

3 Nächte  
pro Person ab

157 €

S. P001  
Preisteil  
S. P052

### INDIKATIONEN

- Atemwegserkrankungen
- Bewegungsapparat-Erkrankungen
- Entspannung - Erholung - Fitness
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Wellness
- Ambulante Vorsorgekur möglich
- Anämie
- Entgiftung
- Entschlackung - Fasten - Diät
- Ernährung
- Erschöpfung - Schlafstörung
- Gicht
- Morbus Bechterew
- Neurologische Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Übergewicht - Adipositas
- Wirbelsäulen-Erkrankungen

### KONTRAINDIKATIONEN

Bitte informieren Sie sich vor der Buchung bei uns, auf unserer Webseite oder bei Ihrer Buchungsstelle.

### PROGRAMME

- Erholungsarrangement
- Kururlaub
- Medical-Check-Paket
- Entgiftungskur
- Schlankheitswoche
- Relaxpaket



## Shuum

Das 4-Sterne Shuum Boutique Wellness Hotel liegt unmittelbar beim Ostseepark und nur ca. 70 m vom breiten Strand und ca. 2 km von der Altstadt entfernt.

Das Hotel hat sich auf gesunde Ernährung spezialisiert. Ein Team der Liebhaber eines gesunden Lebensstils gibt Ihnen Ratschläge, wie man fit bleiben kann, sich um die Gesundheit kümmert, hilft Ihnen den Körper von Giftstoffen zu reinigen und Gewicht zu verlieren. Hier können Sie innovative Diagnostik durchführen lassen (z. B. Vitalblutanalyse, Nahrungsmittelintoleranz-Test). Alles unter der Aufsicht der Diplomernährungsberaterinnen, die sich unter anderem in der traditionellen chinesischen Medizin und Heilkräuterkunde spezialisieren.

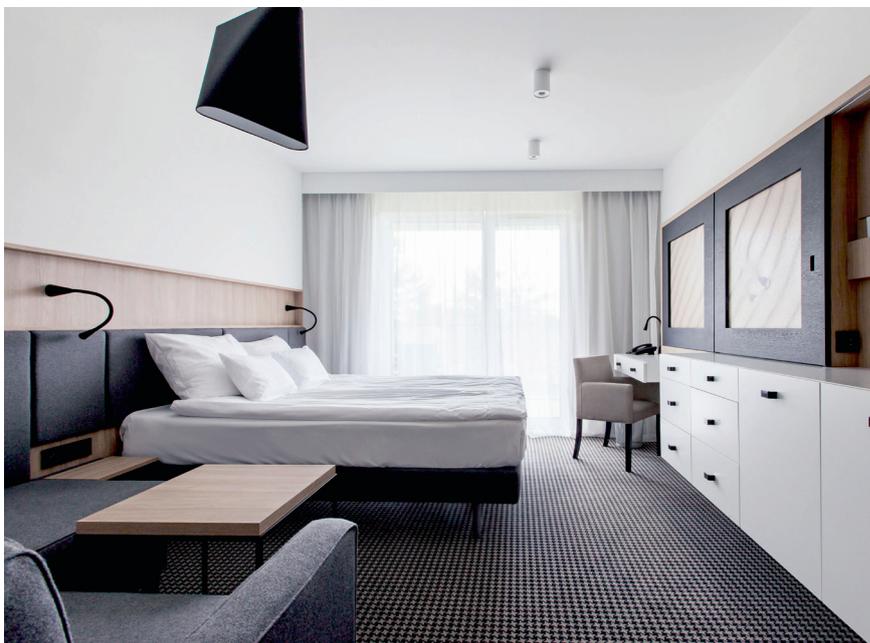
### Kur & Erholung

Hoteleigene moderne, sehr gut ausgestattete Kuranwendungsbasis, SPA- und Wellnessbereich, Private-Wellness-Room für 2 Personen, Thaimassage, Kosmetiksalon, Hallenbadkomplex: Schwimmbecken (Leitereinstieg, 7 x 17m, ca. 30°C), Whirlpool, Kinderbecken, Trockensauna mit Aussicht auf den Ostseepark, Dampfbad, Bio-Sauna, Ruheräume, Fitnessraum. Die ärztliche Konsultation findet i.d.R. sonntags und montags statt und ist in folgenden Sprachen möglich: Deutsch, Polnisch.

Ernährungs-Beratungsstelle, Kosmetiksalon, Hallenbadkomplex: Schwimmbecken (Leitereinstieg, 7 x 17m, ca. 30°C), Whirlpool, Kinderbecken, Trockensauna mit Aussicht auf den Ostseepark, Dampfbad, Bio-Sauna, Ruheräume, Fitnessraum. Die ärztliche Konsultation findet i.d.R. sonntags und montags statt und ist in folgenden Sprachen möglich: Deutsch, Polnisch.

### Ausstattung & Service

Großzügiger Empfangsbereich mit (24-h)-Rezeption: Polnisch, Deutsch, Englisch. Lifts, Büfettrestaurant, À-la-carte-Restaurant, Cafeteria, Restaurant-Garten, Café-Garten, Hotelgarten auf 6.000 m<sup>2</sup> mit Liegestühlen, Fahrradverleih (gegen Gebühr), Kofferservice, Kofferaufbewahrung an der Rezeption, Bügeleisenverleih.





Ein videoüberwachter und geschlossener Parkplatz auf dem Hotelgelände (gegen Gebühr). W-LAN in allen Bereichen des Hotels kostenlos nutzbar. Die Mitnahme von Haustieren ist nicht gestattet. Check-in ab 16 Uhr, Check-out bis 9 Uhr.

#### Zimmer

97 geräumige, modern ausgestattete Nichtraucherzimmer, Klimaanlage, DU/WC, SAT-TV, Telefon, W-LAN, Leihbademantel, Föhn, Safe, Minibar. Die Mehrheit der Zimmer verfügt über einen Balkon (3 ohne Balkon). Zimmer im Parterre verfügen über eine Terrasse. Doppelzimmer: ca. 25 m<sup>2</sup> inkl. Bad, werden auch zur Alleinnutzung vermittelt. 1 behindertengerechtes Doppelzimmer ist auf Anfrage buchbar.

#### Verpflegung

Gesunde, landestypische und internationale Küche mit u.a. vegetarischen Speisen. Mögliche Diäten: u.a. leichtverdauliche, Diabetiker, laktosefreie, glutenfreie Kost sowie Detox-Diät möglich (teilweise

auf Anfrage und gegen Gebühr). Bei HP: Frühstücksbüfett und Abendbüfett (der Hauptgang wird serviert). Man hat die Möglichkeit das Mittagessen gegen Gebühr im hoteleigenen a la carte Restaurant zu bestellen.



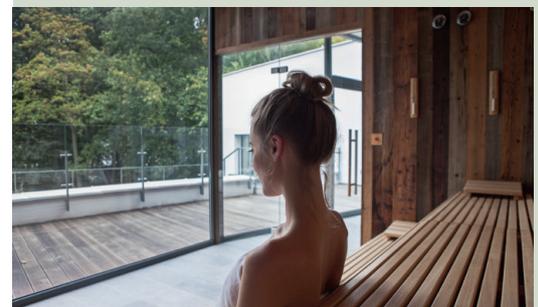
Das À-la-Carte Restaurant wurde zum dritten Mal von Gault & Millieu mit 2 Hauben ausgezeichnet. Die Hotelküche hat sich der Slow-Food-Bewegung verschrieben, steht also für genussvolles, bewusstes und regionales Essen. Sie finden hier eine große Wahl von den selbstgemachten Produkten, wie z.B. Wurst, Brot, Brotaufstrich, Kuchen, Marmelade usw. Die Weinliebhaber finden hier interessante Weinvorschläge. Die Hotelweinstube besitzt über 150 verschiedene Weine.

#### ANWENDUNGEN (Auszug)

Klassische Teilmassage (2 pro Aufenthalt), Gruppengymnastik im Fitnessraum, Wassergymnastik, Moorfango, diadynamische Ströme, Interferenzströme, Ionophorese, Lasertherapie (Teilkörper), Magnetfeldtherapie, Tens-Ströme, Ultraschalltherapie, Solluxlampe, Biopton, Kryotherapie (Teilkörper).

#### Anwendungen gegen Gebühr:

Ayurvedische Yogamassage (Top Massage), Shiro Abhyanga, SPA-Behandlungen fürs Gesicht und den ganzen Körper mit den biozertifizierten Kosmetikprodukten von Team Dr. Joseph und Vitalis Dr. Joseph, Entspannende Aromamassage, Vitale Aromamassage, Massage mit Basaltsteinen, entspannende Kopf- und Nackenmassage, Fußmassage, Behandlung für verspannten Rücken, Zellulitebehandlung, stimulierende Bauchbehandlung, Kräuter- und Salzpeeling, Body Wraps, entspannende Rituale für den Ganzkörper, Akupunktur, Lymphdrainage, Pediküre, Maniküre.



## POLEN - KOLBERG

## Shuum · S. 82-83

## FRÜHBUCHER:

**5 % Rabatt** auf Erholung bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise im Zeitraum 03.01.-26.02.21 und 30.10.-18.12.21

## FRÜHBUCHER:

Bei Buchung bis 31.01.21 für den Reisezeitraum 27.02. - 29.10.2021:

**3 % Rabatt im DZ / 5 % Rabatt im DZA**

## ERHOLUNG

Halbpension, Nutzung von Hallenbad, Whirlpool und Sauna, Leihbademantel.

## ZUBUCHBAR

**Kururlaub:** Ärztliche Untersuchung, 2 vom Arzt verordnete Anwendungen pro Behandlungstag, 1 kulturelle Veranstaltung.  
**Zuschlag** 32 € p. P. / Woche (Min. 7 ÜN)

## HOHE KINDERERMÄSSIGUNGEN

## ZUBUCHBAR

## MEDICAL-CHECK-PAKET:

1x Ärztliche Untersuchung (ca. 60 Min.),  
1x Laboruntersuchung (Blutbild, Urintest, Lipid-Bild, Elektrolyt-Status, Magnesium, Blutzuckerspiegel, Kreatinwert),  
1x Vitalblut-Analyse (ca. 60 Min),  
1x EKG-Untersuchung, 3 x Blutdruck- & Pulsmessung, 1x Untersuchung der Fructoseintoleranz oder Untersuchung der Lactoseintoleranz (zur Wahl),  
1x Untersuchung auf Dünndarmfehlbesiedlung, 1x Körperzusammensetzungs-Analyse (BIA-Messung),  
1x Nahrungsmittelintoleranz-Test,  
1x individuelle Diät-Beratung (ca. 60 Min.)  
**Zuschlag** 525 € p. P. / Paket (Min. 5 ÜN)

## 3 Nächte p.P. ab 169 €

## ZUBUCHBAR

**Entgiftungskur:** 5x Mahlzeiten pro Tag laut der Entgiftungsdiät, Entgiftungs-Trinkkur, 1x Körperzusammensetzungs-Analyse, 1x Blutuntersuchung, 1x diätetische Konsultation, täglich Morgengymnastik, 3 x Atemgymnastik, 2 x Nordic Walking, Treffen mit Betreuer des Aufenthalts  
**Zuschlag** 429 € p. P. / Paket (Min. 7 ÜN)  
**Schlankheitswoche:** 5x Mahlzeiten pro Tag laut der Obst-Gemüse-Diät mit Eiweiß-Zusatz, 2x Körperzusammensetzungs-Analyse, 1x Blutuntersuchung, tägliche Blutdruckkontrolle, 1x diätetische Konsultation, täglich Morgengymnastik, 2 x Bewegungsübungen im Schwimmbad, 3x Nordic Walking, Treffen mit Betreuer des Aufenthalts  
**Zuschlag** 409 € p. P. / Paket (Min. 7 ÜN)

## Erholung / Preise in € pro Person und Nacht

## Busanreise: Sonntag; Individuelle Anreise: täglich

Shuum: 70417	Unterbr.	Bel.	03.01.- 26.02.21	27.02.-26.03.21 27.11.-18.12.21	27.03.- 23.04.21	24.04.- 28.05.21	29.05.-25.06.21 28.08.-01.10.21	26.06.- 27.08.21	02.10.- 29.10.21	30.10.- 26.11.21
Leistung										
Doppelzimmer Standard	DBT	2	59	64	70	82	92	122	81	68
Doppelzimmer Alleinnutzung	DZA	1	92	102	115	138	158	217	136	109

Min. 3 ÜN. **Osterzuschlag** (02.04.-05.04.21) 95 € p.P. Kinderermäßigung 0-3,99 Jahre 100%, 4-11,99 Jahre 70%, 12-14,99 Jahre 50%.  
Die Kurtaxe (4,40 PLN = ca. 1,10 € pro Person und Tag) ist vor Ort zu zahlen.