



3 Tage Nordsee ab € 162

NORDSEEHOTEL FREESE****

Auf einen Blick

- Ruhe & Erholung, einzigartige Natur
- gesundes Reizklima
- autofreie Ostfriesische Insel
- ideal zum Stressabbau
- individuelle Programme, ideal auch für Alleinreisende
- hochwertige Kosmetik

Nordseeheilbad Juist - 17 km Strand, Dünen, gesundes Reizklima, Beschaulichkeit und noch vieles mehr macht Juist so attraktiv. Die aerosolhaltige Seeluft wirkt positiv auf den gesamten Organismus.

Das traditionsreiche und ruhig gelegene **Nordseehotel Freese**, Mitglied der Top City & Country Line Hotels, wird seit Generationen von der Familie geführt und liegt nur wenige Minuten vom Ortskern und ca. 3 Gehminuten vom Badestrand.

60 **Nichtraucherzimmer**, liebevoll eingerichtet, mit Dusche od. Bad/WC, Safe, Föhn, Radio, Sat-TV, WLAN, gemütliche Sitzecke, Leihbademantel, auf Anfrage Bettwäsche für Allergiker. Auch Eltern-Kind-Kombinationen, 2 Suiten sowie 6 schicke Maisonette-Appartements. Internet-PC (Lobby). Lift.

Gästestuben Fischerkoje, Hubertus- und Sturmklause für genussvolle Stunden. HP: Frühstücksbuffet und abends 4-Gang-Menüwahl und Salatbuffet. Auf Wunsch vegetarische, laktose- und glutenfreie sowie Diät-, Schon-, Trenn- und Reduktions-Kost.

Hallenbad (16 x 6 m, ca. 28° C). **Saunalandschaft** (täglich 16-22 Uhr): Finnische Sauna, Biosauna, Physiotherm-Infrarot-Kabine, Sonnendusche, Kneipp-Fußbecken. Fitnessraum mit Kraft- und Kardiogeräten, auch Personal Training. Große Liegewiese zur Südseite.

aqua agil® s.p.a. und aqua agil® med. (direkt dem Hotel angeschlossen, Mo.-Sa., in der Hauptsaison auch So., sonst nach Bedarf), staatsexaminierte Therapeuten und Kosmetikerinnen bieten fachgerechte Anwendungen für einen erholsamen Aufenthalt. Ziel ist es, Ihre Beschwerden bestmöglich zu lindern und/oder aufgestaunten Stress abzubauen.

Wellness und Beautybehandlungen mit hochwertiger Kosmetik wie L'OCCITANE, Borghese, La Mer, Thal'ion. Thalasso-Therapie, Sauerstoffintensivbehandlung für das Gesicht, Aromamassagen, La Stone Therapie®, Fußpflege, Aqua Meridian Massage, Verwöhnbäder u.v.m.

Kuren und Medical Wellness im aqua agil® med. (Praxis für Physiotherapie), Zulassung für alle Kassen. Strukturelle Integration nach Dr. Ida Rolf, med. Massagen, Lymphdrainage nach Asdonk, Krankengymnastik, Wärmeanwendungen z.B. Fango, Rotlicht, Ultraschall, Reizstrom.

Personal Nordic Walking Trainer. Neben **Heilpraktiker-Praxis** mit Schwerpunkt Vegetarische Medizin, Bioresonanz, Osteopathie, klassische Akupunktur, Akupunktur in der Frauen- und Kinderheilkunde, komplexe Homöopathie, Chiropraktik, Aus- und Anleitungsvorfahren und Hypnose-Therapie.

Kurzschluss Ambulante Kur/Offene Baderkur, mitgebrachte Rezepte können direkt mit den Kostenträgern abgerechnet werden (s. S. 15). Baderarzt im Ort, ca. 500 m.

Cranio-Sacral-Therapie (Cranium=Schädel und Sacrum=Kreuzbein), aus der Osteopathie weiterentwickelte Therapie, bei der durch sanfte Berührung/Massage an Schädelknochen, Membranen und Bindegewebe körper-innere Blockaden aufgespürt und behoben werden können. Ideal bei Tinnitus, Migräne, Burnout und Schwindelgefühl.

Juister Insel Tage

Juist entschleunigt... erleben Sie erholsame Tage im gesunden Nordseeklima.

- Übernachtung/Frühstücksbuffet
- Benutzung von Schwimmbad, Fitnessraum, Saunen, Sonnendusche, Infrarot-Kabine, Bademantel und Internet-PC (Lobby)



Zubuchbar

Pilates zum Kennenlernen mit Personal Trainer

- 1x physiotherapeutischer Statikcheck der Wirbelsäule und des Beckens (30')
- 1x Pilatesstraining mit persönlichem Physiotherapeuten (60')

Zuschlag ab 2 Ü FIT 13621 € 91

L'Occitane Rücken- u. Nackenmassage

- 1x Honigmassage - beruhigendes Naturprodukt für empfindliche Haut (40')
- 1x Lavendelmassage (40')

Zuschlag ab 2 Ü FIT 13622 € 94

Nordic Walking "Strandläufer" mit Personal Trainer

- 1x Nordic Walking am Strand mit Personal DWI Trainer (60') inkl. Polarherzfrequenzüberwachung und Leihstöcken
- 1x durchblutungsfördernde und feuchtigkeitregulierende Meeresschlackpackung (20')
- 1x Ganzkörper-Sportmassage (50')

Zuschlag ab 2 Ü FIT 13623 € 130

Wellness à la carte

- **Simply Stone** (Hot-Stone Massage) (50') FIT 13626 € 55
- **La Stone Massage**®-original indianische Steinmassage (110') FIT 13627 € 105

Thalassowoche Juist mit Seewasser und Seeklima

- 1x physiotherapeutischer Check (20')
- 1x Sound of Sea - Muschel-Ölmassage im Rhythmus des Meeres (90')
- 1x Creme de Gommage - reinigendes Körperpeeling (20')
- 1x entschlackendes Thalassoalgenbad (30')
- 1x stoffwechsellanregende, marine Algenpackung mit Hydrojetmassage (60')
- 1x remineralisierende Algenpackung mit straffender Hydrojetmassage (60')
- 1x Algenpackung zum Stressabbau und zur Entgiftung (50')
- 1x Meeresschlackpackung mit Fango-wärme und anschließender medizinischer Rückenmassage (50')

Zuschlag ab 4 Ü FIT 13625 € 391

Wir empfehlen einen medizinischen Check-up bei Ihrem Hausarzt.

Anti Stress

- 1x Cranio-Sacral-Therapie (Details s. links, 60'), ideal bei Tinnitus, Migräne, Kopfschmerzen, Burnout
- 1x Cross Therapie - Statikbefund der Wirbelsäule mit ggf. sanfter manueller Therapie (30')
- 1x stoffwechsellanregende, marine Algenpackung mit Hydrojetmassage (60')

Zuschlag ab 2 Ü FIT 13624 € 159

Preise pro Person in €		Juister Insel Tage		
		je ÜF		
15.2.-13.11.2012/27.12.12-8.1.2013	H 136	15.2.-30.3.12/ 20.10.-13.11.	31.3.-30.6./1.9.-19.10/ 27.12.-8.1.13	1.7.-31.8.
DZ A (ca. 18 qm)	D11G	81	91	101
EZ ca. 12 qm	E11G	86	96	106
DZ B (ca. 22 qm)	D12G	91	101	111
HP-Zuschlag (=...H) € 24 pro Tag. Mindestaufenthalt: 3 Ü 4.4.-9.4./17.5.-20.5./25.5.-28.5./7.6.-10.6., 4 Ü vom 27.12.-8.1., 7 Ü vom 1.7.-1.9. DZ zur Alleinbenutzung auf Anfrage.				
! 5% / 7% / 10% Ermäßigung auf ÜF ab 7 / 14 / 21 Ü vom 15.2.-30.6./1.9.-13.11.12				

ANREISE Bahnhof: Norddeich Mole. Mit der Fähre von Norddeich Mole (ca. 100 m) zur Insel Juist (1-2 x täglich, Saison- und tagesabhängig, Fahrzeit ca. 90 Min., Hin- und Rückfahrkarte ca. € 30/Person). Hotel Gepäcktransport vom Hafen zum Nordseeheilbad Freese (ca. 500 m) ca. € 3 pro Gepäckstück. **Flugplatz Norden-Norddeich:** Flüge nach Juist (ca. 15 Min.) auf Anfrage. **INFOS Kurtaxe** € 2,30-3,20/Tag ist am Ort zu zahlen. **Parkplatz und Frisia Großgaragen** (gegen Gebühr) in Norddeich, weiter mit dem Shuttle zum Fähranleger Norddeich. **Hunde:** € 8/Tag, nach Voranmeldung. Juli und August keine.