

*Lassen Sie sich verwöhnen...*



IM  
H+ HOTEL & SPA  
FRIEDRICHRODA

**H-Hotels.com**



**VITALICUM & SPA**



DIE SEELE  
BAUMELN  
LASSEN



Wellness im  
Thüringer Wald

Lassen Sie in unserem Wellnesshotel H+ Hotel & SPA Friedrichroda die Seele baumeln und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. In unserem 1.600 m<sup>2</sup> großen Beauty- und Wellnesscenter „Vitalicum & Spa“ werden Sie mit Entspannungs- und Körpermassagen, Kosmetik- und Wellnessbehandlungen, medizinischen Anwendungen sowie wohltuenden Bädern verwöhnt. Abgerundet wird Ihr Wellness-Programm von unserem tropisch anmutenden Schwimmbad, der großzügigen Saunalandschaft sowie dem Fitnessraum mit direktem Zugang zur Außenterrasse.



## KOSMETIK- & SCHÖNHEITS- ANWENDUNGEN

### Gesichtsbehandlungen

#### **Klassische Gesichtsbehandlung**

60 Min. 65,- €

Hautanalyse mit angepasster Produktauswahl, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Tonerisierung, Wirkstoffkonzentrat, Maske inkl. Handmassage, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

#### **Intensive Gesichtsbehandlung**

75 Min. 78,- €

Hautanalyse, Reinigung, Spezialpeeling, Tiefenreinigung, Tonerisierung, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat, Maske inkl. Handmassage, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

#### **Bitte wählen Sie aus 3 verschiedenen Varianten:**

##### **Immun Hydra Collagen Silk**

Collagene aus dem Meer füllen leere Feuchtigkeitsdepots der Haut langanhaltend auf und mobilisieren das Wasserbindevermögen.

##### **C Pure**

Schützt und wirkt bei Hautschäden durch wertvolle Öle, ist ein Feuchtigkeitsspender, der das Hautbild dauerhaft verfeinert.

##### **Beta Glucan**

Für empfindliche und zu Allergien neigende Haut, frei von Parfüm, Farbstoffen, chemischen Emulgatoren, Konservierungsstoffen, mit Collagensynthese gegen Faltenbildung.

#### **Exklusive Gesichtsbehandlung**

90 Min. 86,- €

Hautanalyse, Reinigung, Spezialpeeling, Tiefenreinigung, Tonerisierung, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat, Maske inkl. Handmassage, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

#### **Bitte wählen Sie aus 3 verschiedenen Varianten:**

##### **Caviar Power**

Schützt vor Hautalterung, wobei der Zellstoffwechsel angeregt wird und müder Haut Impulse für eine elastische Oberfläche gegeben werden.

##### **Hyaluronic (geeignet im Sommer)**

Intensive Feuchtigkeitsversorgung mit Frischekick durch mehrfach aktive Hyaluronsäure.

##### **A Classic Retinol Thermo (geeignet im Winter)**

Die Hautmuskulatur wird stimuliert, Energieströme freigesetzt, Mikrozirkulation gefördert und Schlackenstoffe abtransportiert.



MASSAGEN –  
KLASSISCH,  
VITALISIEREND,  
ENTSPANNEND.



### Klassisch-medizinische Massagen

Schulter-Nacken-Massage	15 Min.	25,- €
Schulter-Nacken- & Rückenmassage	25 Min.	35,- €
Handmassage	15 Min.	25,- €
Fußmassage	15 Min.	25,- €
vitalisierende Fußreflexzonenmassage	20 Min.	29,- €
vitalisierende Handreflexzonenmassage	20 Min.	29,- €
Ganzkörpermassage	55 Min.	65,- €



PERSÖNLICHE  
AUSZEIT  
GENIESSEN



## Vitalisierende Massagen

**Hydro-Jet-Massage** 20 Min. 20,- €

Sie werden im gefühlten schwerelosen Zustand pulsierend in einer Schwebeliege mit integrierten Massagedüsen und wechselndem Farblichtspiel in Regenbogenfarben massiert. So werden Durchblutung und Stoffwechsel angeregt sowie Muskelverspannungen und Verhärtungen „wegmassiert“. Die Unterwasserbeleuchtung bewirkt eine Regeneration und Revitalisierung.

### Wald-Wellness-Massage

Sehr kräftige manuelle Massage mit warmem Öl und Holz-Massageutensilien, mit der die Muskelverspannungen bearbeitet werden. Abgerundet wird die Massage mit einer Latschenkiefer-Franzbranntwein-Behandlung.

**Rücken-Schulter-Massage** 25 Min. 38,- €  
**Ganzkörpermassage** 55 Min. 65,- €

## Entspannungsmassagen

**Warmöl-Massage** 25 Min. | 55 Min. 36,- € | 68,- €

Entspannende und sanfte Massage mit warmem Aromaöl.

### Hot-Stone-Massage

Basaltgestein, welches Wärme und Energien speichert, wirkt wohltuend und entspannend auf Körper, Geist, Gelenke und Muskulatur. Warmes Öl umschmeichelt Ihre Haut und verleiht Ihnen ein zusätzliches Wohlgefühl.

**Hot-Stone-Rückenmassage** 40 Min. 50,- €



## EINE REISE DER ENTSPANNUNG



### Wohlfühlbehandlungen auf dem Softpack Wasserbett

**Aromaölwickel** 30 Min. 30,- €

Der gesamte Körper wird von einem wohlig warmen Aromaöl umhüllt und anschließend genießen Sie die Wärme und den beruhigenden Klang des Wasserbetts.

**Rügener-Heilkreide-Packung** 30 Min. 40,- €

Dieses mineralogisch feincremige und sanfte Peeling mit der Rügener Heilkreide befreit die Haut von Unreinheiten und macht sie seidig zart.

**Nachtkerzenöl-Cremepackung im Softpack Wasserbett** 30 Min. 40,- €

Die hydratisierende und rückfettende Nachtkerzenöl-Cremepackung ist eine Spezialbehandlung aus der Dermatologie bei besonders stark strapazierter und extrem trockener Haut (Neurodermitis).

**Ziegenmilch-Honig-Cremepackung** 30 Min. 46,- €

Diese Anwendung entfaltet ihre Wirkung besonders bei empfindlicher Haut und Neurodermitis.

**Ganzkörperpeeling im Softpack Wasserbett** 40 Min. 45,- €

Genießen Sie ein sanftes Orangen-Körperpeeling zur Tiefenreinigung Ihrer Haut mit Ölwickel. Anschließend werden Sie mit einem wohlig warmen Öl verwöhnt und entspannen im warmen Wasserbett mit angenehmen Klängen.

**Thalasso-Aromaöl-Körperpackung** 40 Min. 50,- €

Ihre Haut wird mit einem sanften Algen-Sahne-Peeling verwöhnt und mit Malve gereinigt. Im Anschluss erhalten Sie eine regenerierende Aromaöl-Packung mit Vitamin E und Sesamöl für beanspruchte, trockene Haut.

**Orangensalzpeeling und Algenpackung** 75 Min. 75,- €

Das Peeling entfernt sanft oberste Hautschüppchen. Die Algenpackung sorgt für eine effektive Entschlackung und Reinigung des Körpers und regt mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen den Stoffwechsel an.



STÄRKEND  
& BEFREIEND

ZUSAMMENSPIEL  
DER ELEMENTE

## Alternative Behandlungen

### Schröpfen

20 Min. 25,- €

Das Schröpfen ist ein ausleitendes Verfahren, das Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Es werden sechs bis acht Schröpfglocken auf bestimmte Hautstellen aufgesetzt und in diesen Hohlgefäßen durch eine Vakuumpumpe ein Unterdruck erzeugt. Beim Schröpfen kann es bei den behandelten Stellen zu rot-blauen Flecken kommen. Diese harmlosen Blutergüsse verschwinden innerhalb von wenigen Tagen.

### Schröpfmassage

30 Min. 40,- €

Nach dem Schröpfen folgt eine 15-minütige Massage mit großen Schröpfglocken. Diese lösen die Verklebungen der einzelnen Hautschichten und stärken zusätzlich das Bindegewebe.

### Orientalisches Dampfbad „Serail“ für Körper & Gesicht

12,- €

Diese Art des Dampfbades ist tief in den alten Kulturen des Orients verwurzelt. Das Geheimnis liegt im Zusammenspiel der Elemente Feuer, Wasser, Erde und aromatisierter Luft. Entspannen Sie im „Serail“ mit Sternenhimmel und beruhigenden Lichteffekten bei angenehmen 40° C und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80 %. Beim selbstständigen Auftragen und Verreiben des Heilschlammes, der mit Traubenkernöl angereichert ist, nehmen Sie die heilenden Mineralstoffe des Schlammes über die Haut auf, sodass sich diese regenerieren kann.

#### Hinweis:

Die Anwendung ist keine Einzelanwendung, sondern kann selbst im öffentlichen Dampfbad durchgeführt werden. Vorsicht bei Nageldesign.



## ABSCHALTEN & KRAFT TANKEN



### Medical Wellness

#### Wavebalance – Der sinnliche Rhythmus der Wellen

Auf dem BalanceFloater® erleben Sie auf dem Rücken liegend Entspannung und Massage während Ihr Körper in seinem harmonischen Bewegungsfluss schwebt. Durch das mitschwingende warme Wasser und das Gefühl, auf den Wellen zu treiben, fühlen Sie eine angenehme Schwerelosigkeit und Geborgenheit. Gleichzeitig mobilisieren die speziell streichenden Massagetechniken der ausgebildeten Therapeuten und Masseur alle Gelenke und das Bindegewebe, sodass tief liegende Verspannungen und Blockaden einfach abfließen können.

**Wavebalance-Rücken** 30 Min. 45,- €

Zum Kennenlernen genießen Sie eine intensive und kräftige Massage für den Rücken.

**Mobilisation** 50 Min. 72,- €

Dreidimensionale und wohltuende Mobilisation von Gelenken und Bindegewebe mit intensiver und kräftiger Massage.

#### Stoßwellenbehandlung

Bei der Behandlung mit dem neu entwickelten fokussierenden Stoßwellengerät lassen sich tief liegende Triggerpunkte, die Verursacher für Muskelverhärtungen und -verkürzungen, ohne zusätzliche mechanische Druckanwendung und die damit verbundenen Nebenwirkungen, wie blaue Flecken, erreichen. Die durch die Stoßwellenstimulation aktivierten vorhandenen Beschwerden kann man durch die Veränderung der Intensität beliebig steuern und somit lindern und erfolgreich behandeln.

**Stoßwellenbehandlung Rücken** 45 Min. 68,- €

Stoßwellenbehandlung am Rücken mit anschließender klassischer Massage und Wärmebehandlung durch Rotlicht

**Stoßwellenbehandlung Arme und Beine** 20 Min. 35,- €

Gezielte und individuelle Stoßwellenbehandlung zur Linderung von Beschwerden in Armen und Beinen





## Wellness für Schwangere

### Schulter- und Nackenmassage

15 Min. 27,- €

Lockernde und entspannende Massage für den oberen Bereich Ihres Rückens.

### Ölwickel im beheizten Wasserbett

20 Min. 28,- €

Lassen Sie Ihre Seele in unserem warm beheizten Wasserbett mit angenehmen Klängen baumeln.

### Wavebalance-Entschleunigung

30 Min. | 75 Min. 40,- € | 90,- €

Der Körper wird auf fließende Weise auf dem Wasserbett mit manuellen ruhigen Streichungen und Massagegriffen im Rhythmus der Welle bewegt. Dabei wird die Muskulatur zum Teil mit warmem Öl angenehm verwöhnt.

Gern können Sie sich auch durch unsere Gesichtsbehandlungen und Pediküre verwöhnen lassen.



ERHOLUNG  
FÜR KÖRPER  
& SEELE



## Wohltuende Bäder

Während Ihres Bades servieren wir Ihnen einen Kräutertee.

**Romantikbad für Zwei** (30 Min.) gesamt 48,- €

Mit ätherischen Ölen und einem Glas Sekt

**Cleopatrabad** (30 Min.) 1 Person 30,- € | 2 Personen 46,- €

Mit Ziegenmilch und Hautpflegeöl

**Aromaölbad** (20 Min.) 1 Person 24,- € | 2 Personen 42,- €

Mit pflegenden ätherischen Ölen, wirkt rückfettend

**Meersalz-Bad** (20 Min.) 1 Person 28,- € | 2 Personen 46,- €

Mit original Meersalz vom Toten Meer, wirkt entschlackend  
und ist besonders bei Neurodermitis geeignet

**Base-Bad**<sup>1</sup>(20 Min.) 1 Person 24,- € | 2 Personen 42,- €

Mit basisch-mineralischem Badesalz, bewirkt eine Selbstfettung  
und Selbstreinigung der Haut

**Lagunen-Wasserbad** (20 Min.) 1 Person 28,- € | 2 Personen 46 €

Erleben Sie azurblaues Wasser und die entspannende Wirkung maritimer Wirkstoffe  
aus Mikroalgen. Die weiße Wasserlilie und ätherische Öle aus Zitrusfrüchten sorgen  
für tiefes Wohlbefinden und ein geschmeidiges Hautgefühl.

### Hinweis:

Konditionen: Alle in dieser Broschüre angegebenen Preise, ausgenommen die ausgewiesenen Preise für zwei Personen, gelten pro Person und sind bis zum 31.12.2022 gültig. Stornierungen können bis 24 h vor dem Termin kostenlos vorgenommen werden. Danach werden 70 % des Preises in Rechnung gestellt.

<sup>1</sup> Diese Leistung zählt zu den gesetzlich definierten gesundheitsfördernden Maßnahmen und unterliegt dem Mehrwertsteuersatz von 7%.

AUSZEIT  
ZU ZWEIT



## VITALICUM & SPA

### Öffnungszeiten

Montag – Sonntag: 09:00 – 19:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Tel.: + 49 (0)3623 352-625 | [vitalicum@h-hotels.com](mailto:vitalicum@h-hotels.com)

[www.vitalicum.de](http://www.vitalicum.de)



**H+ Hotel & SPA**

Friedrichroda

H+ Hotel & SPA Friedrichroda

Burchardtsweg 1 | D-99894 Friedrichroda

Tel.: +49 (0)3623 352-0 | [hplus.friedrichroda@h-hotels.com](mailto:hplus.friedrichroda@h-hotels.com)

THR Thüringer Wald Betriebs- und Management GmbH  
Braunser Weg 12 | D-34454 Bad Arolsen

**H-Hotels.com**