

## Informationen & Kontakt

Meerestied  
Noorderpad 20  
Telefon 0 49 76 / 91 93 260  
meerestied@spiekeroog.de



Alle Informationen und Angebote des Meerestieds finden Sie auch unter [spiekeroog.de/meerestied](http://spiekeroog.de/meerestied)

**Buchungsanfragen** telefonisch oder per E-Mail. Ihren Wunschtermin können Sie ab vier Wochen vor Anreise buchen.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass Sie Termine bis 48 Stunden vor Ihrer Anwendung kostenfrei stornieren können, danach erlauben wir uns eine Stornierungsgebühr in Höhe von 100 % zu erheben.

**Holistic Uttieds:** Die Nordseebad Spiekeroog GmbH behält sich vor, die Seminare bis zu 4 Wochen vor Beginn noch abzusagen. Bitte nutzen Sie gerne das Angebot unserer Reiserücktrittversicherung.

Alle Preisangaben inkl. Mehrwertsteuer

**Impressum:**  
Nordseebad Spiekeroog GmbH | Noorderpad 25 | 26474 Spiekeroog

Das Bauprojekt „Thalasso-Gesundheitszentrum Spiekeroog“ wird gefördert durch den Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE).



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

© 2300ZT freigestaltler.de

## FITNESSSTUUV

*Für mehr Kraft, Beweglichkeit und Bewegungstrende.*

Unser FitnessStuuv wurde zum neu konzipierten Fitnessstudio weiterentwickelt und bietet als Teil des Thalasso-Gesundheitszentrums im Meerestied neben dem klassischen Kraft- und Ausdauertraining vielfältige Formen des Functional Trainings.

Training	ab 17,- €
Personal Training	ab 89,- €

Weitere Trainingsmöglichkeiten bietet Ihnen das neue Kursangebot für Sport, Fitness und Entspannung. In- und Outdoor, zu Lande oder im Wasser – es erwarten Sie diverse Trainingsangebote zur **Stärkung und Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination, zur Anspannung und Entspannung.** Dabei werden Sie durch geschulte Fachkräfte begleitet und nehmen nachhaltige Impulse für eine gesunde Lebensführung mit nach Hause.

### Functional Fitness weeks Thalasso

Dieser Kurs umfasst eine Kombination aus funktionellem Kraft- und Ausdauertraining. Trainieren Sie mit ihrem eigenen Körpergewicht direkt am Spiekerooger Sandstrand und erspüren Sie das Reizklima der Nordsee mithilfe von angeleiteten Atemübungen. **Dauer:** 45 Minuten / **Preis:** 12,00 €

### Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Stress und Muskelverspannungen können sich gegenseitig verstärken. Die progressive Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, setzt genau hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern dadurch die Stressbewältigung. **Dauer:** 45 Minuten / **Preis:** 12,00 €



Alle Informationen und Angebote der FitnessStuuv finden Sie unter [spiekeroog.de/meerestied/fitnessstuuu](http://spiekeroog.de/meerestied/fitnessstuuu)



Weitere Sportangebote und -kurse finden Sie hier: [spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum/sport-fitness](http://spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum/sport-fitness)

## GANZHEITLICHE KURSANGEBOTE

*Holistic Uttieds.*

Im Meerestied finden **ganzjährig mehrtägige Kurse für mehr Achtsamkeit und innere Stärke** statt. Auch alternative Methoden wie die Kinesiologie oder ein Kurs zur Traditionellen Chinesischen Medizin helfen Ihnen, wieder mehr im Einklang mit Ihrem Körper und Geist zu leben. Die ganzheitliche Regeneration wird dabei von passenden **Regenerationsangeboten sowohl Indoor als auch Outdoor** begleitet.

### Innere Stärke finden

**Resilienz – die Kraft im Sturm des Lebens**  
Resilienz als die Kraft sich selbst zu helfen, als psychische Widerstandskraft. Ein gelassener Umgang mit inneren und äußeren Einflüssen und die Fähigkeit, an den Krisen zu wachsen kann erlernt werden. **Dauer:** 2 Tages-Kurs / **Preis:** ab 169,00 €

### Eudlich Zeit. Zu zweit in Balance.

**Paarbeziehung heute – mehr als satt und warm**  
Die Ansprüche an Paarbeziehungen haben sich mit den Generationen verändert. Beziehung benötigt Raum und Präsenz. Abseits des Alltags bietet das Seminar auf der grünen Insel die Möglichkeit dazu. **Dauer:** 2 Tages-Kurs / **Preis:** ab 179,00 €

### Im Einklang mit mir selbst

**Kinesiologie im Alltag: Der Reisebegleiter meines Lebens**  
Lernen Sie, auf Ihre ureigenen Fähigkeiten zu vertrauen und in Verbindung mit Ihrem Körper zu treten. Mithilfe der Kinesiologie können wir Klarheit darüber bekommen, was uns stärkt oder schwächt. **Dauer:** 2 Tages-Kurs / **Preis:** ab 185,00 €

### Einblicke in das Wissen der alten Meister

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist über 2000 Jahre alt. Dank ihrer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen kann die TCM unterschiedlichste Beschwerden lindern oder gar heilen. **Dauer:** 3 Tages-Kurs inkl. Vorträgen und Anwendungen / **Preis:** ab 429,00 €



Buchen Sie Ihre Auszeit gleich hier [www.spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum/holistic-uttieds/](http://www.spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum/holistic-uttieds/) oder direkt per E-Mail unter [meerestied@spiekeroog.de](mailto:meerestied@spiekeroog.de)



GANZHEITLICHES  
WOHLBEFINDEN



SAUNA-WOHLFÜHLOSE



MEERWASSERBECKEN



WELLNESSBEREICH





Das Meerestied auf Spiekeroog stellt ein **einzigartiges Angebot** für ganzheitliche Gesundheit dar. Neben Thalasso-Anwendungen und **vielfältigen Therapieformen für Rezept- und Selbstzahlerleistungen** baut die Neuausrichtung auf einem ganz neuen Kursangebot auf.

Mit der Bezeichnung „HOLISTIC THALASSO. BAD & SPA.“ setzt die Zusammenführung der Bereiche **Inselbad & DünenSpa, FitnessStuuv** und **Thalasso-Gesundheitszentrum** Maßstäbe in Sachen Ganzheitlichkeit. Der Begriff Holistic beschreibt dabei das Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele.

Das Meerestied setzt also ganz bewusst auf eine **umfangreiche Betrachtung des Menschen** unter Berücksichtigung der Gefühlslage und des jeweiligen Umfelds, um so für ein rundum Wohlbefinden zu sorgen.

Das Zusammenspiel geschieht durch verschiedene dauerhaft angebotene **Kurse zu Entspannung und Fitness** – Indoor mit Blick in die Dünen, aber auch direkt in der einzigartigen Landschaft der grünen Insel Spiekeroog – sowie **mehrtägigen Kurse für mehr Achtsamkeit und innerer Stärke**. Auch **alternative Methoden wie Kinesiologie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** helfen unseren Gästen, wieder mehr im Einklang mit ihrem Körper und Geist zu leben.



Alle Informationen und Angebote des Meerestieds finden Sie unter [spiekeroog.de/meerestied](https://spiekeroog.de/meerestied)

## THALASSO-GESUNDHEITZENTRUM

*Die Verbindung von Gesundheit und Natur.*


Thalasso nutzt die **Heilkräfte des Meeres** zur ganzheitlichen **Therapie**. Dazu gehören Anwendungen mit frischem Meerwasser, Schlick, Algen, Aerosol, Salz und dem gesunden Nordseeklima; ergänzt um Methoden der Balneologie, Physiotherapie, physikalischen Medizin und Gesundheitsbildung.

In unserer **therapeutischen Sprechstunde** beraten wir Sie über Ihre individuellen Möglichkeiten mit dem Ziel Ihre Vitalität zu erhalten. Mit einem Mix aus Training und Entspannung – individuell für Ihre Anforderungen zusammengestellt. Mit unserem umfassenden Konzept zur Verbesserung und Erhaltung des menschlichen Bewegungssystems und des allgemeinen Wohlbefindens stehen Ihnen Experten aus der Physiotherapie mit fundierter Ausbildung zur Seite.

<b>Wannenbäder</b> mit frischen Meerwasser	ab 39,- €
<b>Thalasso</b> Kombi Anwendungen	ab 69,- €
<b>Schlickanwendungen</b> mit Nordseeschlick	ab 24,- €
<b>Inhalation</b> mit NordseeMeerwasser	ab 9,- €
<b>Klassische Massage Therapie</b>	ab 36,- €
<b>Massage Hydrojet</b>	ab 20,- €

### Thalasso Walk

Starten Sie mit uns die ersten Schritte in Ihre ganz persönliche und individuelle Thalasso-Therapie. Gemeinsam gehen wir kraftvoll und intensiv bis zur Wasserkante und erleben hautnah die Wirkung des Reizklimas unseres Nordseeheilbades Spiekeroog. Das Meeresklima wirkt mit dem salzhaltigen Aerosol, dem Wind, der Sonne und ihren eigens erlernten Atemübungen positiv auf Sie. Die Veranstaltung lässt in Ihrem Körper das Herz-Kreislaufsystem, die Atemwege und die körpereigenen Abwehrkräfte erwachen. Ganz nebenbei erleben Sie eine Freiluftinhalation und erfahren mehr über den Begriff Thalasso und seine vielfältigen Therapiemöglichkeiten. **Dauer: 45 Minuten / Preis: ab 13,00 €**



Alle Informationen und Angebote des Thalasso-Gesundheitszentrums finden Sie unter [spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum](https://spiekeroog.de/thalasso-gesundheitszentrum)

## DÜNENSPA

*Harmonisierende Pflege und pure Entspannung für Körper, Geist und Seele.*

Genießen Sie in der **großzügigen Saunalandschaft** die Ruhe und den Blick auf die bezaubernden Dünen. In den behaglichen Behandlungsräumen dürfen Sie bei Spa-Anwendungen in Tagträumen schwelgen oder gemeinsam einen wundervollen Hauch von Luxus im Private Spa zelebrieren. Mit der **Kraft des Meeres** für Ihre Schönheit: Gönnen Sie auch ihrer Gesichtshaut eine Auszeit mit unseren wirkungsvollen THALGO Kosmetik Anwendungen.

### „Zweisamkeit für uns“

#### Im Private Spa-Bereich

Ganzkörperpackung nach Wahl / Bad im Doppelwhirlpool mit Zusatz nach Wahl / Wohlfühlmassage 25 Minuten / Ostfriesische Teezeremonie am Kamin der Strandbar / Eintritt ins DünenSpa / Bereitstellung von Bademantel und Handtuch während des Aufenthaltes. **Dauer: 150 Minuten / Preis: 218,00 €**

### Thalgo – Source Marine

#### Feuchtigkeitsspendende Behandlung

Ideal geeignet für alle feuchtigkeitsarmen Häute – die natürliche Hautbalance wird gestärkt und der hauteigene „Feuchtigkeitsspeicher“ aufgefüllt. Hautanalyse / sanfte Reinigung / Peeling / Tiefenreinigung / Korrektur der Augenbrauen / Wirkstoffampulle / Massage / feuchtigkeitsspendende Maske / Oligo-Marine-Maske / Abschlusspflege. **Dauer: 80 Minuten / Preis: 127,00 €**

### Insel-Königin-Tag

#### Verwöhn-Behandlung für die Frau

Ganzkörperpeeling mit THALGO-Meersalz oder revitalisierendes Körperpeeling / Algen-Packung oder Packung mit THALGO Cold Cream Marine / Antiaging-Gesichtsbehandlung mit THALGO / Handpackung / Vitalgetränk, Prosecco oder Tee. **Dauer: 150 Minuten / Preis: 255,00 €**

### Thalasso-Kur – Schönheit aus dem Meer

**Belebende und feuchtigkeitsspendende Behandlungen mit Mikro-Algen** Revitalisierendes Ganzkörperpeeling / Algenpackung / Feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung mit THALGO / Hand- und Fußmassage / Vitalgetränk, Prosecco oder Tee. **Dauer: 135 Minuten / Preis: 235,00 €**

## DÜNENSPA – SAUNALANDSCHAFT

*Ruhe finden und Kraft schöpfen in unserer vielfältigen Saunalandschaft.*

#### Die Saunen des DünenSpa auf einen Blick

- 90° C Panorama-Dünensauna
- 70° C Salz-Sauna
- 55° C Strandsauna
- 45°C Thalasso-Dampfbad
- Kneippbecken, Kaltwasserduschen, Erlebnisdusche
- Außenterrasse
- Kamin-Lounge und Ruheraum mit Blick auf die Dünenlandschaft
- Strandbar



Alle Informationen und Angebote des DünenSpas finden Sie unter [spiekeroog.de/meerestied/duenenspa](https://spiekeroog.de/meerestied/duenenspa)

## INSELBAD

*Unbeschwertes Badevergnügen im warmen Meerwasser.*

#### Das InselBad auf einen Blick

- 28° C warmes Meerwasserbecken mit Original-Nordseewasser zum Schwimmen, Träumen und Erfrischen
- 31° C warmes Süßwasser-Kinderplanschbecken mit Spielriem, Schiff und kleiner Rutsche
- 25 m langes und 1,35 m tiefes Schwimmbecken
- Geräumige Einzel- und Familienumkleiden
- Aquafitness-Kurse je nach Programm
- Schwimmkurse und -abzeichen



Alle Informationen und Angebote des InselBads finden Sie unter [spiekeroog.de/meerestied/insebad](https://spiekeroog.de/meerestied/insebad)