



## 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.



### Kur & Erholung

Hoteleigene Anwendungsbasis, SPA- und Wellnessbereich, Private-Wellness-Room für 2 Personen, Ernährungs-Beratungsstelle, Kosmetiksalon, Hallenbadkomplex: Schwimmbecken (Leitereinstieg, 7 x 17 m), 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

Empfangsbereich mit (24-h)-Rezeption: Polnisch, Deutsch, Englisch | Lifts, Büfettrestaurant, À-la-carte-Restaurant, Cafeteria, Hotelgarten (6.000 m<sup>2</sup>) mit Liegestühlen, Fahrradverleih (gegen Gebühr), Kofferservice. Ein videoüberwachter und geschlossener Parkplatz (gegen Gebühr). Check-in ab 16 Uhr, Check-out bis 12 Uhr.



### Zimmer

97 moderne Zimmer mit DU/WC, SAT-TV, Telefon, W-LAN, Klimaanlage, Leihbademantel, Föhn, Safe, Minibar überwiegend mit Balkon oder Terrasse (nur 3 Zimmer ohne Balkon).

**Doppelzimmer:** ca. 25 m<sup>2</sup> inkl. Bad, werden auch zur Alleinnutzung vermittelt.

### Verpflegung

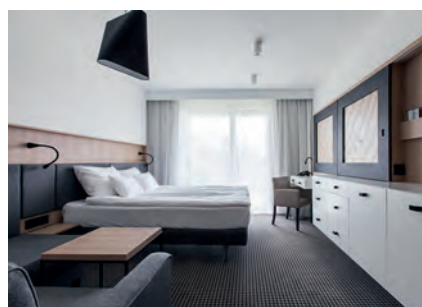
Buchbar: Frühstück, Halbpension.

**FR:** Frühstücksbüfett

**HP:** Frühstücks- und Abendbüfett (der Hauptgang wird serviert).

Mittagessen kann gegen Gebühr im hoteleigenen à la carte Restaurant bestellt werden.

Gesunde, landestypische und internationale Küche mit u.a. vegetarischen Speisen. Verschiedene Diäten u.a. Detox-Kur nach Voranmeldung möglich.



3 Nächte  
pro Person ab

156 €

Preisteil  
S. 388



### INDIKATIONEN

- Atemwegserkrankungen
- Bewegungsapparat-Erkrankungen
- Entspannung - Erholung - Fitness
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Wellness
- Entgiftung
- Entschlackung - Fasten - Diät
- Ernährung
- Erschöpfung - Schlafstörung
- 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

- Erholung
- Kururlaub
- Medical-Check
- Entgiftungskur
- Schlankheitswoche
- Relax

### ANWENDUNGEN (Auszug)

Gruppengymnastik, Wassergymnastik, Moorfango, diadynamische Ströme, Interferenzströme, Ionophorese, Lasertherapie (Teilkörper), Magnetfeldtherapie, Tens-Ströme, Ultraschalltherapie, Solluxlampe, Kryotherapie (Teilkörper).

### Anwendungen gegen Gebühr:

Ayurvedische Massagen, SPA-Behandlungen fürs Gesicht und den ganzen Körper, Aromamassagen, Massage mit Basaltsteinen, Kopf- und Nackenmassage, Behandlung für verspannten Rücken, stimulierende Bauchbehandlung, Peelings, entspannende Rituale für den Ganzkörper, Lymphdrainage, Pediküre, Maniküre.

## Shuum · S. 89

**ERHOLUNG:** Halbpension, Hallenbadnutzung, Leihbademantel

**KURURLAUB:** Ärztliche Untersuchung, 2 Anwendungen pro Behandlungstag, 1 kulturelle Veranstaltung (*mind. 7 ÜN*);

**Zuschlag p.P. und Wo. 119 €**

**RELAX PAKET:** Aromamassage, Gesichtsmassage mit kosmetischer Beratung, Hastabhnaga, 1x Körperzusammensetzungs-Analyse (*BIA-Messung*)

**Zuschlag pro Person und Paket 195 €**

**MEDICAL CHECK:** 1x ärztliche Untersuchung (*ca. 60 Min.*), 1x Laboruntersuchung (*u.a. mit Blutbild, Urintest, Blutzuckerspiegel*), 1x Vitalblut-Analyse, 1x EKG, 3 x Blutdruck- & Pulsmessung, 1x Untersuchung der Fructoseintoleranz

oder der Lactoseintoleranz (zur Wahl), 1x Untersuchung auf Dünndarmfunktionsstörung, 1x Körperzusammensetzungs-Analyse (*BIA-Messung*), 1x Nahrungsmittelintoleranz-Test, 1x individuelle Diät-Beratung (*mind. 5 ÜN*)

**Zuschlag pro Person und Paket 525 €**

**SCHLANKHEITSWOCHE:** 5 Mahlzeiten pro Tag laut der Obst-Gemüse-Diät mit Eiweiß-Zusatz, 2 x Körperzusammensetzungs-Analyse, 1 x Blutuntersuchung, täglich Blutdruckkontrolle, 1x diätetische Konsultation, täglich Morgengymnastik, 2 x Aquagymnastik, 3x Nordic Walking, Treffen mit Betreuer des Aufenthalts (*mind. 7 ÜN*); **Zuschlag p.P. und Paket 409 €**

**3 Nächte pro Person ab 156 €**

**ENTGIFTUNGSKUR:** 5 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 (*mind. 7 ÜN*)

**Zuschlag pro Person und Paket 429 €**

**KURZAUFENTHALT:** Frühstück, Hallenbadnutzung, Leihbademantel

### FRÜHBUCHER ERHOLUNG:

**5% Rabatt** bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise für den Reisezeitraum 09.01.-03.04. und 30.10.-18.12.22

**2% Rabatt** für den Reisezeitraum 04.04.-29.10.22 bei Buchung 28.02.22

Erholung / Preise in € pro Person und Nacht			Anreisetag: Sonntag; individuell: täglich							
Shuum: 70417	Unterbr.	Bel.	09.01.-29.01.22 27.11.-18.12.22	30.01.-02.04.22 30.10.-26.11.22	03.04.- 23.04.22	24.04.- 28.05.22	29.05.- 18.06.22	19.06.- 27.08.22	28.08.- 01.10.22	02.10.- 29.10.22
Doppelzimmer Standard	DZS	2	68	79	99	105	113	134	99	85
Doppelzimmer Alleinnutzung	DZA	1	110	133	173	185	199	243	175	150

*Mind. 7 ÜN. Osterzuschlag (17.04.-18.04.) 95 € pro Person. Kinderermäßigung 0-3,99 Jahre 100%, 4-11,99 Jahre 50%, 12-14,99 Jahre 30%. Die Kurtaxe (4,40 PLN = ca. 1,10 € pro Person und Tag) ist vor Ort zu zahlen.*

Kurzaufenthalte / Preise in € pro Person und Nacht			Anreise: täglich				
Shuum: 70417	Unterbr.	Bel.	09.01.-27.01.22 27.11.-18.12.22	28.01.-14.04.22 28.10.-26.11.22	15.04.-18.04.22 29.04.-15.06.22 28.08.-01.10.22	19.04.-29.04.22 02.10.-27.10.22	16.06.-27.08.22
Doppelzimmer Standard	DZS	2	52	77	97	86	121
Doppelzimmer Alleinnutzung	DZA	1	84	134	175	152	222
Zuschlag Halbpension (H),			32	32	32	32	32

*Mind. 7 ÜN. Osterzuschlag (17.04.-18.04.) 95 € pro Person. Kinderermäßigung 0-3,99 Jahre 100%, 4-11,99 Jahre 50%, 12-14,99 Jahre 30%. Die Kurtaxe (4,40 PLN = ca. 1,10 € pro Person und Tag) ist vor Ort zu zahlen.*