



# WELLNESS & WOHLGEFÜHL

**VON KOPF BIS FUSS**

- ◆ Wellness
- ◆ Themen-Saunen
- ◆ Fußpflege
- ◆ Massagen
- ◆ Schwimmbad
- ◆ SeaClimate
- ◆ Kosmetik
- ◆ Entspannung

Entdecken Sie unsere **vielfältigen Wellnessleistungen**  
– von entspannenden Massagen über erfrischende Kosmetik-  
anwendungen bis hin zu revitalisierenden Behandlungen.

Massagen   Klassiker und Kombinationen	3
Aromaöl-Wellnessmassage	4
Hot-Stone-Massage	4
Taozi-Kräuterstempelmassage	4
Lomi Lomi	4
Honig-Wohlfühlmassagen	5
Anti-Cellulite-Bürstenmassage	5
Gesichts-Lymphdrainage	5
Entspannung mit Klangschalen	6
Ohrenkerzenbehandlung	6
Pediküre – Nailberry (Nagellack)	7
Fussreflexzonenmassage	8
Kosmetische Fusspflege	8
SeaClimate-Inhalation	9
Sole-Wannenbad	10
Reinste Organic Skin Care	11
AMALA / TWELVE BEAUTY	12
Kosmetische Behandlungen für Sie und Ihn	13
Augenschön	13
AMALA The Perfect Glow Facial	13
TWELVE Rescue Me Plant Power Facial	13
ADD-ON	13
SoleSpa Sauna-Lounge	14-19
Öffnungszeiten / Kontaktdaten	20



## TEIL- UND GANZKÖRPERMASSAGE

### MASSAGEN | KLASSIKER UND KOMBINATIONEN

Klassische Rückenmassage	25 Min.	<b>30,- €</b>
Klassische Ganzkörpermassage	50 Min.	<b>60,- €</b>
Massage und Heißluft	30 Min.	<b>35,- €</b>
Massage und Wärmepack	50 Min.	<b>39,- €</b>
Massage, Wärmepack und Soleinhalation	50 Min.	<b>46,- €</b>
Nackentherapie	25 Min.	<b>30,- €</b>



Ihre Verwöhnzeit beinhaltet das Aus- und Ankleiden sowie die Beratung, Massage- bzw. Behandlungszeit und den Moment der Nachruhe.

# WELLNESS-MASSAGEN

## AROMAÖL-WELLNESSMASSAGE

Die Anwendung der Aromaöle wirken über die Haut und den Geruchssinn. Sie entfalten ihre angenehme und individuelle Wirkung während einer sanften Massage.

Ihre Sinne helfen dabei, das passende Öl für Ihre aktuellen Bedürfnisse auszuwählen. Die Öle haben eine wohltuende Wirkung und positive Effekte auf die Gesundheit.

Rückenmassage	25 Min.	<b>33,- €</b>
---------------	---------	---------------

Ganzkörpermassage	50 Min.	<b>66,- €</b>
-------------------	---------	---------------

## HOT-STONE-MASSAGE

Die Massage mit den heißen Vulkansteinen wirkt wohltuend und vitalisierend. Genießen Sie Ihre kleine Auszeit.

Rückenmassage	25 Min.	<b>37,- €</b>
---------------	---------	---------------

Ganzkörpermassage	50 Min.	<b>74,- €</b>
-------------------	---------	---------------

## TAOZI-KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Die besondere Massage mit unseren handgefertigten Stempeln und der AKTIVITA-Kräutermischung verleiht Ihnen das Gefühl von innerer und äußerer Harmonie. Die Baumwolle wirkt auf der Haut wie ein Peeling und verfeinert das Hautbild.

**Die Einmal-Stempel dürfen Sie mitnehmen und können daraus Zuhause ein Fuß- oder Vollbad entstehen lassen.**

Rückenmassage	25 Min.	<b>39,- €</b>
---------------	---------	---------------

Ganzkörpermassage	50 Min.	<b>78,- €</b>
-------------------	---------	---------------

## LOMI LOMI

Traditionelle Massage-Technik, die ihren Ursprung in Hawaii hat und durch fließende Bewegungen mit den Händen, Unterarmen und Ellenbogen eine tiefe Entspannung und Stressabbau bietet.

	80 Min.	<b>109,- €</b>
--	---------	----------------

## HONIG-WOHLFÜHLMASSAGEN

Wir nutzen die natürlichen Eigenschaften des Honigs in der Kombination mit einer wohltuenden Massage. Ob Honig oder Honig-Ingwer-Kerze: Sie werden die Zeit genießen. Das Honigöl stärkt zusätzlich das Immunsystem. Sie dürfen sich entscheiden!

Honigölmassage | entspannend 25 Min. **33,- €**

Honig-Ingwer-Kerzenmassage | wohltuend 25 Min. **34,- €**

Honigmassage | entspannend 25 Min. **35,- €**

Honigmassage | anregend 50 Min. **60,- €**

i

**Die Honigmassage** (50 Min. inkl. 15 Min. Ruhe) basiert auf einer Zupftechnik, bei der der Honig in das Bindegewebe eingearbeitet wird. Die Massage regt den Stoffwechsel an, verfeinert das Hautbild und entschlackt.

Genießen Sie die abschließende Ruhephase mit einer entspannenden und wärmenden Propolispackung auf Ihrem Rücken.

## ANTI-CELLULITE-BÜRSTENMASSAGE

Verwöhnen Sie sich und Ihre Haut mit einer gezielten und effizienten Massage, um Cellulite entgegenzuwirken und das Hautbild zu verfeinern. Die für Ihre Behandlung benutzten Bürsten, das spezielle hautberuhigende Öl und eine praktische Anleitung für Zuhause erhalten Sie im Anschluss für die eigene Verwendung.

**3 Termine** à 20 Min. **99,- €**

## GESICHTS-LYMPHDRAINAGE

Die sanfte und entspannende Lymphdrainage wirkt straffend und entstauend. Augen- und Lidschwellungen können gemindert werden.

25 Min. **30,- €**

## ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN

Die auch in Therapien eingesetzten Klangschalen erzeugen ein breites Spektrum an Schwingungen, mit denen ihr Körper achtsam und sanft in Resonanz geht.

**Die Wirkung ist vielfach für Sie spürbar:**

- fördert Entspannung und Harmonisierung
- löst Verspannungen
- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- fördert die Regeneration und Ressourcen

25 Min. **33,- €**

50 Min. **65,- €**



### Highlight für alle Sinne

Unsere XXL Klangschale können Sie für nur 5,- € zu jeder Behandlung dazubuchen.

## OHRENKERZENBEHANDLUNG

Die wohltuende Anwendung mit den Ohrkerzen verbessert ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.

**Das Ohr wird auf sanfte Weise gereinigt.**

30 Min. **39,- €**

Entdecken Sie jetzt die neueste Ergänzung bei uns im SoleSpa: **NAILBERRY** – die Marke, die Ihre Nägel gesund und gepflegt erstrahlen lässt.

NAILBERRY, ein luxuriöser und mehrfach ausgezeichneter Nagellack- und Nagelpflegehersteller aus England, steht für stilvolle Eleganz und hochwertige Produkte.

Die Marke legt großen Wert auf die Gesundheit Ihrer Nägel und verbindet dies mit einem respektvollen Umgang mit der Umwelt und der Natur. Dabei müssen Sie nicht auf Farbbrillanz und Haltbarkeit verzichten.

**Wir freuen uns, Ihnen diese exklusive Marke in unserer Pediküre anzubieten.**

NAILBERRY zeichnet sich durch seine Atmungsaktivität aus und ist zudem zertifiziert vegan, cruelty-free und frei von schädlichen Inhaltsstoffen. Auch für diejenigen, die Wert auf halal-Produkte legen, ist NAILBERRY die ideale Wahl.

Erleben Sie eine ganzheitliche und verwöhnende Nagelpflege mit NAILBERRY im SoleSpa und freuen Sie sich auf wunderschöne, gesunde Nägel mit einer Auswahl an stilvollen Farben.

HALTBARKEIT  
FARBBRILLANZ ATMUNGSAKTIV  
ZERTIFIZIERT VEGAN HALAL  
CRUELTY-FREE

## FUSSMASSAGEN UND MEHR

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die spürbar sanfte bis kraftvolle Massage stimuliert die Meridiane an den Füßen.

25 Min. **29,- €**

### KOSMETISCHE FUSSPFLEGE

Ob barfuß, im sommerlichen oder festen Schuhwerk: die richtige Pflege der Füße ist wichtig. Nicht nur, weil sie uns durch den Alltag tragen. Sondern auch, weil sie entscheidend zu unserem „Kopf-bis-Fuß“-Wohlgefühl beitragen.

#### CLASSIC

Klassische Fußpflege inkl. Fußbad und Nagelpflege-Öl

30 Min. **30,- €**

#### CARE

Umfassende Fußpflege inklusive Fußbad und Nagelpflege-Öl

45 Min. **45,- €**

#### CAREPLUS

Umfassende Fußpflege inklusive Fußbad und Auftragen von Nagellack

50 Min. **49,- €**





## SEACLIMATE-INHALATION

**Ein Tag wie am Meer** – das verspricht unser SeaClimate-Raum. In den 25 bzw. 50 Minuten vernebeln wir Sole, eine salzhaltige Lösung, die für ihre wohltuenden Eigenschaften bekannt ist.

Die feinen Sprühpartikel sind nicht nur eine Wohltat für Ihre Atemwege, sondern auch geeignet zur **Verbesserung von Hauterkrankungen und Atemwegserkrankungen.**

**Wir bieten neben der Einzel- auch eine Familienbuchung an.**

Erwachsene	25 Min.	<b>7,- €</b>	6er Karte	<b>40,- €</b>
			12er Karte	<b>75,- €</b>
	50 Min.	<b>13,00 €</b>	6er Karte	<b>75,- €</b>
			12er Karte	<b>140,- €</b>
Kinder  (Kinder bis 4 Jahre frei)	25 Min	<b>5,- €</b>	6er Karte	<b>28,- €</b>
			12er Karte	<b>50,- €</b>
	50 Min.	<b>9,00 €</b>	6er Karte	<b>50,- €</b>
			12er Karte	<b>95,- €</b>
Kinder bis 14 Jahren	25 Min.	<b>2,- €</b>		
Rentner, Kurkarteninhaber, AKTIVITA-Mitglieder und Bewohner vom „Hof Westermeyer“	25 Min.	<b>6,- €</b>		
	50 Min.	<b>8,50 €</b>		
Massage mit SeaClimate	25 Min.	<b>37,- €</b>		

### Heilende Sole:

Eine entspannende Auszeit für Körper und Geist.

Entspannung von Kopf bis Fuß verspricht ein 20-minütiges Bad in der Solewanne. Zum einen können Sie in der ruhigen Atmosphäre eine kleine Pause vom Alltag genießen. Zum anderen wirken sich die natürlichen Substanzen der Sole positiv auf Ihre Gesundheit aus.

**Diese Anwendung ist auch ohne ärztliche Verordnung möglich.**

#### Med. Indikation

Neurodermitis und Psoriasis

20 Min.

**35,- €**



## Unser Engagement für eine strahlende, ebenmäßige Haut: Die Wahl der reinen und wirksamen Organic Skin Care.

Wir wissen, wie wichtig Ihnen eine **gesunde und strahlende Haut** ist. Aus diesem Grund freuen wir uns, Ihnen ab sofort unsere neuen Beauty-Behandlungen mit zertifizierter und hochwirksamer **Organic Skin Care** anzubieten.

Wir haben sorgfältig die besten Produkte ausgewählt, um die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut optimal zu erfüllen.

Ein nachhaltiger Lebensstil mit natürlicher Kosmetik ist längst kein Trend mehr – er vereint Verantwortung, Genuss, Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheit.

Wir möchten Ihnen genau dieses Erlebnis bieten.

Entdecken Sie maßgeschneiderte Beauty Treatments und Beauty Rituals, die speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind. Diese Rezepturen der neuen Generation, erzielen sofort spürbare und sichtbare Ergebnisse.

Wir legen größten Wert auf Ihre Haut, wie Sie es tun. Mit unserer zertifizierten Organic Skin Care können Sie sich von den Vorteilen einer nachhaltigen Pflege überzeugen.



## **AMALA**

Die luxuriöse Collection aus klinisch getesteten Rezepturen überzeugt dank modernster Biotechnologie durch sofortige Anti-Aging Wirkung.

Innovative Nährstoffe aus biofermentierten Pflanzen und Mineralien unterstützen das Hautmikrobiom und sorgen für perfekte Balance.



## **TWELVE BEAUTY**

verkörpert die einzigartige Kombination von sanfter, pflanzlicher Kraft, ausgewählt von Gründer Dr. Pedro Catalá.

Feinste Rohstoffe werden mit Forschung und Entwicklung vereint, um eine einzigartige Beauty Marke zu schaffen.

# KOSMETIK FÜR SIE UND IHN

## KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

**PURIFYING SKIN BALANCE** 60 Min. **75,- €**

Hautspezifische Tiefenreinigung, Spezial – Peeling, Ausreinigung, klärendes Wirkstoffserum, Kurzmassage, beruhigende Maske, Augenpflege, individuelle Abschlusspflege

## AUGENSCHÖN

Augenbrauenkorrektur, Augenbrauen oder Wimpern färben und Augenserum **25,- €**

## AMALA The Perfect Glow Facial Beauty Rituals by Kirsten Matalla

Luxus-Facial für jugendlichen Glow mit 50 Min. **65,- €**

pro-kollagenen Wirkstoffen – prebiotische  
Inhaltstoffe, Pflanzenpeptide und Extrakte 80 Min. **95,- €**

## TWELVE Rescue Me Plant Power Facial

Beauty Rituals by Kirsten Matalla

Die Haut wird mit erlesenen Inhaltsstoffen 50 Min. **65,- €**

versorgt – Pflanzenextrakte, Hyaluron,  
pflanzliches Retinol & Öle für Skinbalance 80 Min. **95,- €**



### Unsere Rituale beinhalten folgende Leistungen:

Zwei-Phasen Reinigung • sanftes Peeling • entspannende Massage • Maske • Handmassage • Seren • Augenpflege • Lippenpflege • individuelle Abschlußpflege.



### ADD-ON

#### In Verbindung mit unseren SoleSpa „Facial“

Augenbrauenkorrektur **10,- €**

Augenbrauen färben **12,- €**

Wimpern färben **12,- €**



## SOLESPA SAUNA-LOUNGE

### Ein Ort der Entspannung und Revitalisierung:

Wellness, Massagen,  
Sauna-Lounge und ein  
einladendes Schwimmbad  
erwarten Sie.

	<b>ERWACHSENE</b>
SPA-Tageskarte (Sauna + Schwimmen)	<b>16,50 €</b>
SPA-6er Karte (Sauna + Schwimmen)	<b>90,00 €</b>
SPA-12er Karte (Sauna + Schwimmen)	<b>165,00 €</b>
	<b>KINDER / JUGENDLICHE</b>
SPA-Tageskarte (Sauna + Schwimmen)	<b>11,90 €</b>
<b>FITNESS + SPA (SAUNA + SCHWIMMEN)</b>	
Tageskarte	<b>29,90 €</b>



**Willkommen im SoleSpa** - einem Ort, der nicht nur **Therapieräume** bietet, sondern auch spezielle Bereiche für **Wellness** und entspannende **Massagen**.

Tauchen Sie ein in die einladende Sauna-Lounge, die mit ihrem angrenzenden **Schwimmbad** für das ultimative Wohlfühlerlebnis sorgt.

Das **Wasser** des Schwimmbades erwartet Sie mit einer angenehmen **Temperatur von 31°C**, perfekt zum Entspannen, Schwimmen und Abschalten.

Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre verzaubern und gönnen Sie sich nach einem intensiven Training oder einer stressigen Woche diese wohlverdiente Auszeit. Hier können Sie zur Ruhe kommen, Ihren Geist und Körper revitalisieren und einfach den Moment genießen.



#### **UNSERE EMPFEHLUNG**

Kombinieren Sie Ihren Besuch mit einer **Wellnessbehandlung** oder **Massage**. Termine können Sie vorab buchen.

**Diese Saunen erwarten Sie**



# Entspannung und Vitalität vereint:

## Infrarot-Sole-Licht-Sauna

Die Infrarotwärme **45 °C** dringt tief in die Muskulatur ein und löst effektiv Verspannungen und lindert Muskelschmerzen. Die Raumluft wird mit wohltuender **Sole** besprüht, was sich positiv auf die Atemwege auswirkt. Die Sauna bietet auch eine **Kombination aus Wärme und Farbwechseln**, die nachweislich positive Effekte auf Rheuma und Arthrose haben.

## Dampfsauna

In unserer Dampfsauna mit einer Temperatur von ca. **50 °C** und hoher Luftfeuchtigkeit wird Ihr Immunsystem gestärkt und die Durchblutung gefördert. Sie eignet sich ideal als Ergänzung nach dem Sport, entschlackt und entspannt Muskeln. Zudem ist sie schonender für den Kreislauf.



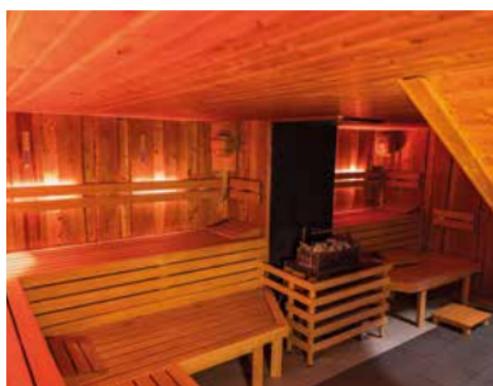
# Vielfältige Sauna-Erlebnisse für Körper und Geist.

## Finnische Sauna

In unserer finnischen Sauna im Außenbereich genießen Sie traditionell hohe Temperaturen von bis zu **90 °C**. Durch kalte Güsse und Duschen wird Ihr Immunsystem angeregt und stündliche Aufgüsse mit wechselnden Düften stimulieren Ihr Wohlbefinden.

## Bio-Sole-Sauna

In unserer **65 °C** Bio-Sole-Sauna atmen Sie fein versprühte Salzpartikel ein, die sich bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Heuschnupfen positiv auswirken. Das Inhalieren der Salzpartikel trägt dazu bei, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre Abwehrkräfte zu unterstützen.



# Entspannung pur:

## Entdecken Sie die Vielfalt der Entspannung.

### **GESUNDHEITSFÖRDERNDE FUSSBÄDER:**

Die Bäder regen die Durchblutung an, lindern Verspannungen und tragen zur allgemeinen Erholung bei.

### **BELEBENDE SCHWALLDUSCHE:**

Diese stimuliert die Haut und fördert die Durchblutung, während Sie sich von Kopf bis Fuß erfrischt fühlen.

### **TAUCHBECKEN FÜR NEUE VITALITÄT:**

Das eiskalte Wasser belebt und regt die Zirkulation an, während Sie in kurzen Abständen eintauchen und auftauchen.

### **ENTSPANNUNG IN RUHE:**

Lehnen Sie sich auf bequemen Liegen zurück, genießen Sie die Stille in unseren Ruheräumen und tanken Sie neue Energie.





### **KOMFORTABEL UMHÜLLT:**

Handtücher und Bademäntel stellen wir Ihnen gerne  
– gegen eine geringe Gebühr – zur Verfügung.

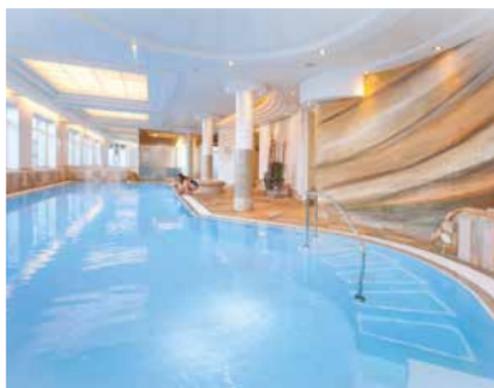
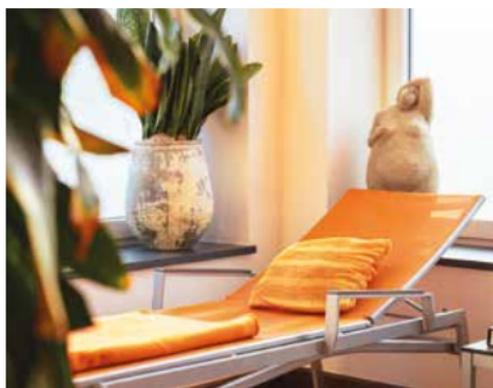
### **ERFRISCENDE GETRÄNKEAUSWAHL:**

Stärken Sie sich mit einer Auswahl an Kalt- und Heißgetränken.

### **AUSSENTERRASSE UND SONNENDECK:**

Unsere Außenterrasse und das Sonnendeck sind ein idealer Ort,  
um sich zu entspannen.

- 💧 gesundheitsfördernde Fußbäder
- 💧 Schwalldusche
- 💧 Tauchbecken
- 💧 Ruheräume
- 💧 Handtücher / Bademäntel (gegen eine geringe Gebühr)
- 💧 Auswahl an Kalt- und Heißgetränken
- 💧 Außenterrasse und Sonnendeck





**AKTIVITA**  
SOLE SPA

## ÖFFNUNGSZEITEN

### PRAXIS

Mo. - Fr. 8:00 – 21:00 Uhr

### TRAININGSFLÄCHE

Mo. - Fr. 08:00 – 21:00 Uhr

Sa. 09:00 – 21:00 Uhr

So. 10:00 – 14:00 Uhr

### SCHWIMMBAD (FREIES SCHWIMMEN)

Mo. 12:00 – 13:45 Uhr

Di. 12:00 – 14:00 Uhr

20:00 – 21:00 Uhr

Mi. 12:00 – 14:00 Uhr

Fr. 12:15 – 14:00 Uhr

19:00 – 21:00 Uhr

Sa. 14:00 – 21:00 Uhr

So. 10:00 – 14:00 Uhr

### SAUNA

Di. | 11:00 – 14:00 Uhr  
(gemischt)

| 14:00 – 21:00 Uhr  
(Damensauna)

Do. | 16:30 – 21:00 Uhr

Fr. | 11:00 – 21:00 Uhr

Sa. | 14:00 – 21:00 Uhr

**Mo. | Mi. und So.**  
**Gruppenbelegung nach**  
**Vereinbarung - Miete**

### WELLNESS + MASSAGE KOSMETIK + FUSSPFLEGE

Mo. - Sa.

Terminabsprache erforderlich

### PHOTO-SOLE-THERAPIE + SEACLIMATE

Mo. - Fr.

Terminabsprache erforderlich

## AKTIVITA SoleSpa

Lindenstraße 100 | 49152 Bad Essen

Tel. 05472 - 8461128

[www.aktivita-lorenz.de](http://www.aktivita-lorenz.de)