87,–

Relax ist auch als Basisbehandlung buchbar.

KOSMETISCHE LYMPHMASSAGE

Erste Hilfe bei Schwellungen und fahler Gesichtshaut. Kosmetische Lymphmassage für einen verjüngten, strahlenden Teint.

Reinigung, abschwellende Lymphstimulation, Abschlusspflege.

⧗ ca. 30 Min. € 38,–

AUGEN SPEZIAL

Für einen strahlend schönen Blick.

Augenbrauenkorrektur, Wimpern und Augenbrauen färben, Serum, Abschlusspflege

⧗ 30 Min. € 38,–

Auch zubuchbar zur Gesichtsbehandlung Basic, Detox und der kosmetischen Lymphmassage.

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

BEAUTY FOR MEN

Gesichtsbehandlung extra für ihn, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Männerhaut.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege, Express-Maniküre.

⧗ ca. 70 Min. € 87,–

** bestehend aus Abreinigung, Tonic, Peeling, Reinigungsmaske*

EXTRAS ZU DEN SYLTNESS-GESICHTSBEHANDLUNGEN

Wimpern färben**	€ 12,–
Augenbrauen färben**	€ 10,–
Oberlippe enthaaren	€ 10,–
Kinn enthaaren	€ 10,–

*** zubuchbar zu allen Gesichtsbehandlungen ab 60 Min. Behandlungsdauer*

Medical Beauty

TDA-GESICHTSBEHANDLUNG

TDA steht für Transdermale Applikation und beschreibt ein effektives Verfahren zur intensiven Tiefenbehandlung der Haut. Anti Aging-Wirkstoffe werden hocheffizient, ohne Nadel, bis in die tiefsten Hautschichten transportiert. Spezielle Barriere-Brecher öffnen die Haut so, dass mikrofein zerstäubte Aktivwirkstoffe sie durchwandern und bis in die tiefe Dermis vordringen können. Behandlungsspezifische Pflegeprodukte unterstützen das Ziel, Ihre Schönheit zu reaktivieren. Eine deutliche Straffung der Haut und eine Reduktion der Faltentiefe kann so erreicht werden.

- Hautvorbereitung mit Balancing Cleanser
- Hautreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Vorbereitende Algenmaske
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Gesichts- und Dekolleté-Massage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 109,–

Folgebehandlung mit Transdermaler Applikation (TDA)
- Reinigung und evtl. Gesichtsmaske
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Abschließende Pflege auf Wunsch

⧗ ca. 30 Min. € 59,–

MICRODERMABRASION

Soforteffekt-Gesichtsbehandlung für eine nachhaltig schöne Haut, einen frischen rosigen Teint und ein ebenmäßigeres Hautbild. Feine Kristalle tragen gezielt und schonend die oberen Hautzellen ab, die Haut wird geglättet und die Zellerneuerung aktiviert.

Reinigungsritual*, Microdermabrasion, Cellulose-Maske, Abschlusspflege, Sonnenschutz.

⧗ ca. 60 Min. € 109,–

** bestehend aus Abreinigung, Tonic, Peeling, Reinigungsmaske*

ULTRASCHALL IONTO POWER

Wirkungsvolle Mikro-Gewebsmassage der Haut für die bessere Aufnahme von Wirkstoffen, um Ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen.

Abreinigung, Tonic, auf die Haut abgestimmte Cellulose-Maske, Ultraschall, Abschlusspflege

⧗ ca. 30 Min. € 55,–

Zubuchbar zu allen Syltness-Gesichtsbehandlungen.

MICRODERMABRASION & ULTRASCHALL

Hochwirksames Doppel im Anti Aging-Bereich. Durch die Kombination der zellerneuernden Microdermabrasion – einem mechanischen Peeling mit kleinsten Kristallen und dem hautverjüngenden Ultraschall – können die Wirkstoffe der Cellulose-Maske hervorragend von den Hautzellen aufgenommen werden.

Verspricht eine hocheffektive Anti Aging-Wirkung.

⧗ ca. 80 Min. € 139,–

MICROBLADING

Ob Lücken, spärlicher Haarwuchs oder unsymmetrische Augenbrauen – mit Microblading werden semi-permanente ultrafeine Härchen in die bestehenden Augenbrauen pigmentiert. Für betonte und natürlich aussehende Augenbrauen.

⧗ ca. 120 Min. € 359,–

inkl. einer Nachbehandlung innerhalb von 6 Monaten

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Ganz einfach unter
www.syltnesscenter.de
oder telefonisch unter
04651 998-112

Gepflegte Hände und Füße

Ganz gleich, ob Sie eine Verwöhnkur für Ihre Hände oder eine fachmännisch durchgeführte Pediküre benötigen – unsere qualifizierten Beauty-Experten verhelfen Ihnen zu einem neuen Wohlgefühl.

KOSMETISCHE MANIKÜRE

Unsere Hände sind unsere Visitenkarte und verdienen eine Extraportion Aufmerksamkeit. Verwöhnbehandlungen für gestresste Hände pflegen und vitalisieren die Hände, Nägel und die Nagelhaut. Auf Wunsch können Sie sich abschließend einen veganen Nagellack aus unserem großen Sortiment aussuchen. Das Ergebnis sind wunderschön gepflegte Hände!

⧗ ca. 40 Min. € 46,–

mit Lack oder Politur
⧗ ca. 50 Min. € 56,–

JAPANISCHE MANIKÜRE

Die Regenerationskur für strapazierte und brüchige Nägel. Die Nägel werden wie bei der klassischen Maniküre zunächst in Form gebracht. Danach wird eine spezielle Politurpaste und im nächsten Schritt ein Puder aufgetragen. Bienenwachs, Proteine, Algen, Reismilch und Kalzium regenerieren beanspruchte Nägel und machen sie naturschön. Das Ergebnis ist sofort sichtbar: Die Nägel haben einen rosa Schimmer, einen gesunden Glanz und können gesund nachwachsen.

⧗ ca. 50 Min. € 58,–

KOSMETISCHE PEDIKÜRE

Samtweiche sowie gepflegte Füße und Fußnägel sehen nicht nur gut aus. Eine regelmäßig, professionell durchgeführte Pediküre schützt beanspruchte Füße nachhaltig und beugt Druckstellen vor.

Mildes Fußbad, sanftes Entfernen der Hornhaut, Peeling, Nagelhaut entfernen, Kürzen der Nägel, Fußmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 45 Min. € 52,–

mit Lack
⧗ ca. 60 Min. € 65,–

Das Geheimnis mariner Wirkstoffe

Meer tut gut.
Und unsere Nordsee besonders. Denn das Wattenmeer ist ein Naturwunder und geschütztes Biosphären-Reservat der UNESCO. Der Jodgehalt der Luft ist zehnmal höher als im Binnenland. Bei Niedrigwasser fällt hier eine Fläche von etwa 3.500 km² trocken. Durch den Wechsel der Gezeiten verdichtet sich der Boden und im typischen blaugrauen Nordseeschlick lagern sich viele wertvolle Wirkstoffe ab.

Meeresschlick gehört zu den reinsten Naturprodukten.
Er ist besonders reich an Sauerstoff, Heilerde, Spurenelementen, Schwefel, Salzen, Mineralstoffen und organischen Wattbestandteilen. La mer verarbeitet ihn in einem weltweit einzigartigen Verfahren und im eigenen Laboratorium zu einem Extrakt, der in kurzer Zeit überzeugende Pflege-Ergebnisse bei allen Hauttypen zeigt.

La mer

Der Ursprung der Schönheit

LA MER MEERESSCHLICK-EXTRAKT

- spendet der Haut intensiv Feuchtigkeit
- hilft der Haut, ein Feuchtigkeitsdepot aufzubauen
- versorgt die Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen
- aktiviert die hauteigenen Funktionen
- stärkt die Hautschutzbarriere

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Thalasso

Thalasso-Anwendungen und Therapien nutzen die Heilkraft des Meeres mit seinem enormen Potential an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die im Meerwasser, Meersalz, Algen und Meeresschlamm enthalten sind und finden dort statt, wo direkter Bezug zum Meer besteht.

MEERESSCHLICK

Meeresschlick ist bekannt für seine heilsamen Kräfte. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen wirkt er entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und regt die Regenerationskräfte der Haut an.

Schlickpackung, warm oder kalt
⧗ ca. 15 Min.
€ mittel 32,–
groß 36,–*

Schlick im Softpack
⧗ ca. 40 Min.
€ 47,–

MEERWASSERINHALATION

Die Wirkstoffe des Nordseewassers dringen beim Inhalieren tief in die Bronchien ein und helfen, die Atemwege zu befreien und die Widerstandskräfte zu stärken.

Einzelinhalation
⧗ ca. 10 Min.
€ 10,– · 6er Karte 52,–

Rauminhalation
⧗ ca. 10–20 Min.
€ 8,– · 6er Karte 40,–

MEERWASSER-THERMALBAD

Das über 30° C warme Nordseewasser im Meerwasser-Thermalbad hat hautberuhigende und entzündungshemmende Eigenschaften. Therapien im warmen Nordseewasser mit oder ohne Aquafitness-Geräte dienen der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Krankengymnastik im Thermalbad
⧗ ca. 30 Min.
€ Einzeltherapie 38,–*
Gruppentherapie 24,–

** Für diese Anwendung ist eine Verordnung erforderlich.*

MEERWASSERWANNENBÄDER

Als medizinisch indizierte Maßnahme wird Meerwasserwannenbädern besonders bei Beschwerden des rheumatischen Formenkreises und Hauterkrankungen eine therapeutische Wirkung zugeschrieben.

⧗ ca. 15 Min.
€ ohne Zusatz 19,– · mit Zusatz 21,–

THALASSOBÄDER

Die Hautpflege mit Meersalz ist seit alters her bekannt. Zur Linderung von Hautproblemen wird ihr eine regenerierende Wirkung zugesprochen. Behandlungen mit Meersalz straffen zudem das Bindegewebe, steigern das Wohlbefinden und wirken entspannend.

Thalassobad mit Zusatz
(Ziegenmilch, Kräuter, Alge, Hautöl)
⧗ ca. 20 Min.
€ 29,–

Das für die Anwendung im Syltness Center **ortsgebundene Heilmittel Meerwasser** zur Inhalation und für Wannenbäder wird in Eigenherstellung gemäß der europäischen Medizinprodukteverordnung 2017/745 (MDR) aufbereitet und unterliegt zum Nachweis der gesundheitlichen Unbedenklichkeit einer regelmäßigen Analyse und externen Überwachung. Die Erfüllung der Anforderungen an die Herstellung sowie an ein Qualitäts- und Risikomanagement sind entsprechend der Medizinprodukteverordnung gewährleistet.

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Health

Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit hat einen hohen Stellenwert in unserem Gesundheits- und Wellnesskonzept. Behandlungen mit natürlichen, ortsgebundenen Heilmitteln, wie z. B. Meerwasser oder Schlick sowie medizinische und medizinisch basierte, hochwertige Therapien aus den Bereichen Physiotherapie, Massage und Wellness helfen die Balance aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen.

PHYSIKALISCHE UND PHYSIOTHERAPEUTISCHE LEISTUNGEN*

Alle verschreibungspflichtigen Anwendungen sind auch als Selbstzahlerleistungen zu folgenden Preisen buchbar:

Indikations- und funktionsspezifische Krankengymnastik	ca. 30 Min.	38 €
Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage	ca. 30 Min.	38 €
Manuelle Therapie	ca. 30 Min.	42 €
Krankengymnastik im Meerwasser-Thermalbad Einzeltherapie* und Gruppentherapie	ca. 30 Min.	38 €/24 €
Fasziendistorsionsmodell (FDM) Erstbehandlung	ca. 45 Min.	62 €
Fasziendistorsionsmodell (FDM) Folgebehandlung	ca. 30 Min.	42 €
Klassische Massagetherapie (KMT)	ca. 25 Min.	37 €
Bindegewebsmassage	ca. 25 Min.	37 €
Lymphdrainage	ca. 30/45/55 Min.	37 €/54 €/69 €
Atemgymnastik (Einzeltherapie)	ca. 15 Min.	21 €
Fangopackung/Kryotherapie/Heiße Rolle	ca. 15 Min.	22 €/16 €/16 €

** Bitte bringen Sie für verschreibungspflichtige Anwendungen ein gültiges Rezept mit.*

Die ambulante Badekur

Der Arztbesuch

Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten (auch offene Badekur oder ambulante Vorsorgeleistung genannt) können alle drei Jahre bei der Krankenkasse beantragt werden. Die ambulante Kur ist die ideale Kombination aus Urlaub und Gesundheitsarbeit. Als präventive Maßnahme dient sie der Aufrechterhaltung und Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität.

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt und sprechen über Ihr Anliegen und klären ab, ob die Notwendigkeit einer ambulanten Kur gegeben ist und welche Behandlungen für Sie in Frage kommen.

Antrag Krankenkasse

Das notwendige Formular erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Bei Ihrem nächsten Arzttermin wird der Antrag von Ihrem behandelnden Arzt ausgefüllt und dadurch die Notwendigkeit der Maßnahme für Sie begründet.

Wahl des Kurortes

Wird die Kur bewilligt, wählen Sie mit Ihrem Arzt einen passenden Kurort aus und suchen sich eine Unterkunft für die Zeit Ihres Aufenthaltes. Die Kosten für die Unterkunft können von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Vergessen Sie nicht, beim Arbeitgeber entsprechend Urlaub zu beantragen. Auch ist es hilfreich, schon vor Antritt der Kur Kontakt zu einem ortsansässigen Badearzt aufzunehmen, um einen Termin zu vereinbaren und das weitere Vorgehen zu besprechen.

Vor Ort

Am Kurort angekommen gehen Sie mit Ihren Unterlagen zu Ihrem Badearzt und lassen sich von diesem für Sie passende medizinisch therapeutische Maßnahmen verordnen.
Mit dem Kurrezept und dem Kostenübernahmeschein kommen Sie bitte möglichst zeitnah zu uns in das Syltness Center. Hier wird Ihr Anwendungsplan erstellt. Die Termine der Anwendungen sind so wahrzunehmen, wie Sie der Arzt verordnet hat.

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Day Spa Keitum

Das Spa im Kapitänsdorf

Inmitten von Keitum, dem grünen Herzen der Insel,
genießen Sie in unserem mit viel Liebe zum Detail ausgestatteten Behandlungsraum
auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wohlfühlmomente.

Liebe Gäste,

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt“
(Ernst Ferstl, österreichischer Schriftsteller)

Getreu diesem Motto erwartet Sie in unserem Day Spa Keitum ein Konzept, dass Sie mit individuellen Wellnessthemen in eine behagliche und entspannte Atmosphäre entführt. Inmitten von Keitum, dem grünen Herzen der Insel, genießen Sie in unserem mit viel Liebe zum Detail ausgestatteten Behandlungsraum auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Wohlfühlmomente. Ein geschmackvoller Alltags-Kokon, in den Sie sich zurücklehnen und ganz für sich – ohne Uhr und Handy – in unsere fachkompetenten Hände fallen lassen können. Mit exklusiven Behandlungen schenken Sie sich die besonderen Wohlfühlmomente im Leben. Sie nehmen sich die Zeit – wir geben Ihnen etwas Wertvolles dafür und freuen uns auf Sie!

Ihr Team des Day Spa Keitum –
dem Spa im Kapitänsdorf

DAY SPA KEITUM
DAS SPA IM KAPITÄNSDORF

Gurtstig 23
25980 Sylt/Keitum

Buchungs- und Servicenummer:
04651 998-112
www.syltnesscenter.de/day-spa-keitum

Schönheit mit System – Premium TDA-Treatments

TDA-ZEN – DAS AHA-ERLEBNIS

Ein Strahlen ins Gesicht zaubert Ihnen die Behandlung mit dem sanften TDA-Fruchtsäurepeeling. Als Vorbereitung für die TDA-Gesichtsbehandlung inklusive Hals und Dekolleté intensiviert das AHA-Peeling die Ergebnisse dieses luxuriösen Treatments. Eine tiefenaktive Maske und eine harmonisierende Energiemassage für Gesicht, Hals und Dekolleté bieten Ihnen ein bestechendes Wohlfühlerlebnis und wirkungsvolle Unterstützung für eine schöne und reine Haut.

- Behandlungseinstimmung
- Reinigungsritual
- AHA-Fruchtsäurepeeling (auch vor Sonnenbädern möglich)
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Energie-Massage
- Wirkstoff-Maske
- Abschlusspflege
- Komm-zurück-Ritual

⧗ ca. 80 Min. € 148,–

TDA-SPEZIAL

Diese TDA-Behandlungen sind eine wirksame Alternative zum invasiven Eingriff und dabei so angenehm wie ein Wellness-Treatment. Die Behandlung findet ohne Hautkontakt statt und erzeugt einen leichten, angenehm kühlenden Massagedruck auf der Körperoberfläche. Die Haut kann von innen heraus regenerieren mit dem Ziel, Bauch und Oberarme zu straffen und die Haare gesund und voll aussehen zu lassen.

- TDA-Bauch
- TDA-Oberarme
- TDA-Kopf und Haar

⧗ je ca. 15 Min. € je 45,–

TDA-GESICHTSBEHANDLUNG

TDA steht für Transdermale Applikation und beschreibt ein effektives Verfahren zur intensiven Tiefenbehandlung der Haut. Anti Aging-Wirkstoffe werden hocheffizient, ohne Nadel, bis in die tiefsten Hautschichten transportiert. Spezielle Barriere-Brecher öffnen die Haut so, dass mikrofein zerstäubte Aktivwirkstoffe sie durchwandern und bis in die tiefe Dermis vordringen können. Behandlungsspezifische Pflegeprodukte unterstützen das Ziel, Ihre Schönheit zu reaktivieren. Eine deutliche Straffung der Haut und eine Reduktion der Faltentiefe kann so erreicht werden.

- Hautvorbereitung mit Balancing-Cleanser
- Hautreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Vorbereitende Algenmaske
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Gesichts- und Dekolleté-Massage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 109,–

Folgebehandlung mit Transdermaler Applikation (TDA)
- Reinigung und evtl. Gesichtsmaske
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Abschließende Pflege auf Wunsch

⧗ ca. 30 Min. € 59,–

TDA ANTI-AGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

Effektive Tiefentherapie gegen die Zeichen der Zeit:

- Behandlungseinstimmung
- Reinigung, Peeling, Tonisieren
- Vorbereitende Algenmaske
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Cellulose-Maske
- Hand- und Armpeeling/-massage
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Hände)
- Abschlusspflege und Komm-zurück-Ritual

⧗ ca. 90 Min. € 162,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Schönheit mit System: TDA – Maniküre und Pediküre

Unsere Luxus Hand- und Fußbehandlung bietet Ihnen Pflege und Schönheit auf höchstem Niveau. TDA steht für Transdermale Applikation, ein völlig kontakt- und schmerzfreies Anti Aging-Verfahren, bei dem hocheffektive Wirkstoffe nicht-invasiv in die tieferen Hautschichten und die Nägel eingebracht werden können. Bei dieser außergewöhnlichen Hand- und Fußpflege geht es nicht nur um den Schein, hier geht es um gesundes Sein.

TDA PREMIUM-PEDIKÜRE

- Fußritual
- Pediküre
- Peeling
- TDA-Behandlung für Füße und Nägel
- Fußmassage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 89,–

TDA PREMIUM-MANIKÜRE

- Handritual
- Maniküre
- Peeling
- TDA-Behandlung für Hände und Nägel
- Handmassage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 89,–

Oder Sie entscheiden sich für die Spa-Maniküre oder Spa-Pediküre mit einem veganen Nagellack aus dem Haus „SPARITUAL“ oder einer Politur mit einem proteinreichen Mineralpuder für gesunde schöne Nägel.

SPA-PEDIKÜRE

- Fußbad
- Pediküre
- Peeling
- Nagellack oder Mineralpolitur
- kräftigendes Nagelserum
- Fußmassage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 69,–

SPA-MANIKÜRE

- Handbad
- Maniküre
- Peeling
- Nagellack oder Mineralpolitur
- kräftigendes Nagelserum
- Handmassage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 69,–

Body-Treatments

DEEP DREAM – ENTSPANNUNGS-RITUAL

Unser exklusives Relax-Treatment zelebrieren wir mit individuell auf Sie abgestimmten essentiellen Ölen. Aufeinander folgende Massagegriffe aus Lymphdrainage, Fußreflexmassage, Druckpunktmassage und Meridiantherapie regen den Stoffwechsel an, lassen Ihre Energie frei fließen, beruhigen den Geist und führen Sie in eine unvergleichlich tiefe Entspannung, fernab von jeglicher Anspannung und Stress. Spüren Sie das Ergebnis des wiedergewonnenen, ganzheitlichen Gleichgewichts.

Zeremonie östlicher und westlicher Massagen mit Massagegriffelementen der:

- Lymphdrainage
- Fußreflexmassage
- Druckpunktmassage
- Meridiantherapie

⧗ ca. 75 Min. € 102,–

YIN YANG MASSAGE

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, Leben sei die Verbindung von Yin und Yang. Die gegensätzlichen Kräfte ergänzen sich und sind gleichzeitig voneinander abhängig. Ist ein Mensch gesund, sind demnach beide Kräfte im Gleichgewicht. Diese Harmonie wird durch die Yin Yang Massage angeregt.

- Fußbad mit erfrischenden Aromaölen
- Yin Yang Körpermassage
- Hautpflege mit kostbaren Pflegeölen

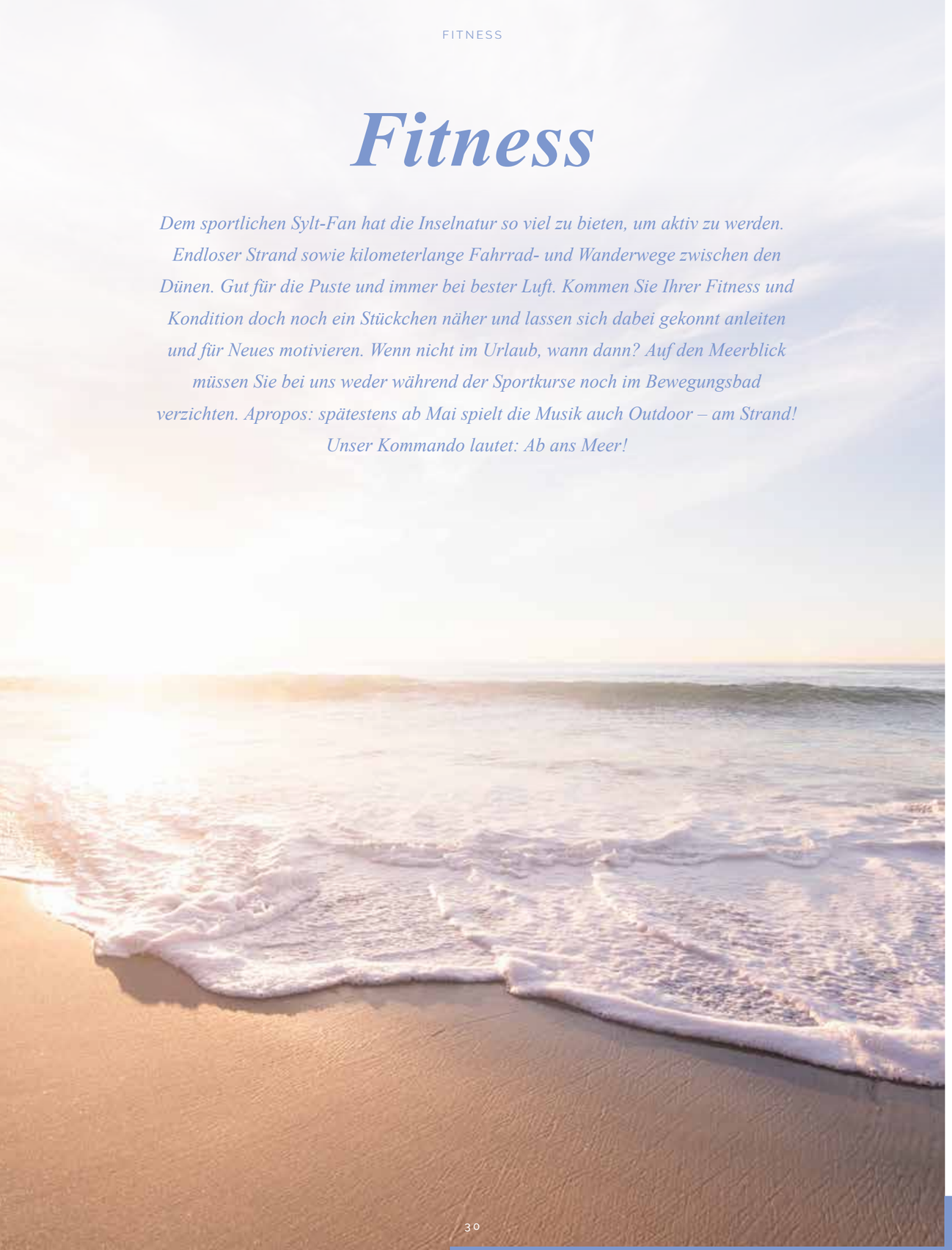
Yin Yang Körpermassage
⧗ ca. 80 Min. € 116,–

Yin Yang Teilmassage für Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
⧗ ca. 30 Min. € 57,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Fitness

Dem sportlichen Sylt-Fan hat die Inselnatur so viel zu bieten, um aktiv zu werden. Endloser Strand sowie kilometerlange Fahrrad- und Wanderwege zwischen den Dünen. Gut für die Puste und immer bei bester Luft. Kommen Sie Ihrer Fitness und Kondition doch noch ein Stückchen näher und lassen sich dabei gekonnt anleiten und für Neues motivieren. Wenn nicht im Urlaub, wann dann? Auf den Meerblick müssen Sie bei uns weder während der Sportkurse noch im Bewegungsbad verzichten. Apropos: spätestens ab Mai spielt die Musik auch Outdoor – am Strand! Unser Kommando lautet: Ab ans Meer!



Sport mit Weitblick

SYLTNESS CENTER
DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Str. 3
25980 Sylt/ Westerland

Zum aktuellen Sportplan:

Ticket	A	B
1er	9,–	12,–
6er	45,–	66,–
12er	69,–	119,–

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Indoor

Kurse vor Nordseekulisse

AQUA FIT

Im stehtiefen, warmen Wasser mit wenig Eigengewicht fast schwerelos gegen den leichten Widerstand des Wassers trainieren ist angenehm und schont die Gelenke.
Mit Poolnudeln, Schaumstoffhanteln u.v.m. halten Sie Ihren Körper fit.

⧗ 30 Min. € Kategorie B

BABYSCHWIMMEN (4–12 Monate)

Wassergewöhnung für Säuglinge, fachkompetent und mit Freude angeleitet. Das Erlernen wichtiger Bewegungsabläufe im 33 °C warmen Wasser fördert zudem die innige Beziehung zwischen Eltern und Baby.

⧗ 45 Min. € Kategorie B

KLEINKINDERSCHWIMMEN

(1–3 Jahre)

Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren entdecken das Element Wasser spielerisch und werden so auf anschließende Schwimmkurse vorbereitet. Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind.

⧗ 45 Min. € Kategorie B

SCHWANGEREN-SCHWIMMEN

Um während der Schwangerschaft fit zu bleiben, bietet es sich an, die gefühlte Schwerelosigkeit im Wasser zu nutzen. Pures Schwimmen und leichte Aquaübungen können sich durchweg positiv auswirken und das physische und psychische Wohlbefinden der Mutter auf das werdende Kind übertragen.

⧗ 45 Min. € Kategorie B

COMPLETE BODY WORKOUT

Einmal alles bitte! In diesem Kurs stehen effektive Ganzkörperübungen im Mittelpunkt. Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, mal mit und mal ohne Geräte – aber immer mit viel Spaß.

⧗ 50 Min. € Kategorie A

FIT IM RÜCKEN

Ein gesunder Rücken hält uns aufrecht, leistungsfähig und fit. Spezielle Übungen für die Körpermitte beugen Fehlhaltungen und Schmerzen vor und stärken ihn für den Alltag.

⧗ 50 Min. € Kategorie A

SPECIAL

CROSS TRAINING – IN & OUT

Kreuz und quer trainieren wir hierbei die Muskulatur, Ausdauer und Kraft mit maximaler Abwechslung und Spaß an vielen Stationen. Je nach Wetter gehen wir ans neue Fitness Outdoor Rig auf der hinteren Sportveranda oder sporteln im Fitnessraum mit Meeresblick.

Personal Training am Outdoor Rig auf Anfrage.

April – November
⧗ wöchentliche Kurse

INDOOR CYCLING

Radeln ohne Wind und Wettereinfluss geht auch auf Sylt immer. Auf gleicher Höhe mit allen, angefeuert von Trainerin und Powermusik bei individueller Trittfrequenz und Meeresblick.

⧗ 50 Min. € Kategorie A

MOBILITY TRAINING

Ein besonderes Beweglichkeitstraining, das geschmeidig macht! Gezielte Bewegungen für gesunde Gelenke und eine korrekt funktionierende Muskulatur bewirken schnelleres Regenerieren durch exakte „Körperpflege".

⧗ 50 Min. € Kategorie A

FEELGOOD YOGA

Dynamische Übungen plus verschiedene Atemtechniken. Die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen, regt den Stoffwechsel an und aktiviert das Immunsystem. Nachwirkung: tiefe Entspannung und echtes Wohlgefühl.

⧗ 50 Min. € Kategorie B

PHYSIO YOGA

An den Alltag angepasste, leicht nachzuvollziehende Übungen machen das Physio Yoga zu einem geeigneten Kurs für Yogainteressierte und stärkt die Balance zwischen Körper & Seele.

⧗ 50 Min. € Kategorie B

ZUMBA© FITNESS

Ein durch wechselnde lateinamerikanische Rhythmen und Tempi inspirierendes Tanz-Fitness-Workout, das Kondition und Koordination steigert. Macht richtig gute Laune und hält fit!

⧗ 50 Min. € Kategorie A

... und viele Trendkurse mehr im monatlichen Sportplan:

Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Outdoor

SAISONAL

Sport & Spaß am Strand

STRANDGYMNASTIK

Der beste Start in den Tag beginnt definitiv am Meer. Geschmeidige Lockerungen zum Wachwerden und Durchatmen für jedermann sowie ansteckend gute Laune garantieren Natur & Trainerinnen.

30 Min. € Gratis – mit Gästekarte
Hauptstrand Westerland & Hauptstrand Rantum

STRANDYOGA

Die Sonne grüßen wir mit gesunden yogischen Dehnungen und Übungen. Das Meeresrauschen ist unsere Meditation. Eine Matte und/oder eigenes Handtuch optimieren den Platz im Sand.

45 Min. € 12,–
Hauptstrand Westerland & Strand am Campingplatz Westerland

FUN BEACH

Sport und Spaß mit Ansage zur besten Jahreszeit! Auf vier Beachfeldern motiviert ein junges Team zu täglichen Beachvolleyball- & Soccerturnieren, bei denen attraktive Gewinne winken.

12.00–18.00 Uhr € Gratis – mit Gästekarte
Strand am Campingplatz Westerland

... mehr Infos zum Fun Beach:

Outdoor

Meer Erlebnis

E-BIKE TOUREN

Gegenwind und Kondition sind Nebensache, wenn wir mit bequemen E-Antrieb vorrangig den ruhigen Osten der Insel erkunden. Auf Sehenswertes und Interessantes machen unsere Tourguides aufmerksam.

3–4 Std. € 40,–
E-Mobility Center, Westerland

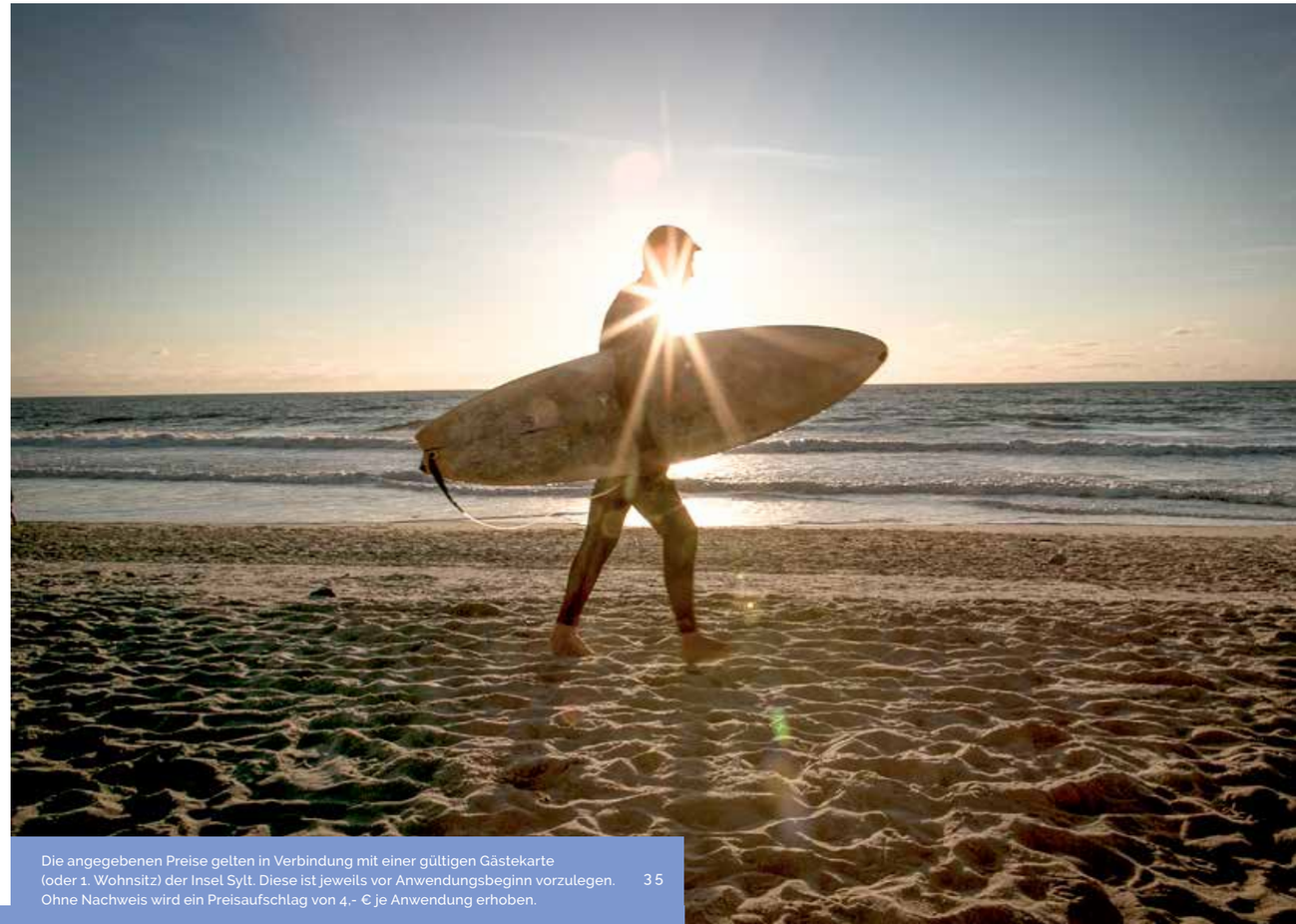
... mehr Infos zu den E-Bike Touren:

MEERSPASS

Alles, was das Wassersport-Herz begehrt, lässt sich hier im Urlaub ausprobieren und erlernen. Ebbe und Flut gestalten den Plan, Wind und Wellen das Menü. Meer Erlebnis geht wohl kaum. Unbedingt ausprobieren.

Stand Up Paddling, Surf-, Windsurf- & Wingfoilkurse in Flachwasser & Wellen:

versch. Kursdauer € ab 55,–
Rantum



Die angegebenen Preise gelten in Verbindung mit einer gültigen Gästekarte (oder 1. Wohnsitz) der Insel Sylt. Diese ist jeweils vor Anwendungsbeginn vorzulegen. Ohne Nachweis wird ein Preisaufschlag von 4,- € je Anwendung erhoben.

Ines Henkel – Sylt – Friseur

im Spa am Meer

VERWÖHNPROGRAMM

Das Beste für Ihr Haar: Friseurmeisterin Ines Altenburger und ihr Mann Frank bieten das komplette Haarschnittprogramm für Damen, Herren und Kinder an. Die Schwerpunkte werden hierbei auf Schnitt und Farbe sowie auf eine sorgfältige Haar- und Kopfhautanalyse gelegt. Die weitere Behandlung baut darauf dann auf.

ENTSPANNTES LOUNGE-ERLEBNIS BEI IHREM FRISEURBESUCH

In entspannter Atmosphäre bei Lounge-Musik können die Kunden die Behandlungen bei einer Tasse Tee oder einem Glas Sekt genießen. Viele Stammkunden, darunter auch eine ganze Reihe von Urlaubern, nutzen dieses Angebot gern – und trotz der großen Nachfrage soll der überschaubare, persönliche Charakter auch künftig bewusst gewahrt bleiben.

JOICO – DIE TECHNOLOGIE

Es gibt viele Haarpflegeprodukte, die Haarschäden einfach nur überdecken. Doch die verwendeten Pflege- und Stylingprodukte von JOICO gehen einen Schritt weiter: Durch haareigene Stoffe wird das Haar wieder zurück in seinen gesunden, natürlichen Zustand versetzt.

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Telefon
04651 8865903

JOICO K-PAK – ULTIMATIVE REKONSTRUKTION

Die K-Pak Pflegeserie von JOICO ist ideal für geschwächtes, gestresstes Haar und sorgt für eine ultimative Rekonstruktion: Wiederbeleben, wieder aufbauen, kräftigen und schützen.

DAS SALONEXKLUSIVE HAAR-REPARATUR-SYSTEM

Mit dieser einzigartigen vierstufigen Behandlung wird das Aussehen des Haares bereits nach nur einem Besuch verändert. Das Haar-Reparatur-System baut geschädigtes Haar von innen heraus wieder auf, die Widerstandsfähigkeit wird wiederhergestellt, Feuchtigkeitsreserven aufgefüllt und Porosität ausgeglichen.

Das Ergebnis: Kein Haarbruch mehr, trockenes Haar wird widerstandsfähiger, glatter und glänzender. Feines Haar bekommt mehr Volumen, lockiges Haar mehr Spannkraft. Außerdem werden die Haare optimal auf z. B. Farbbehandlungen mit 2 b perfekt vorbereitet. Die Haarfarben und Strähnen leuchten kräftiger und halten länger.

ZUM SCHLUSS

Kurze Wege und bis zu 3 Stunden kostenfreie Parkplätze sind zwei der Vorteile, die Ines und Frank am Standort Syltness Center schätzen, wobei die Haarpflege eine ideale Abrundung zum Wellnessangebot im Spa am Meer darstellt.

KONTAKT
Ines Henkel
– Sylt –
Friseur
im Spa am Meer
Telefon 04651 8865903

Natürliche Heilung

Dr. med. Anna Konle

Hausärztin, Ärztin für manuelle Therapie (Chirotherapeutin), Ärztin für physikalische Therapie und Balneologie (Badeärztin)

Dr. med. Anna Konle ist auf manuelle Medizin (Chirotherapie), physikalische Therapie und Balneologie (Badeärztin) spezialisiert und verfügt über eine langjährige Erfahrung in Naturheilverfahren. Bei der Behandlung ihrer Patienten setzt sie auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise, wobei der ganzheitliche Ansatz in der Medizin neben der integrativen Betrachtung von Körper, Seele und Geist eine ebenso integrative Anwendung moderner wissenschaftlicher Schulmedizin und bewährter Methoden der Naturheilverfahren bedeutet.

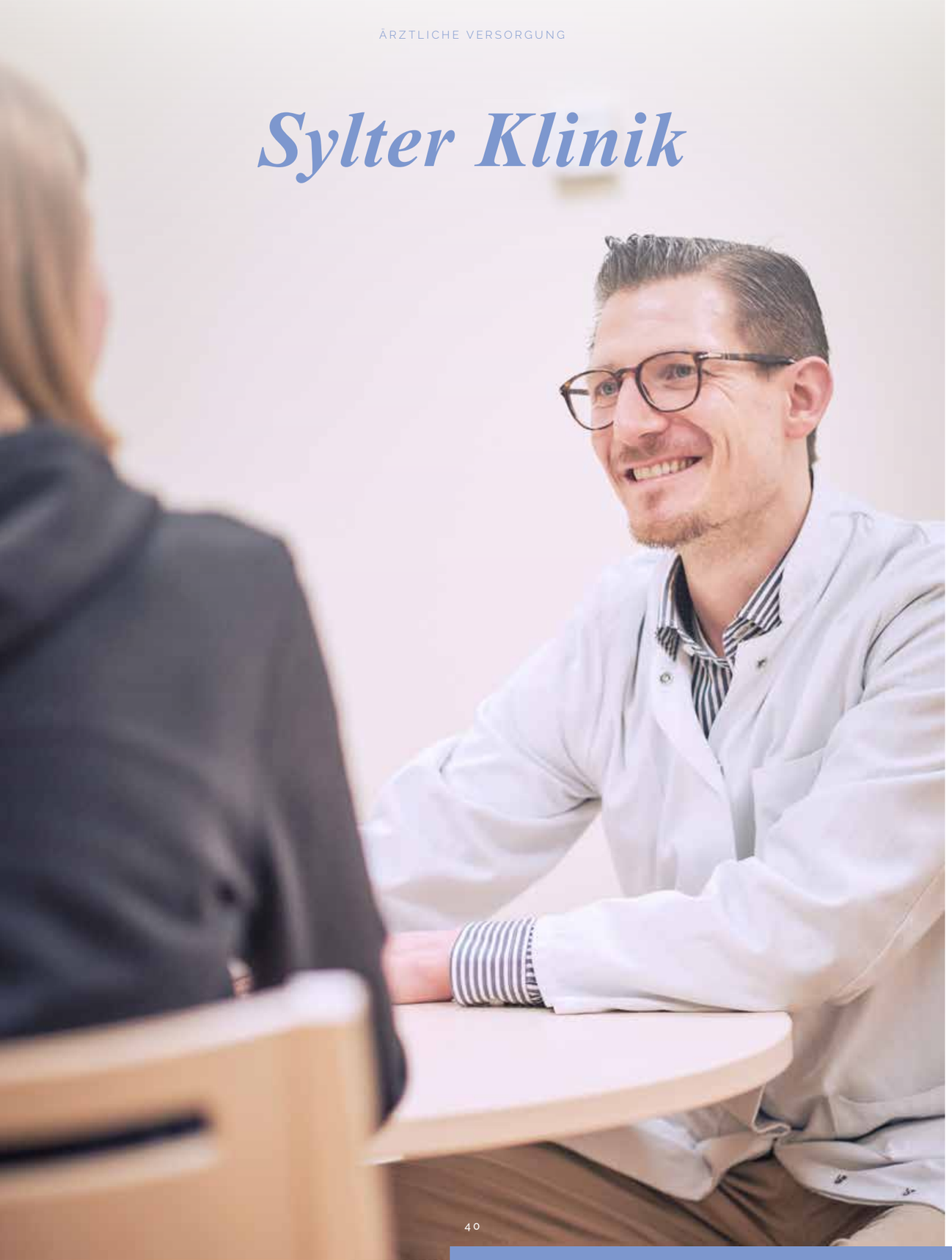
KONTAKT
Dr. med. Anna Konle
Telefon 04651 929792
E-Mail konle_sylt@gmx.de

PRAXISANGEBOTE

- Hausärztliche Betreuung mit Laboruntersuchungen aller Art
- Ultraschall des Bauchraumes und der Schilddrüse (für Kassenpatienten nur als IGEL Leistung)
- Impfberatung und Impfungen
- Sport- und Tauchtauglichkeitsuntersuchungen
- Naturheilkunde
- Bioresonanz Therapie
- Dorn Therapie
- Traditionelle chinesische Medizin (Akupunktur und Diätetik)
- Ozontherapie
- Neuraltherapie
- Muskelvibrationstraining (Galileo)

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Telefon
04651 929792

Sylter Klinik



Dr. Dr. med. Karl L. M. Mauss

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie,
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Sylter Klinik

für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie GmbH und Co. KG

Schön werden im Angesicht des Meeres: Wo der Effekt des Sandpeelings im Gesicht am Strand aufhört, beginnt der Tätigkeitsbereich des Facharztes Dr. Dr. med. Karl L. M. Mauss. Die fachübergreifende Praxis für Plastische und Ästhetische Chrirugie sowie Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde in Zusammenarbeit mit der Sylter Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie bietet ein umfangreiches Leistungsspektrum.

Als Kompetenz-Zentrum für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie verfügt die Sylter Klinik über ein hochqualifiziertes Ärzte- und Behandlungsteam und die modernste medizinisch-technische Einrichtung. Chefarzt Dr. Dr. med. Karl L. M. Mauss und sein Team setzen nur die bewährtesten und sichersten Behandlungsmethoden ein und sind durch permanente Fortbildung stets vertraut mit den neuesten Operationstechniken.

Gerne beraten wir Sie auch vor Ort.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Faltenbehandlung · Hautglättung
- Faltenunterspritzung · BOTOX®-Behandlung
- Chemisches Peeling · Blue-Peel
- Facelifting
- Augenlidkorrekturen
- Ohrenkorrekturen
- Nasenkorrekturen
- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung · Bruststraffung
- Fettabsaugung (Liposuktion) · Lipotransfer
- Schweißdrüsenabsaugung
- Bodycontouring · Straffungsoperationen
- Bauchdeckenstraffung · Bauchdeckenplastik
- Oberarmstraffung · Oberschenkelstraffung
- Cellulite-Therapie
- Antiaging
- Alle Wiederherstellungsoperationen vorausgegangener Eingriffe
- Laserbehandlungen

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Telefon
04651 8899777
oder
04651 8899888

KONTAKT
Praxis für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie sowie Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
Sylter Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
Telefon 04651 8899777 oder 8899888
Fax 04651 8891160
E-Mail info@sylter-klinik.de
www.sylter-klinik.de

Insel Logopädie

Logopädische Praxis für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Beratung, Diagnostik und Behandlung

Wiebke Lichtenberger

Bachelor of Health

Kommunikation bedeutet, neben essen und trinken, Lebensqualität. Sich mit anderen austauschen, spielen, Bedürfnisse mitteilen, sich zum Essen treffen oder bei einem Glas Wein über die Welt philosophieren. Ist man in einem oder mehreren Bereichen plötzlich eingeschränkt oder in der Entwicklung verzögert, kommt die Logopädie zum Einsatz.

Frau Wiebke Lichtenberger bietet daher als Logopädin mit abgeschlossenem Bachelor of Health in ihrer Praxis im Syltness Center den Patienten neben Beratung und Diagnostik verschiedene Behandlungen und Therapiekonzepte an. Ob Privat- oder Kassenpatient, vom Säugling über Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter werden Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen individuell behandelt. Auch ein Hörtraining bei Cochleaimplantaten ist möglich. Die Beratung und Begleitung bei Unterstützter Kommunikation (u. a. GUK-Gebärden, elektronische Kommunikationshilfen) wird ebenfalls abgedeckt.

Die logopädische Versorgung von Säuglingen, Kindern und Erwachsenen mit und ohne Behinderungen liegt Frau Lichtenberger dabei am Herzen. Sie nutzt die ganzkörperliche Betrachtungsweise und sucht, bei Bedarf, den interdisziplinären Austausch mit z. B. Ärzten, Psychologen, Erziehern, sowie Physio- oder Ergotherapeuten.

Jeder hat die Möglichkeit, sich mit einer ärztlichen Verordnung bei ihr zu melden und Termine zu vereinbaren. Diese reichen von morgens bis in den späten Nachmittag. Zudem können, wenn nötig und vom Arzt verschrieben, Hausbesuche erfolgen.

BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Säuglinge und Kinder (auch mit u. a. infantiler Zerebralparese, Autismus, Trisomie 21):

- Sprachentwicklungsverzögerung/-störung
- Late Talker
- Phonetische und phonologische Störungen
- Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung
- Verbale Entwicklungsdyspraxie
- Orofaziale Dysfunktionen (u. a. falsches Schluckmuster, inkorrekte Zungenruhelage)
- Kindliche Schluckstörungen
- Fütterstörungen, Trinkschwäche
- Unterstützte Kommunikation
- Mutismus (Sprechangst)
- Redeflussstörungen (Stottern, Poltern)

Erwachsene:

- Schluckstörungen (Dysphagie), auch Tracheal-kanülenmanagement
- Stimm-, Schluck-, Sprach- und Sprechstörungen (u. a. Aphasie, Dysarthrie, Apraxie) bei degenerativen Erkrankungen wie u. a. Morbus Parkinson, ALS oder z. B. nach Schlaganfällen und Hirnblutungen
- Stimmstörungen (Dysphonie)
- Redeflussstörungen (Stottern, Poltern)
- Therapie nach CI-Versorgung
- Unterstützte Kommunikation

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Telefon
04651 9955400

KONTAKT
Praxis für Logopädie
Wiebke Lichtenberger
Telefon 04651 9955400
Mobil 0151 46361091
Fax 04651 8864107
E-Mail info@insel-logopaedie-sylt.de
www.insel-logopaedie-sylt.de

Das Sylter Hebammenstübchen

AB JANUAR 2023

Cornelia von Böhlen

Hebamme

Als Hebamme mit 31 Jahren Erfahrung begleitet Cornelia von Böhlen Sie während der Schwangerschaft, zum Geburtsbeginn und auf Ihrem individuellen Weg nach der Geburt: Im ersten Lebensjahr, gemeinsamen Alltag, der Elternrolle und dem Beginn einer kleinen Familie. Das Angebot im Sylter Hebammenstübchen gilt für alle Sylter Familien und Urlaubsgäste.

BETREUUNG

Hebammenbetreuung
Hebammenhilfe ist Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und kann von jeder Schwangeren, Gebärenden, entbundenen und/oder stillenden Frau in Anspruch genommen werden. Privatversicherte überprüfen bitte, in wieweit Hebammenleistungen Bestandteil des Versicherungsvertrages sind. Vorsorgeuntersuchungen können im Wechsel mit Ihrem Arzt erfolgen. Gerne bis spätestens 15. SSW anmelden.

Angebote in der Schwangerschaft: Hebammensprechstunde mit Akupunktur, Moxa, Lasern und Akutaping, Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung individuell oder als Wochenendkurs mit Partner.

Nach der Geburt/Wochenbett
Die Wochenbettbetreuung bei Ihnen zu Hause kann bis zum 10. Tag täglich erfolgen, danach je nach Absprache die ersten 12 Wochen nach der Geburt oder bis zum Ende der Stillzeit.

- Alle medizinisch notwendigen Untersuchungen
- Untersuchen der Gebärmutter, des Dammbereiches, Kaiserschnittnarbe, Brust
- Beratung und Begleitung beim Stillen
- Beratung bei der Baby- und Nabelpflege
- Beratung und Begleitung bei Stillproblemen bis Ende der Stillzeit
- Gewichtskontrolle des Babys
- Babymassage und Handling
- Beckenboden- und Wochenbettgymnastik
- Gespräche über Schlafen, Ernährung, „Verwöhnen"
- Familienalltag, Tragetuch, Weinen uvm.
- Abstillen und Beikost-Einführung
- Auf Wunsch: Akupunktur, Akutaping oder Lasertherapie zur Narbenbehandlung und Wundheilung

KURSE VOR DER GEBURT

- Geburtsvorbereitung für Paare
- Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem zweiten Kind

KURSE NACH DER GEBURT

- Babymassage
  ab 8 Wochen – 6 Monate
- Rückbildungsgymnastik
  ab ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt
- von der Muttermilch zum Pfannkuchen/Beikost
- Babyschwimmen – Grundkurs
  für Kinder von 4 – 12 Monaten, mind. 7 kg Körpergewicht, nach der U4 Untersuchung
- Babyschwimmen – Folgekurs
  für Kinder von 1 – 3 Jahren

JETZT TERMIN VEREINBAREN!
Telefon
04651 3506162

KONTAKT
Das Hebammenstübchen
Cornelia von Böhlen
Telefon 04651 3506162
Fax 04651 3506163
Mobil 0152 08891284
E-Mail info@dashebammenstuebchen.de
www.dashebammenstuebchen.de

Sie erreichen Frau von Böhlen montags bis freitags von 8.00 – 18.00 Uhr. In Notfällen ist sie auch am Wochenende unter der Mobilnummer für Sie da. Sie ruft tagsüber schnellstmöglich zurück, wenn Sie ihr eine SMS-Nachricht schreiben oder auf die Mailbox sprechen..
Hebammennotruf bei fraglichem Geburtsbeginn 0151 51717172
Anmeldung zur Hebammenbetreuung gern bis zur 15. SSW sowie Kursanmeldungen zeitnah.

Praxis für Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie

für Kinder- und Jugendliche bis 21 Jahre
Beratung – Diagnostik – Therapie

Dipl.-Soz.-Pädagogin Ireen Feldmann

Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin

Das therapeutische Angebot der Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin Ireen Feldmann richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und deren Familien sowie nach Möglichkeit weitere Bezugspersonen, wie z. B. Lehrpersonen/Arbeitgeber. Gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine enge Bezugspersonenarbeit zwingend notwendig, da die Erlebenswelt des Kindes bzw. des Jugendlichen durch ein komplexes Interaktionsfeld zwischen Familie, Schule und Freundeskreis geprägt wird. Eltern werden somit in einem prozessorientierten Verhältnis individuell als „Co-Therapeuten" in die Behandlung ihres Kindes mit einbezogen. Hierbei gilt die Verhaltenstherapie als eine besondere Therapieform, in der unter anderem Hausbesuche und/oder Verhaltenstraining außerhalb der Praxisräume – also im richtigen Leben – durchgeführt werden.

Die psychotherapeutische Tätigkeit wird wie bei allen vertragsärztlichen Versorgungen nach dem ICD-10 diagnostiziert, es handelt sich um einen von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebenen Leitfaden. Dabei ist die Anamnese und Diagnostik vor Behandlungsbeginn ausschlaggebend für eine Therapieplanung mit einem positiven Verlauf.

Aber auch Erstinterventionen bei akuten persönlichen Problemen und Hilfe bei akuten familiären Konflikten gehören zu den Aufgabengebieten sowie

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
- Coaching des Selbstwertes und des Selbstbewusstseins
- Einüben von Entspannungsverfahren, Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Kennenlernen von verschiedenen Maltechniken zum Ausdruck seiner Persönlichkeitszüge und Umgang mit dessen Gefühlen
- Begleitung von Schulproblemen
- Erstellen von Gutachten

PRIVAT UND ALLE KASSEN
Telefon
0171 5428187

KONTAKT & VEREINBARUNG EINES ERSTGESPRÄCHES:
Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin
Dipl.-Soz.-Päd. Ireen Feldmann
Telefon 0171 5428187
E-Mail praxis@feldmann-sylt.de
www.feldmann-sylt.de

SYLTNESS CENTER
DAS SPA AM MEER

IMPRESSUM

Herausgeber: Insel Sylt Tourismus-Service GmbH
Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland
Buchungs- & Servicenummer: 04651 9980
urlaub@insel-sylt.de · www.insel-sylt.de

Geschäftsführer: Peter Douven

Druck:
Möller Druck und Verlag GmbH
Zeppelinstraße 6 · 16356 Ahrensfelde OT Blumberg

Konzeption und Gestaltung:
HOCHZWEI –
büro für visuelle kommunikation gmbh & co. kg
Flensburg · www.hochzwei.de

Bildnachweise:
shutterstock.de, unsplash.com, Bertram Solcher, Sylt Connected, ISTS,
Georg Supanz, Lars Jockumsen, Pascal Skwara, Tobias Oberrauner

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Magazin die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Alle Angaben ohne Gewähr
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Stand: November 2022

Anbieter der Leistungen ist die
Insel Sylt Tourismus-Service GmbH
Strandstraße 35 · 25980 Sylt/Westerland
soweit nicht anders angegeben.

SYLTNESS CENTER
DAS SPA AM MEER

Dr.-Nicolas-Straße 3
25980 Sylt/Westerland

Buchungs- &
Servicenummer:
04651 998-112
info@syltnesscenter.de
www.syltnesscenter.de

Mehr Sylt?
Folge uns jetzt auf
Unser Sylt
unsersylt