SYLTNESS CENTER
DAS SPA AM MEER

Syltness Center

Das Spa am Meer

HEALTH • THALASSO • WELLNESS • BEAUTY • FITNESS
FACHÄRZTLICHE ANGEBOTE • ANGEBOTE DER LOGOPÄDIE UND DER PSYCHOTHERAPIE
HEBAMMENHILFE



Liebe Gäste,

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

Wir leben in einer Zeit, in der das Gesundheitsbewusstsein immer wichtiger wird, der hektische Alltag aber oft nur begrenzten Raum dafür lässt. Im Syltness Center arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen gezielt daran, Ihr Wohlbefinden und Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern. Loslassen, Wohlfühlen und Durchatmen – wir unterstützen Sie gerne dabei.

Das Syltness Center erstreckt sich über großzügige 5.000 Quadratmeter und ist als interdisziplinäres Kompetenzzentrum konzipiert. Die Bereiche Health, Thalasso, Wellness, Beauty und Fitness bieten die Möglichkeit, ein maßgeschneidertes Konzept zu entwickeln, das Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. 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.

Komplettiert wird unser Angebot durch unser Day Spa Konzept. Genießen Sie in unserem Day Spa in Keitum und in unserem Day Spa in Rantum exklusive Behandlungen im Bereich Wellness und Beauty in behaglicher Atmosphäre.

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

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

Das Syltness Center ist
MY SYLT Bonusclub-Partner.

Als MY SYLT-Clubmitglied können Sie für alle Anwendungen in Westerland sowie in den Day Spas in Keitum und Rantum exklusive Bonuspunkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen. Einmalig kostenfrei registrieren und bei jeder Buchung die personalisierte Clubkarte vorzeigen.

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**

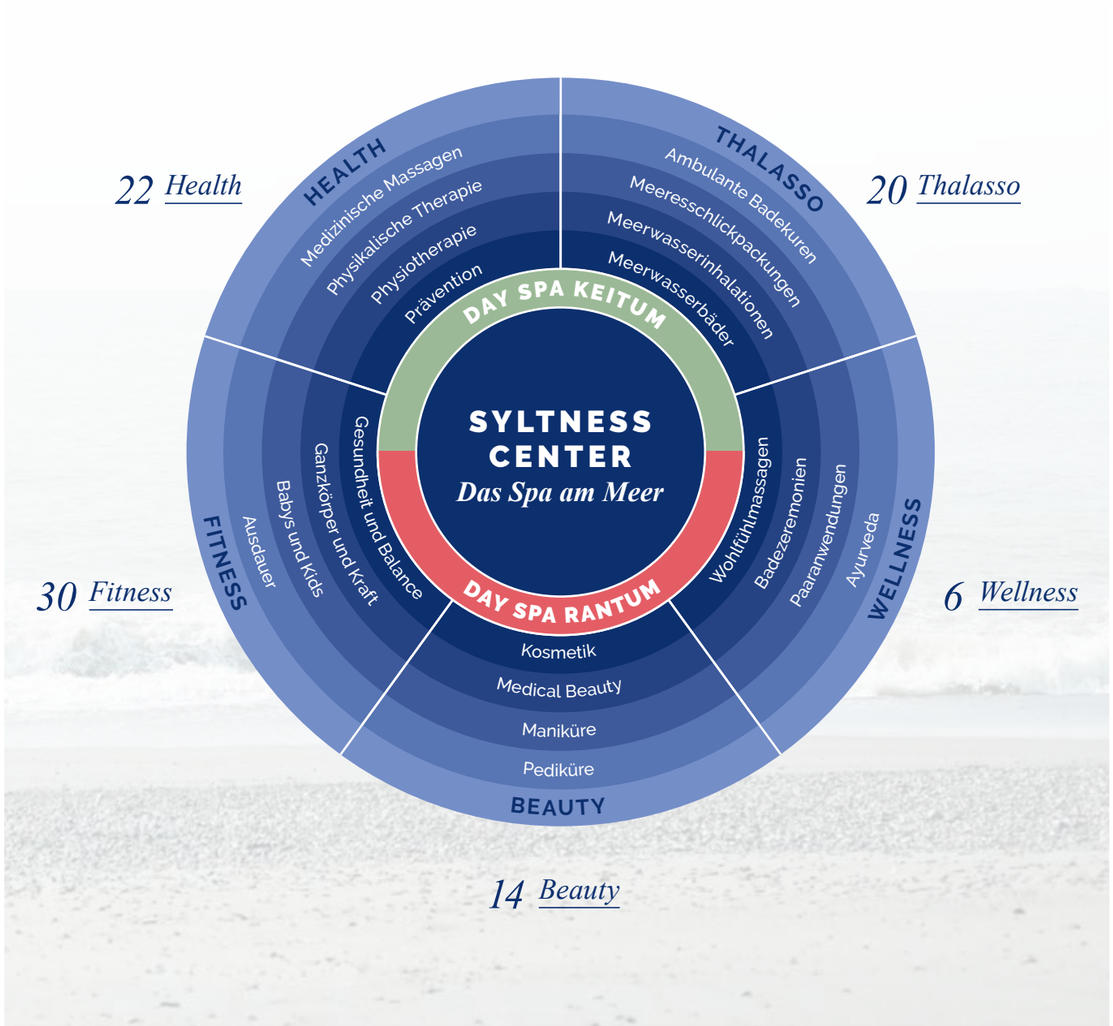
SYLT1
im Syltness Center DAS SYLTER FERNSEHEN

Der regionale Fernsehsender SYLT1 sendet aus dem Syltness Center und ist damit mitten im Geschehen der Insel. Von hier aus entstehen regelmäßig Beiträge rund um Tourismus, Events, Kultur und das Leben auf Sylt.

In diesem Rahmen werden auch ausgewählte Angebote des Syltness Centers redaktionell begleitet und vorgestellt – modern, nah an der Insel und mit Blick auf Qualität, Gesundheit und zeitgemäße Erholung.
So erhalten Zuschauer authentische Einblicke in einen zentralen Ort für Prävention, Bewegung und Entspannung direkt am Meer.

Die Beiträge finden Sie
auf unserer Homepage unter:
www.syltnesscenter.de/sylt1

Herzlich willkommen im
Spa am Meer!



Spa-Wegweiser
Alles Wissenswerte rund ums Syltness Center ____ *4*

Day Spa Keitum & Rantum
Wohlbefinden auf höchstem Niveau ____ *24*

Unsere Partner für Ihr Wohlbefinden
Friseur im Spa am Meer ____ *36*

Unsere Partner für Ihre Gesundheit
Klassische und Traditionelle Therapie ____ *38*

Eine Übersicht unserer Partner für Ihre Gesundheit und deren Angebote finden Sie unter www.syltnesscenter.de/health



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 nehmen Sie bei Erkältungssymptomen keine Anwendung wahr. Vielen Dank für Ihre Rücksichtnahme.

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

Parken
Während der Anwendung parken Sie bis zu 3 Stunden kostenfrei auf dem Parkplatz am Syltness Center.

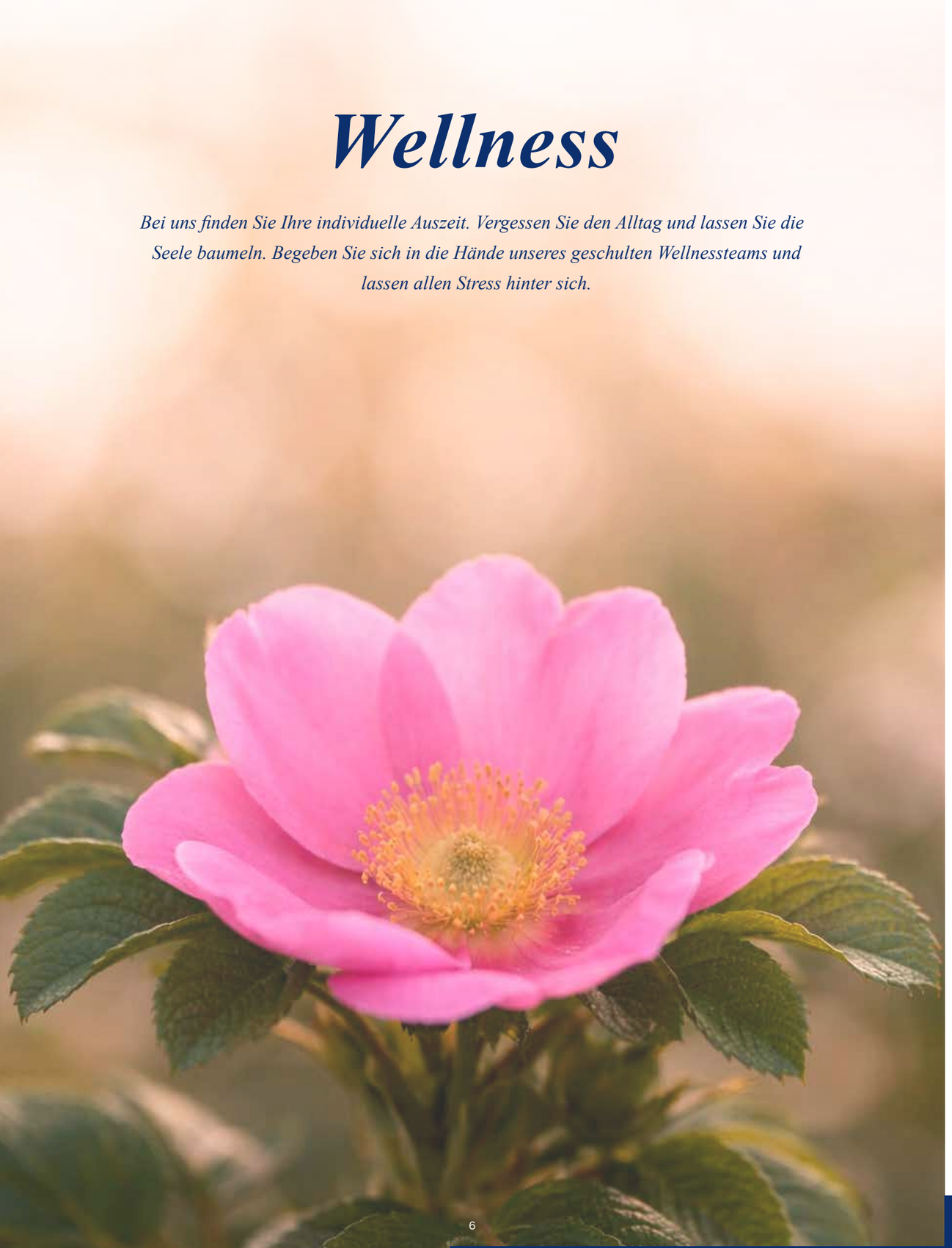
Unterstützen Sie uns beim Schutz der Umwelt und bringen Sie gerne Bademantel, Badeschuhe und Handtücher selbst mit.

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 zählen zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Durchgeführt mit naturreinen Basisölen und sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen fördern sie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie können dabei helfen, zu entspannen, einseitige Belastungen auszugleichen sowie innere Anspannung und Stress abzubauen – und tragen so zu innerem Gleichgewicht bei.

Aromaöl-Massage
⧗ ca. 45 Min. € 72,–

Aromaöl-Massage mit Gesichtsmassage
⧗ ca. 60 Min. € 85,–

Wellness-Rückenmassage/Wellness-Vollmassage
⧗ ca. 25 Min. € 44,–
ca. 50 Min. 75,–

DETOX-AROMAMASSAGE

Ein revitalisierendes Massageerlebnis mit wertvollem Kaffeebohnenöl. Sanfte, fließende Griffe unterstützen den natürlichen Lymphfluss, während Haut und Körper belebt werden. Ein Moment voller Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden – zum Durchatmen und Entspannen.

⧗ ca. 45 Min. € 69,–

ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Ein belebendes Körperpeeling mit Meersalz und enzymatischer Erde verleiht Ihrer Haut neue Frische. Anschließend sorgt eine sanfte Ganzkörpermassage mit ausgewählten Aromaölen für tiefenentspannende Erholung und lässt den Alltagsstress vergessen.

⧗ ca. 75 Min. € 97,–

DEEP DREAM – ENTSPANNUNGS-RITUAL

Tauchen Sie ein in unser exklusives Relax-Treatment mit hochwertigen ätherischen Duftölen. Fließende Massagegriffe aus Lymphdrainage, Fußreflexmassage, Druckpunktmassage und Meridiantherapie regen den Stoffwechsel an, beruhigen den Geist und führen Sie zu tiefer, wohltuender Entspannung. Dieses Ritual vereint die besten Techniken östlicher und westlicher Massagekunst zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis.

⧗ ca. 75 Min. € 106,–

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass auch die Haare ölig werden können.



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

Erleben Sie die uralte Kunst der Hot-Stone-Massage mit warmen Basaltsteinen vulkanischen Ursprungs, durchgeführt mit pflegendem Traubenkernöl. Die wohltuende Wärme durchdringt tief das Gewebe, löst Verspannungen und schenkt entspannende Erholung von Kopf bis Fuß. Diese Ganzkörpermassage mit anschließender Gesichtsmassage lädt Ihre Energiereserven auf und hinterlässt ein angenehmes Wohlgefühl.

⧗ ca. 75 Min. € 102,–

LOMI LOMI NUI

Angelehnt an die traditionelle hawaiianische Lomi Lomi Nui spricht diese Massage alle Sinne an. Harmonische Griffabfolgen mit Händen, Unterarmen und Ellenbogen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und den Alltag loszulassen. Warmes, duftendes Kokosöl umhüllt den Körper und versetzt Sie in entspannte Urlaubsstimmung – Aloha.

Die intensive Ganzkörpermassage wird durch eine anschließende Kopf- und Gesichtsmassage abgerundet und schenkt tiefes Wohlbefinden.

⧗ ca. 75 Min. € 102,–

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Unsere Füße tragen uns täglich durchs Leben – schenken Sie ihnen eine Auszeit voller Aufmerksamkeit und Pflege. Ein warmes Fußbad bereitet Sie auf die anschließende Massage vor, bei der die Reflexzonen sanft aktiviert werden. Spüren Sie, wie sich nicht nur Ihre Füße, sondern Ihr gesamter Körper entspannt.

⧗ ca. 50 Min. € 72,–

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

TUINA-MASSAGE

Die Tuina-Massage, inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin, kombiniert fließende Grifftechniken mit Elementen aus Chiropraktik und Akupressur entlang der Meridiane. Spüren Sie, wie Leichtigkeit, Ruhe und ein harmonisches Wohlgefühl entstehen – ein ganzheitliches Erlebnis für Entspannung und innere Balance.

Tuina-Ganzkörpermassage
⧗ ca. 75 Min. € 102,–

Tuina-Rückenmassage
⧗ ca. 45 Min. € 72,–





YIN YANG MASSAGE

Die Yin Yang Massage basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel der Kräfte Yin und Yang. Sie unterstützt die Balance und schenkt Körper und Geist Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Ein erfrischendes Fußbad mit Aromaölen stimmt auf die Behandlung ein, bevor die Yin Yang Körpermassage sanft Verspannungen löst und die Energie ins Fließen bringt. Abgerundet wird das Ritual durch eine nährende Hautpflege mit kostbaren Pflegeölen – für ein rundum harmonisches Erlebnis.

Yin Yang Körpermassage
⧗ ca. 75 Min. € 116,–

Yin Yang Teilmassage für Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
⧗ ca. 30 Min. € 59,–

THAI-MASSAGE

Die Thai-Massage vereint Elemente von Akupressur, Energiearbeit und sanfter Dehnung. Durch eine Kombination unterschiedlicher Drucktechniken und gezielter Bewegungen entlang der sogenannten Energielinien werden Verspannungen gelöst, der Energiefluss angeregt und ein tiefes Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit geschaffen.

⧗ ca. 45 Min. € 72,–
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

Diese Anwendung widmet sich ganz dem Wohl Ihrer Füße. Ein wärmendes Fußbad und ein belebendes Fußpeeling bereiten auf die anschließende Fußmassage vor. Während Sie entspannt auf einer angenehm temperierten Wasserbettliege ruhen und sich nahezu schwerelos fühlen, stellt sich tiefe Ruhe ein. Zurück bleibt ein leichtes, unbeschwertes Gefühl – fast wie auf Wolken.

⧗ ca. 45 Min. € 65,–

NORDSEESCHLICK IM SOFTPACKSYSTEM

Zuerst wird naturbelassene Nordseeschlickpaste sanft auf Ihren Rücken aufgetragen. Anschließend legen Sie sich auf die warme Softpack-Liege und spüren fast schwerelos die wohltuende Wärme. Der Nordseeschlick pflegt die Haut, regt zusammen mit der Wärme die Durchblutung an und kann so die natürliche Regeneration fördern. Erleben Sie, wie Wärme und Pflege Körper und Sinne beruhigen und ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden entsteht. Diese Anwendung lässt sich gut mit einer anschließenden pflegenden Aromaölmassage kombinieren.

⧗ ca. 40 Min. € 48,–

CLEOPATRA-PFLEGE

Wählen Sie Ihre individuelle Körperpflege mit Meeresalgen, Nachtkerzenöl oder Ziegenbutter. Die ausgewählte Packung wird aufgetragen, bevor Sie auf der angenehm warmen Softpack-Liege ruhen. In dieser entspannten Phase ziehen die wertvollen Inhaltsstoffe ein und schenken der Haut ein gepflegtes, geschmeidiges Gefühl.

Wählen Sie Ihre individuelle Pflege:

Nachtkerzenöl mit Urea – lindert Juckreiz, beruhigt die Haut und eignet sich ideal bei empfindlicher Haut.
Ziegenbutter – antiseptisch, gut verträglich und besonders pflegend. Sie macht die Haut streichelzart und strahlend schön.
Meeresalgen-Entschlackungspackung – grüne Power aus dem Meer. Jodhaltige Meeresalgen regen den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Abschließend wird die Haut mit Mandelöl gepflegt. Hinweis: Aufgrund des hohen Jodgehalts empfehlen wir bei einer bestehenden Schilddrüsenproblematik, vor der Anwendung Rücksprache zu halten.

⧗ ca. 40 Min. € 48,–



Wellness-Pakete

WELLNESS-PAKET „TOTAL RELAX"*

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Bei einer Aromaölmassage erleben Sie wohltuende Wärme und wunderbaren Duft auf der Haut, während sanfte Massagegriffe von Kopf bis Fuß für tiefe Entspannung sorgen. Anschließend bringt die ayurvedische Gesichtsmassage (Muk-Abhyanga) Balance und Harmonie, bevor eine abschließende Fußmassage die Reflexzonen sanft aktiviert und die Wohlfühlbehandlung perfekt abrundet.

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

⧗ ca. 75 Min. € 118,–

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

MEIN PERSÖNLICHER WOHLFÜHLTAG**

Gestalten Sie Ihren persönlichen Wohlfühltag ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Wählen Sie aus unserem vielfältigen Wellness- und Beautyangebot Ihr Highlight für Entspannung, Hautpflege oder Wohlbefinden. Ihre Anwendung findet exklusiv in unserem Syltness Center statt. Ergänzend dazu können Sie das Freizeitbad Sylter Welle inklusive Sauna im Nachbargebäude nutzen – ideal, um sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag zu gönnen.

25 % SAUNASPECIAL

Ihr Wohlfühlpaket umfasst:
1x Anwendung nach Wahl aus unserem Wellness- und Beautyangebot im Syltness Center
1x 25 % Ermäßigung auf den Eintritt für das Freizeitbad Sylter Welle inkl. Sauna (4 Std.) im Nachbargebäude
1x Leihbademantel

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

Wellness zu zweit

Im Alltag ist es oft schwer, Zeit zu zweit zu finden. Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder der besten Freundin eine entspannende Auszeit in unserem Paarbehandlungsraum und erleben Sie wertvolle Momente der Ruhe und Harmonie.

Unsere Angebote für 2 Personen:

Abhyanga
⧗ ca. 75 Min. € 194,–

Pristabhyanga mit Upanaha Sveda
⧗ ca. 60 Min. € 158,–

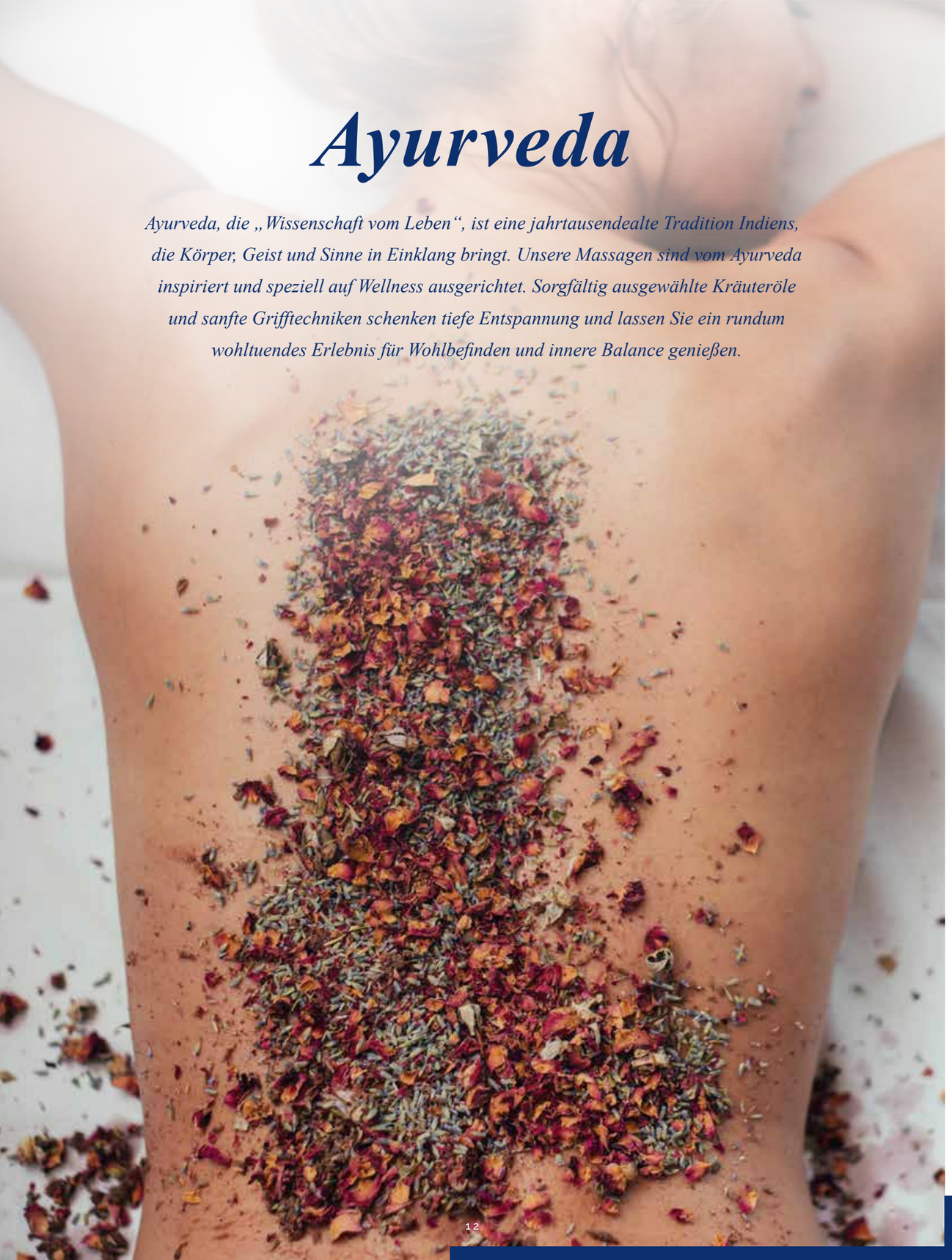
Erleben Sie die wohltuende Wirkung fließender Massagegriffe, die Körper und Sinne aktivieren und für gemeinsame Entspannung sorgen.



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, die „Wissenschaft vom Leben“, ist eine jahrtausendealte Tradition Indiens, die Körper, Geist und Sinne in Einklang bringt. Unsere Massagen sind vom Ayurveda inspiriert und speziell auf Wellness ausgerichtet. Sorgfältig ausgewählte Kräuteröle und sanfte Grifftechniken schenken tiefe Entspannung und lassen Sie ein rundum wohltuendes Erlebnis für Wohlbefinden und innere Balance genießen.



ABHYANGA

Abhyanga, die „Große Einölung“, ist eine ayurvedische Ganzkörpermassage inkl. Gesichts- und Kopfmassage, die mit warmem Kräuteröl auf Sesambasis sanft und fließend ausgeführt wird. Wiederkehrende Massagegriffe lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und schenken ein tiefes Gefühl von Ruhe und Entspannung. Die Haut wird sanft gepflegt und fühlt sich geschmeidig an.

Bei dieser Anwendung wird reichlich Öl verwendet.
Bitte beachten Sie, dass auch die Haare ölig werden können.

Diese Anwendung ist auch als Paarmassage buchbar – siehe „Wellness zu zweit“.

⧗ ca. 75 Min. € 102,–

PRISTABHYANGA MIT UPANAHA SVEDA

Die Anwendung beginnt mit einer sanften Rückenbehandlung mit Garshan-Handschuhen, die die Durchblutung der Haut anregt und auf die Massage vorbereitet. Anschließend folgt die ayurvedische Rückenmassage, die Verspannungen löst und so für tiefe Erholung sorgt. Danach genießen Sie eine wärmende, anspannungslösende Kräuterpackung (Upanaha Sveda) aus Rosmarin, Beinwell, Ingwer, Rose und Lavendel, die die Muskeln lockert und den Rücken sanft durchwärmt.

⧗ ca. 60 Min. € 87,–

PRISTABHYANGA INKL. MUK-ABHYANGA

Die Anwendung beginnt mit einer sanften Rückenbehandlung mit Garshan-Handschuhen, die die Haut anregt und auf die anschließende Massage vorbereitet. Darauf folgt die ayurvedische Rückenmassage mit warmem Kräuteröl auf Sesambasis. Abgerundet wird die Behandlung durch eine Gesichts- und Kopfmassage (Muk-Abhyanga) mit unserem speziellen Belle Visage Öl, angereichert mit Argan-, Avocado- und Jojobaöl aus hochwertiger Kurland-Qualität, das sanft pflegt und für ein angenehmes Hautgefühl sorgt.

Bei dieser Anwendung wird reichlich Öl verwendet.
Bitte beachten Sie, dass auch die Haare ölig werden können.

⧗ ca. 45 Min. € 78,–



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. In unserem lichtdurchfluteten Studio mit Meerblick bieten wir exklusive Pflegeprogramme für Gesicht und Körper – klassisch oder apparativ. Wohltuende Anwendungen schenken Entspannung, innere Ruhe und ein gepflegtes Hautbild.

Produkte
unseres Partners

La mer Cosmetics AG

sind im Syltness Center, Day Spa Keitum und Day Spa Rantum erhältlich!



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

Klassische Gesichtsbehandlung für ein klares und erfrischtes Hautbild.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 50 Min. € 74,–

RELAX

Regenerierende Gesichtsbehandlung ohne manuelle Ausreinigung, bei der sanfte Lymphmassagegriffe im Gesicht Ruhe und Ausgeglichenheit fördern.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, kühlende Augeneffektmaske, Wirkstoffserum, entstauende und entspannende Gesichtslymphmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 70 Min. € 89,–

EXCLUSIV

Diese nährende Luxus Behandlung verwöhnt die Haut mit hochwertigen Pflegeessenzen und einem Wirkstoffserum. Abgerundet wird das Ritual durch eine sanfte Massage von Gesicht, Dekolleté und Nacken, die für Entspannung sorgt und das Pflegeerlebnis vervollständigt.

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

⧗ ca. 80 Min. € 107,–
139,– inkl. TDA-Tiefenbehandlung

KOSMETISCHE LYMPHMASSAGE

Belebende Gesichtsbehandlung, die müder und fahler Haut neue Frische schenkt. Sanfte Lymphmassagegriffe fördern die Durchblutung und hinterlassen ein strahlendes, vitales Hautbild.

Reinigung, entstauende Gesichtslymphmassage, Abschlusspflege.

⧗ ca. 30 Min. € 39,–

CLEAN SKIN

Tlefenreinigende Gesichtsbehandlung mit Fokus auf gründlicher Ausreinigung für ein klares, ebenmäßiges Hautbild.

Reinigungsritual*, Ausreinigung, Wirkstoffserum, Abschlusspflege.

⧗ ca. 40 Min. € 58,–

** bestehend aus Abreinigung, Tonic, Peeling, Meeresschlickmaske*

AUGEN SPEZIAL

Augenbrauen- und Wimpernpflege für einen strahlend schönen Blick.

Augenbrauenkorrektur, Wimpern und Augenbrauen färben, Serum, Abschlusspflege.

⧗ ca. 30 Min. € 39,–

Auch zubuchbar zur Gesichtsbehandlung Clean Skin 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.

KOSMETISCHE RÜCKENBEHANDLUNG

Klärendes Reinigungsprogramm für Ihren Rücken mit ausgesuchten Produkten von La mer. Egal ob Sie Ihre Rückenakne behandeln lassen wollen oder ob Sie sich einmal eine besondere Pflege gönnen möchten. Unsere kosmetische Rückenbehandlung hinterlässt ein erfrischtes Hautbild.

Intensive Bürstenreinigung, schonende Ausreinigung, Tonisierung, beruhigende Meeresschlickmaske, Abschlusspflege.

⧗ ca. 35 Min. € 58,–

EXTRAS ZU DEN SYLTNESS-GESICHTSBEHANDLUNGEN

Wimpern färben	€ 13,–
Augenbrauen färben	€ 13,–
Oberlippe enthaaren	€ 13,–
Kinn enthaaren	€ 13,–

Zubuchbar zu allen Gesichtsbehandlungen ab 50 Min. Behandlungsdauer.

Apparative Kosmetik

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.

- Hautreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Meeresschlick Enzympeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Bio-Cellulose Maske
- Gesichts- und Dekolleté-Massage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 60 Min. € 116,–
131,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling

Kurzbehandlung mit Transdermaler Applikation (TDA)
- Reinigung und Meeresschlick-Enzympeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Abschlusspflege

⧗ ca. 30 Min. € 65,–
80,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling



TDA-ZEN – DAS AHA-ERLEBNIS

Ein Strahlen ins Gesicht zaubert Ihnen die Behandlung mit dem milden TDA-Fruchtsäurepeeling. Als Vorbereitung für die TDA-Gesichtsbehandlung 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.

- Reinigungsritual
- AHA-Fruchtsäurepeeling (auch vor Sonnenbädern möglich)
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Energie-Massage
- Bio-Cellulose Maske
- Abschlusspflege

⧗ ca. 75 Min. € 148,–

TDA ANTI-AGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

Effektive Tiefentherapie gegen die Zeichen der Zeit:

- Reinigung, Peeling, Tonisieren
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Bio-Cellulose Maske
- Hand- und Armpeeling/-massage
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Hände)
- Abschlusspflege

⧗ ca. 90 Min. € 162,–
177,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling

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.

Reinigung, Tonic, Microdermabrasion, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Cellulose-Maske, Abschlusspflege, Sonnenschutz.

⧗ ca. 60 Min. € 109,–

GLOW SOLUTION REVERSE NEEDLING

Glow-Needling ist eine moderne Hautbehandlung, die mehrere Techniken kombiniert, um die Haut sofort vitaler, glatter und besser versorgt aussehen zu lassen. Dabei kommt feines Microneedling, Vakuummassage und eine kühlende Wirkstoffzufuhr gleichzeitig zum Einsatz.

Glow Purify: Sanfte Reinigung der Haut
Glow Polish: Tiefenpeeling für ein glattes Hautbild
Reverse Needling: Feines Needling
Glow Push-up: Straffende Tiefenmassage, die Wirkstoffe einarbeitet

⧗ ca. 60 Min. € 169,–



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.

Gepflegte Hände und Füße

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

SPA-MANIKÜRE

Unsere Hände verdienen besondere Aufmerksamkeit. Diese Behandlung pflegt Ihre Hände, Nägel und Nagelhaut intensiv und sorgt für ein frisches, vitales Erscheinungsbild.

Nägel kürzen und in Form feilen, sanftes Entfernen der Nagelhaut, nährendes Nagelöl, Handmassage und Abschlusspflege.

⧗ ca. 40 Min. € 48,–

mit Lack oder Politur
⧗ ca. 50 Min. € 58,–

SPA-PEDIKÜRE

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. € 54,–

mit Lack oder Politur
⧗ ca. 60 Min. € 67,–

Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Termin, wenn möglich, mit unlackierten Nägeln und beachten Sie, dass wir nur kosmetische Pediküren durchführen.
Bei medizinischen oder krankhaften Veränderungen am Fuß bitten wir um Verständnis, dass wir die Behandlung nicht durchführen dürfen.

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





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.

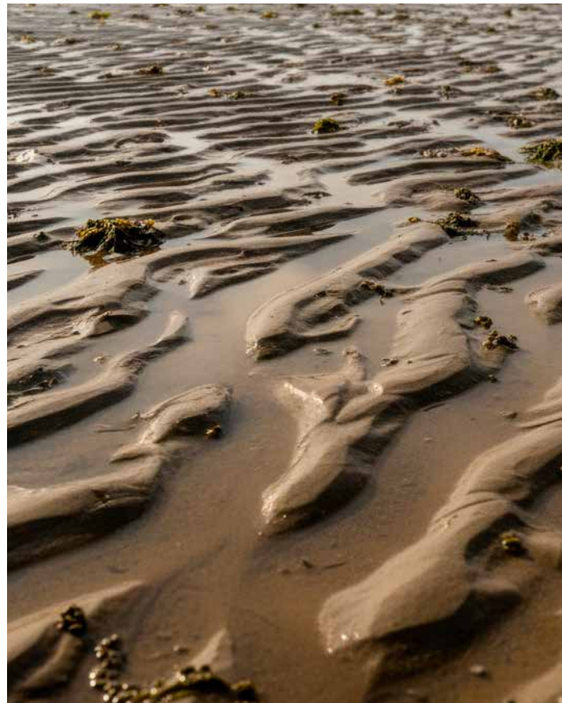
Meeresschlick gehört zu den reinsten Naturprodukten.
Er ist besonders reich an Sauerstoff, Heilerde, Spurenelementen, Schwefel, Salzen, Mineralstoffen und organischen Wattbestandteilen. La mer verarbeitet ihn in einem weltweit einzigartigen Verfahren und im eigenen Laboratorium zu einem Extrakt, der 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. Sie machen sich das enorme Potential an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren zunutze, die in Meerwasser, Meersalz, Algen und Meeresschlamm enthalten sind und finden bevorzugt dort statt, wo ein 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. 20 Min. € mittel 34,–
groß 38,–

Nordseeschlick im Softpack
⧗ ca. 40 Min. € 48,–

MEERWASSERINHALATION

Bei der Meerwasserinhalation wird naturbelassenes Nordseewasser mithilfe moderner Ultraschalltechnologie besonders fein zerstäubt. Die Vernebelung erzeugt ein Meersalz-Aerosol, das den natürlichen Bedingungen an der Küste nachempfunden ist. Das verwendete Nordseewasser weist einen Salzgehalt von mindestens 3 % auf.
Die Inhalation dient auch als präventive Maßnahme zur Pflege und sanften Befeuchtung der Atemwege.

Einzelinhalation
⧗ ca. 10 Min. € 11,– · 6er Karte 54,–

Rauminhalation
⧗ ca. 10–20 Min. € 9,– · 6er Karte 42,–

MEERWASSER-BEWEGUNGSBAD

Anwendungen im warmen Nordseewasser, mit oder ohne Aquafitness-Geräten, dienen nicht zuletzt wegen der natürlich hohen Salzkonzentration und des dadurch entstehenden leichten Auftriebs, der Erhaltung und Verbesserung der Behaglichkeit.

Krankengymnastik im Thermalbad
⧗ ca. 25 Min. € Einzeltherapie 39,–*
Gruppentherapie 28,–*

** Für diese Anwendung ist eine Verordnung erforderlich.*

MEERWASSERWANNENBÄDER

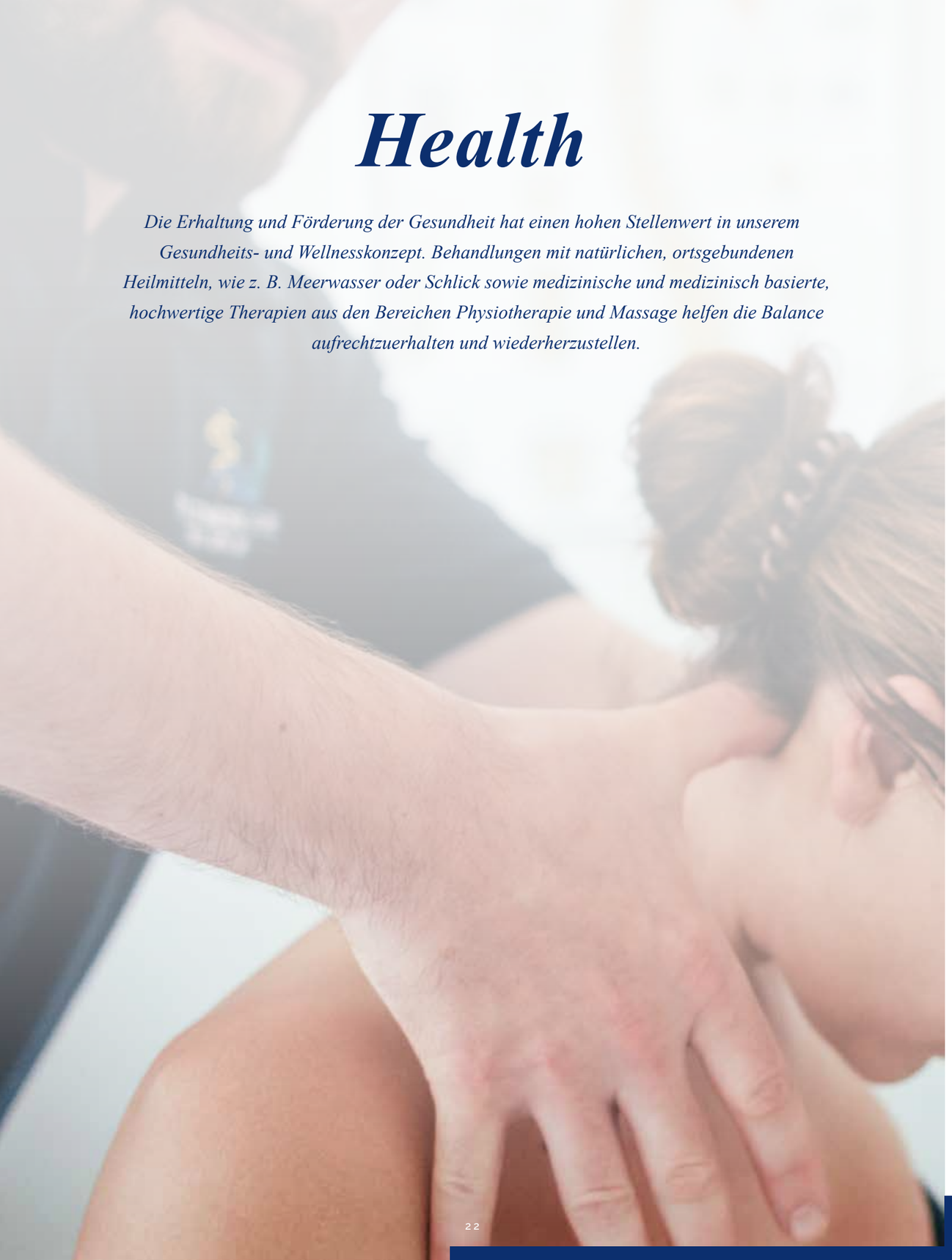
Durch den hohen Mineralgehalt des Meerwassers und die verschiedenen Wirkungsweisen von medizinischen Bädern sind Meerwasserbäder vielseitig einsetzbar. Als medizinisch indizierte Maßnahme wird Meerwasserwannenbädern besonders bei Beschwerden des rheumatischen Formenkreises und Hauterkrankungen eine heilsame Wirkung zugeschrieben. Aber auch als Wellness- und Schönheitsbad zeigen Meerwasserbäder eine positive Wirkung auf Ihren Körper. Ausgewählte Zusätze ergeben ein belebendes und angenehmes Hautgefühl, entspannen die Muskulatur und stellen die Hamonie zwischen Körper und Geist wieder her.

⧗ ca. 20 Min. € ohne Zusatz 26,–
mit Zusatz 29,– *(Ziegenmilch, Alge, Hautöl)*

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 und Massage helfen die Balance aufrechtzuerhalten und wiederherzustellen.

PHYSIKALISCHE UND PHYSIOTHERAPEUTISCHE LEISTUNGEN*

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

Indikations-und funktionspezifische Krankengymnastik – auch auf neurophysiologischer Grundlage*	ca. 25 Min.	39 €
Manuelle Therapie*	ca. 25 Min.	44 €
Krankengymnastik am Gerät*	nach Bedarf	58 €
Krankengymnastik im Meerwasser-Thermalbad Einzeltherapie* und Gruppentherapie*	ca. 25 Min.	39 €/28 €
Fasziendistorsionsmodell (FDM) Erstbehandlung	ca. 45 Min.	62 €
Fasziendistorsionsmodell (FDM) Folgebehandlung	ca. 30 Min.	42 €
Klassische Massagetherapie (KMT)	ca. 15/25 Min.	26 €/39 €
Vollmassage (Rücken & Beine)	ca. 40 Min.	59 €
Bindegewebsmassage	ca. 25 Min.	39 €
Lymphdrainage*	ca. 25/40/55 Min.	39 €/57 €/73 €
Atemtherapie (Einzeltherapie)*	ca. 15 Min.	24 €
Fangopackung/Kryotherapie (Eislolly)/Heiße Rolle	ca. 15 Min.	22 €/18 €/18 €

** 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.

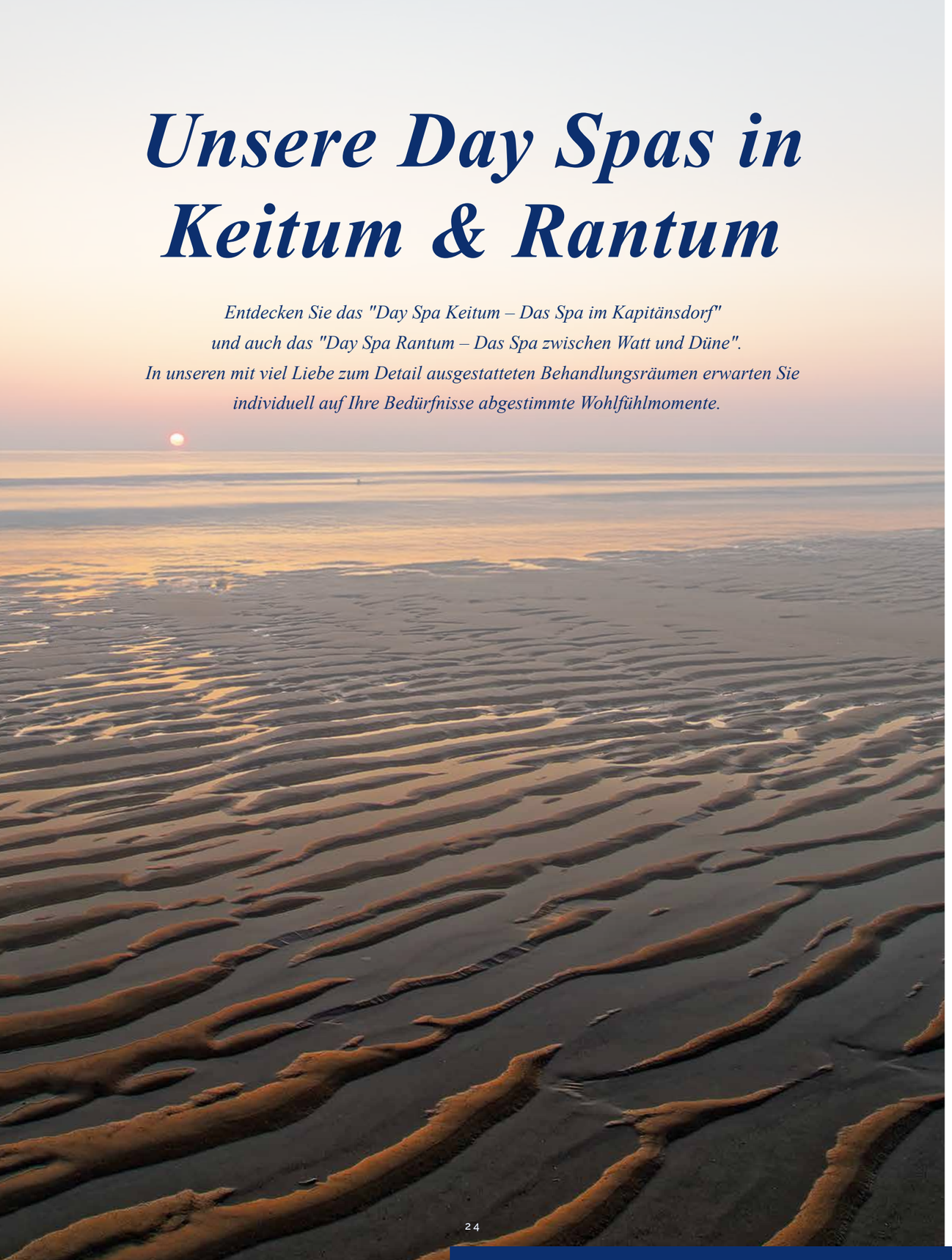
Vor Ort

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.

Unsere Day Spas in Keitum & Rantum

Entdecken Sie das "Day Spa Keitum – Das Spa im Kapitänsdorf"
und auch das "Day Spa Rantum – Das Spa zwischen Watt und Düne".
In unseren mit viel Liebe zum Detail ausgestatteten Behandlungsräumen erwarten Sie
individuell 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 und unserem Day Spa Rantum ein Konzept, das Sie mit individuellen Beauty- und Wellnessthemen in eine behagliche und entspannte Atmosphäre entführt.

DAY SPA KEITUM
DAS SPA IM KAPITÄNSDORF

Gurtstig 23 · 25980 Sylt/Keitum

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

DAY SPA KEITUM
— DAS SPA IM KAPITÄNSDORF —



DAY SPA RANTUM
DAS SPA ZWISCHEN WATT & DÜNE

Strandweg 7 · 25980 Sylt/Rantum

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

DAY SPA RANTUM
— DAS SPA ZWISCHEN WATT & DÜNE —

Schönheit mit System – Beautyanwendungen und TDA-Treatments

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.

- Hautreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Meeresschlick Enzympeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Bio-Cellulose Maske
- Gesichts- und Dekolleté-Massage
- Abschlusspflege

ca. 60 Min. € 116,–
131,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling

Kurzbehandlung mit Transdermaler Applikation (TDA)
- Reinigung und Meeresschlick-Enzympeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Abschlusspflege

ca. 30 Min. € 65,–
80,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling

TDA-ZEN – DAS AHA-ERLEBNIS

Ein Strahlen ins Gesicht zaubert Ihnen die Behandlung mit dem milden TDA-Fruchtsäurepeeling. Als Vorbereitung für die TDA-Gesichtsbehandlung 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.

- Reinigungsritual
- AHA-Fruchtsäurepeeling (auch vor Sonnenbädern möglich)
- TDA-Wirkstoffbehandlung
- Energie-Massage
- Bio-Cellulose Maske
- Abschlusspflege

ca. 75 Min. € 148,–

TDA ANTI-AGE FÜR GESICHT UND HÄNDE

Effektive Tiefentherapie gegen die Zeichen der Zeit:
- Hautreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Meeresschlick Enzympeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Gesicht, Hals und Dekolleté)
- Bio-Cellulose Maske
- Gesichts- und Dekolleté-Massage
- Hand- und Armpeeling
- TDA-Wirkstoffbehandlung (Hände)
- Abschlusspflege

ca. 90 Min. € 162,–
177,– inkl. mildem AHA-Fruchtsäurepeeling



BASIC

Klassische Gesichtsbehandlung für ein klares und erfrischtes Hautbild.

Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

ca. 50 Min. € 74,–

GESICHTSBEHANDLUNG RELAX

Regenerierende Gesichtsbehandlung ohne manuelle Ausreinigung, bei der sanfte Lymphmassagegriffe im Gesicht Ruhe und Ausgeglichenheit fördern.
Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, kühlende Augeneffektmaske, Wirkstoffserum, entstauende und entspannende Gesichtslymphmassage, Abschlusspflege.

ca. 70 Min. € 89,–

GESICHTSBEHANDLUNG EXCLUSIV

Diese nährende Luxus Behandlung verwöhnt die Haut mit hochwertigen Pflegeessenzen, einer Wirkstoffmaske und einem auf Ihre Haut abgestimmtem Serum. Abgerundet wird das Ritual durch eine wohltuende Massage von Gesicht, Dekolleté und Nacken, die für Entspannung sorgt und das Pflegeerlebnis vervollständigt.
Reinigungsritual*, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Luxus-Maske, Gesichts-, Dekolleté- und Nackenmassage, Wirkstoffserum, Handmassage, Abschlusspflege.

ca. 80 Min. € 107,–
139,– inkl. TDA-Tiefenbehandlung

EXTRAS ZU DEN GESICHTSBEHANDLUNGEN

Wimpern färben	€ 13,–
Augenbrauen färben	€ 13,–
Oberlippe enthaaren	€ 13,–
Kinn enthaaren	€ 13,–

** bestehend aus Abreinigung, Tonic, Peeling, Meeresschlickmaske*



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.



SPA – Maniküre und Pediküre

Klassische SPA-Maniküre oder SPA-Pediküre mit einem veganen Nagellack aus dem Haus „SPARITUAL“ oder einer Politur für gesunde schöne Nägel.

SPA-MANIKÜRE MIT LACK ODER POLITUR

- Maniküre
- Peeling
- Nagellack oder Politur
- kräftigendes Nagelserum
- Handmassage
- Abschlusspflege

⧗ ca. 50 Min. € 58,–

SPA-PEDIKÜRE MIT LACK ODER POLITUR

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

⧗ ca. 60 Min. € 67,–

TDA – Maniküre und Pediküre

Unsere exklusive 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.

TDA-MANIKÜRE

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

⧗ ca. 60 Min. € 89,–

TDA-PEDIKÜRE

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

⧗ ca. 60 Min. € 89,–

Body-Treatments

AROMAÖL-MASSAGEN

Massagen zählen zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Durchgeführt mit naturreinen Basisölen und sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen fördern sie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie können dabei helfen, zu entspannen, einseitige Belastungen auszugleichen sowie innere Anspannung und Stress abzubauen – und tragen so zu innerem Gleichgewicht bei.

⧗ ca. 45 Min. € 72,-
ca. 60 Min. 85,- *mit Gesichtsmassage*

EXKLUSIV IM DAY SPA RANTUM



ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Ein belebendes Körperpeeling mit Meersalz und enzymatischer Erde verleiht Ihrer Haut neue Frische. Anschließend sorgt eine sanfte Ganzkörpermassage mit ausgewählten Aromaölen für tiefenentspannende Erholung und lässt den Alltagsstress vergessen.

EXKLUSIV IM DAY SPA RANTUM

⧗ ca. 75 Min. € 97,–

DEEP DREAM – ENTSPANNUNGS-RITUAL

Tauchen Sie ein in unser exklusives Relax-Treatment mit hochwertigen ätherischen Duftölen. Fließende Massagegriffe aus Lymphdrainage, Fußreflexmassage, Druckpunktmassage und Meridiantherapie regen den Stoffwechsel an, beruhigen den Geist und führen Sie zu tiefer, wohltuender Entspannung. Diese Ganzkörpermassage mit anschließender Gesichts- und Kopfentspannung vereint die besten Techniken östlicher und westlicher Massagekunst zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass auch die Haare ölig werden können.

⧗ ca. 75 Min. € 106,–

EXKLUSIV IM DAY SPA KEITUM

YIN YANG MASSAGE

Die Yin Yang Massage basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel der Kräfte Yin und Yang. Sie unterstützt die Balance und schenkt Körper und Geist Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Ein erfrischendes Fußbad mit Aromaölen stimmt auf die Behandlung ein, bevor die Yin Yang Körpermassage sanft Verspannungen löst und die Energie ins Fließen bringt. Abgerundet wird das Ritual durch eine nährende Hautpflege mit kostbaren Pflegeölen – für ein rundum harmonisches Erlebnis.

Yin Yang Körpermassage
⧗ ca. 75 Min. € 116,–

Yin Yang Teilmassage für Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
⧗ ca. 30 Min. € 59,–

EXKLUSIV IM DAY SPA KEITUM

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 Juni 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:

Kurspreise	
1er	12,–
6er	66,–
12er	108,–

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 im Meerblick-Sportraum

MAMA FIT – BABY MIT

Nach der Schwangerschaft alle Körperpartien straffend wieder in Form bringen, möchte dieser Mix aus leichten Ausdauer-, gezielten Beckenboden- und Rückenübungen. Die Stretch- & Relax-Übungen lassen uns schlaflose Nächte vergessen und lächelnd nach Hause gehen!

50 Min. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

SPECIAL

GYM FIT – GERÄTEZIRKEL

Der brandneue Gerätepark der Physiotherapie im 1. EG garantiert einen effektiven Trainingszirkel für alle Muskelgruppen unter versierter Anleitung. Im Intervall an allen Geräten dreht sich alles um den Spaß an Kondition, Kraft und Fitness bei motivierender Powermusik.

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 Meerblick.

50 Min. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

PILATES

Ein ganzheitliches, achtsames Ganzkörpertraining, das die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus hat.

50 Min. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Meerblick-Sportraum 3. OG Syltness Center

... 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 in der Natur. Das garantieren die 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,– oder Sportkarte
Hauptstrand Westerland & Strand am Campingplatz Westerland

FUN BEACH

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

12.00–18.00 Uhr € Gratis – mit Gästekarte
Brandenburger Strand Westerland

... mehr Infos zum Fun Beach:



Aqua-Kurse

Sport & Spaß im Wasser

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. € 12,- oder Sportkarte
Bewegungsbad 1. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Bewegungsbad 1. OG Syltness Center

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. € 12,- oder Sportkarte
Bewegungsbad 1. OG Syltness Center

Zu den Aqua-Kursen:

SCHWANGERENSCHWIMMEN

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. € 12,- oder Sportkarte
Bewegungsbad 1. OG Syltness Center

AQUA JOGGING

Spezielle Übungen und Lauftechniken werden durchgeführt, die unter Wasser besonders die Bänder und Gelenke schonen, die Wirbelsäule entlasten – aber die Muskulatur trainieren..

30 Min. € 12,- oder Sportkarte
Wellenbecken Freizeitbad Sylter Welle

Auch für zzgl. 6,- € auf den Eintritt in der Sylter Welle zubuchbar!



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.

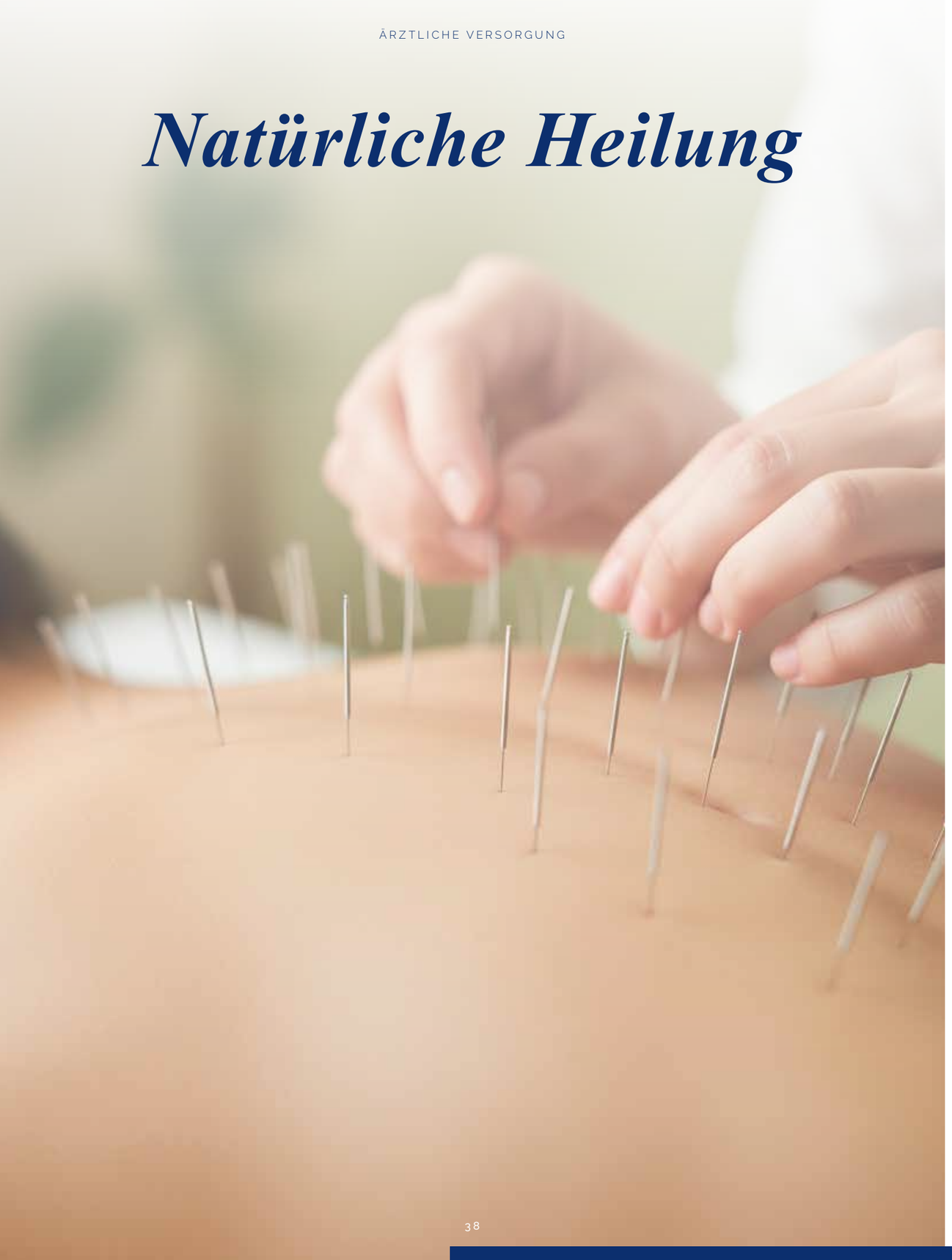
Das Ergebnis: Kein Haarbruch mehr, trockenes Haar wird widerstandsfähiger, glatter und glänzender. Feines Haar bekommt mehr Volumen, lockiges Haar mehr Spannkraft. Außerdem werden die Haare optimal auf z. B. Farbbehandlungen vorbereitet. Die Haarfarben und Strähnen leuchten kräftiger und halten länger.

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)

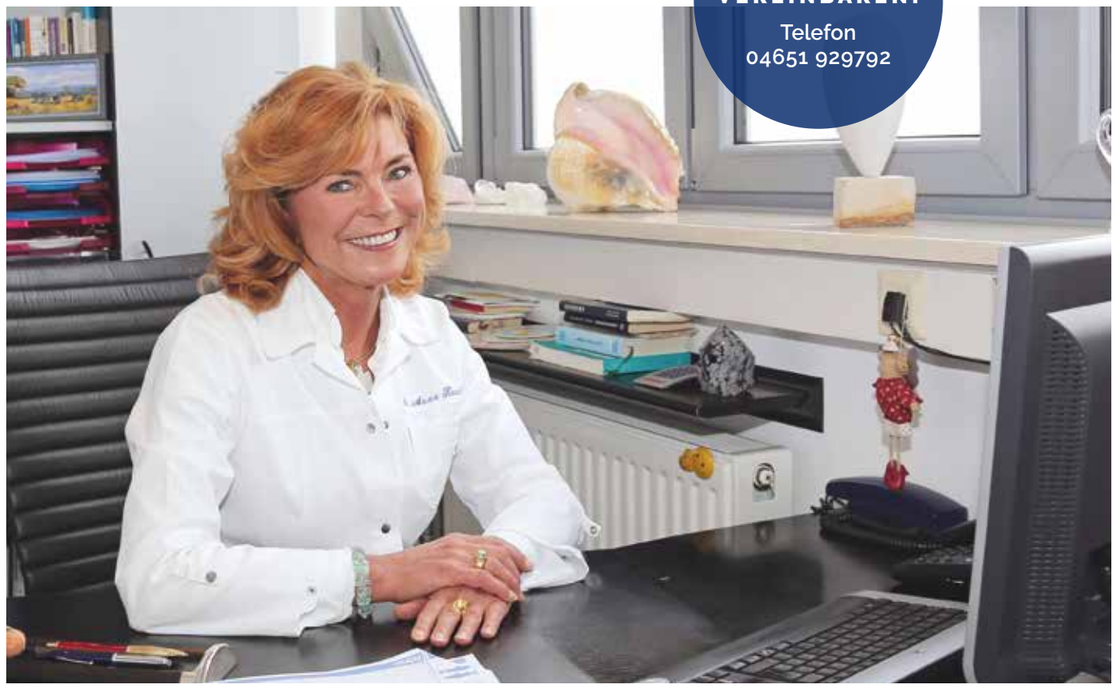
Dr. med. Anna Konle ist auf manuelle Medizin (Chirotherapie), physikalische Therapie und Balneologie (Badeärztin) spezialisiert und verfügt über eine langjährige Erfahrung in Naturheilverfahren. Bei der Behandlung ihrer Patienten setzt sie auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise, wobei der ganzheitliche 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

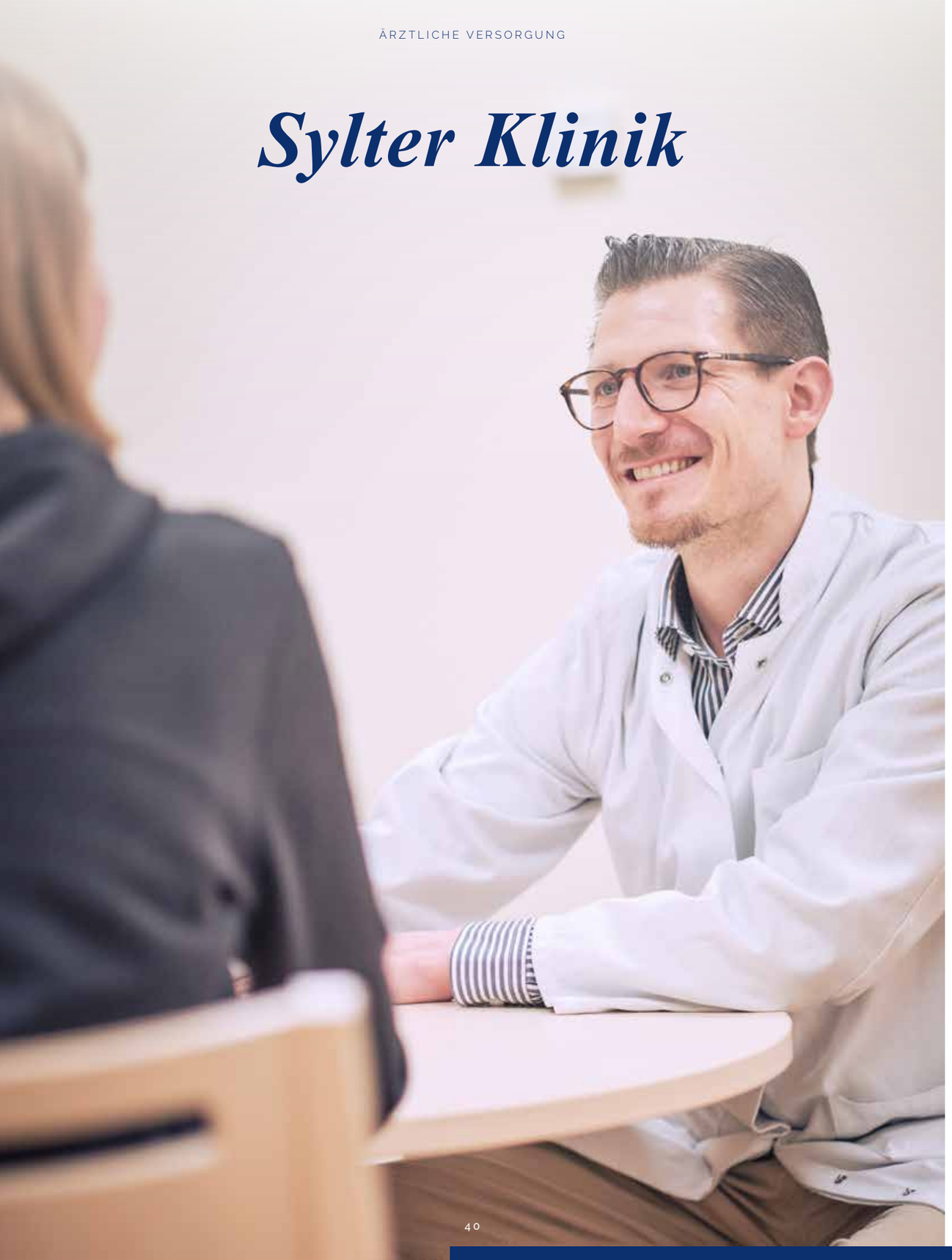
PRAXISANGEBOTE

- 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 Trachealkanülenmanagement
- 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



Cornelia von Böhlen

Hebamme

Als Hebamme mit 33 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, Level 1 & Level 2
- **Beikost – familiengerecht und zeitgerecht**
- **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. **Offene Sprechstunde jeden Mittwoch 13.30-15.00 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:
Bertram Solcher, Georg Supanz, Harald Maeckler, insel-sylt.de, KI-generiert, Lars Jockumsen, La mer Cuxhaven, Pascal Skwara, syltfräulein, Tina Meggers, Tobias Oberrauner, Willi Palm

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: Januar 2026

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

www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

HCO

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



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