

FONTENAY SPA



# BEHANDLUNGEN & TREATMENTS





---

## BEHANDLUNGEN & TREATMENTS

---

Hoch über der Stadt Hamburg - mit endlosem Blick auf die entschleunigende Szenerie der Außenalster - befindet sich die Wellnesswelt des Fontenay Spa. Ein luxuriöser Ort, an dem Körper und Geist entspannen können und in Einklang gebracht werden. Der Aufenthalt im Fontenay Spa wird ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und entführt Sie in eine Welt holistischer Behandlungskonzepte, in denen sich die für Sie individuell kreierten Gesichts-, Teil- und Ganzkörperanwendungen wiederfinden. Traditionelle und moderne Behandlungstechniken mit internationalen Einflüssen, kombiniert mit ausgesuchten Pflegeprodukten und exzellenten Therapeuten, bilden im Fontenay Spa eine harmonische Synergie.

*Located high above the rooftops of Hamburg - offering unlimited uniquely tranquil panoramic views of Alster Lake - Fontenay Spa is a luxurious space to relax body and soul. At Fontenay Spa, we introduce you to a world of holistic treatment programs that are tailored to your individual needs, which will be reflected in amazing facial treatments or unique body experiences. Traditional and modern techniques with international influences create a harmonic synergy in combination with excellent therapists and carefully selected skincare products.*

---

# Sodashi

*Mit einem einzigartigen Hintergrund in Ästhetik, Aromatherapie, Ayurveda, Biochemie und natürlicher Gesundheitsversorgung begann die Neuseeländerin Megan Larsen Anfang der 90er Jahre in Westaustralien mit der Herstellung eigener Hautpflegeprodukte. Sodashi ist Sanskrit und bedeutet Ganzheit, Reinheit und Ausstrahlung. Sodashi verfolgt einen natürlichen, ganzheitlichen Ansatz für Schönheit, der über die Hautpflege hinausgeht – es ist ein emotionales Gesamterlebnis für Körper und Seele.*

*Die unverfälschten, natürlichen Inhaltsstoffe werden für ihre stark regenerierenden und therapeutischen Eigenschaften ethisch einwandfrei, und wenn möglich biologisch, aus aller Welt bezogen. Sodashi stellt die einzigartige Schönheit jedes Einzelnen in den Fokus und bekräftigt mit jeder Anwendung das Gefühl für die eigene Wertschätzung.*

*With a unique background in aesthetics, aromatherapy, Ayurveda, biochemistry and natural healthcare, New Zealand-born Megan Larsen began making her own skincare products in Western Australia in the early 1990s. A Sanskrit word, Sodashi means wholeness, purity and radiance. An elevated natural experience, Sodashi takes a holistic approach to beauty that transcends skincare; it is a total experience that works to nurture the mind, body, spirit and emotions. The unadulterated natural ingredients, organic where possible, are ethically sourced from around the world for their powerfully regenerative and therapeutic qualities. Sodashi seeks to celebrate each individual's unique beauty. Every time you use Sodashi, it serves as a reminder that you are beautiful, that you are appreciated and that you are worthy of a nourished life.*

## SAMADARA ULTIMATE AGE-DEFYING FACIAL

80 MIN. € 250  
100 MIN. € 275

Diese luxuriöse Anti-Aging Gesichtsbehandlung ist äußerst wirkungsvoll im Kampf gegen die Erscheinungen der Hautalterung. Die Samadara Gesichtsbehandlung intensiviert den Zellerneuerungsprozess und verleiht der Haut Festigkeit und Elastizität. Spezielle Massagetechniken aus der ayurvedischen Lehre stimulieren die Energiebahnen im Gesicht, entspannen die Muskeln und aktivieren die Faszien. Genießen Sie das beruhigende Gefühl warmer Rosenquarz-Kristalle auf Ihrer Haut und geben Sie ihr mit dieser intensiv feuchtigkeitsspendenden, pflegenden Behandlung Geschmeidigkeit und Strahlen.

*This luxurious anti-aging facial treatment is extremely effective in the battle against the signs of skin aging. The results are impressive. The Samadara facial intensifies the cell renewal and gives the skin firmness and elasticity. Special ayurvedic massage techniques are stimulating the energy lines of the face and relax the muscles while activating the facial fascia. Enjoy the calming feeling of warm rose quartz crystals on your skin giving your skin radiance and deep hydration with this beautiful facial experience.*

## THERMAL INFUSION

80 MIN. € 250

Der tief nährenden thermale Genuss für Ihr Gesicht ist ein Powerkick aus vielen natürlichen Vitaminen und Mineralien und wirkt stärkend und straffend. Ihre Haut wird gut genährt, tief mit Feuchtigkeit versorgt und tonisiert. Diese Gesichtsbehandlung stellt vergessene Elastizität und Klarheit wieder her. Eine ganzheitliche Hauterfahrung, wie ein natürliches Gesichtslifting. A deep nourishing thermal indulgence for your face that is like a power kick of natural vitamins and minerals with invigorating and firming effects. The skin gets deeply nourished and hydrated. Lost elasticity and clarity are restored. A true holistic facial experience like a natural facelift.

# Sodashi

## PURE RADIANCE FACIAL

60 MIN. € 180

90 MIN. € 250

Diese klassische Gesichtsbehandlung wird individuell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt. Eine Sodashi Edelsteinmassage und Gesichtsmasken verstärken das Ergebnis. Sie können sich an einer revitalisierten, gut genährten und frisch aussehenden Haut erfreuen. *A classic facial that gets individually adjusted according to your skin's needs. The Sodashi gemstone massage and facial masks elevate the results positively. Your skin will look nourished, revitalized and radiant.*

## MARINE MINERAL FACIAL

60 MIN. € 150

90 MIN. € 200

Mit kraftvollen Anti-Aging Meeresmineralien ist diese Gesichtsbehandlung reich an Spirulina und Fucus-Extrakt, um Ihrem Teint einen gesunden Glanz und Ausstrahlung zu verleihen. Auf den individuellen Hauttyp zugeschnitten, ist es die perfekte Behandlung, um die Haut mit Sauerstoff zu versorgen, zu straffen und zu revitalisieren. *With powerful anti-aging marine minerals from the sea this facial is rich in spirulina and fucus extract to give your complexion a healthy glow and radiance. It is tailored to your unique skin type and the perfect treatment to oxygenate, tighten and revitalize.*



# själ

*Själ (schál) ist schwedisch für Geist, Verstand, Herz und Seele. Själ ist ein integrativer Ansatz zur Anti-Aging-Hautpflege und verbindet Elemente alter östlicher Medizin mit den neuesten Erkenntnissen der westlichen Biotechnologie, unterstützt durch Energie aus wertvollen Mineralien und Edelsteinen.*

*Frei von aggressiven Chemikalien und Füllstoffen, bieten Själ Produkte innovativen Luxus und zeigen hervorragende Ergebnisse bei der sichtbaren Bekämpfung von Hautalterung. Auf dem zellulären Level wird die Haut entgiftet, Energien werden ausgeglichen und vor den täglichen Beanspruchungen wirksam geschützt.*

*Själ (schál) is Swedish for spirit, mind, heart and soul. An integrative approach to anti-aging skincare, själ bridges elements of ancient Eastern medicines with the latest in Western biotechnology, infused with energy through precious minerals and gemstones. Free of harsh chemicals and fillers, själ products offer innovation and luxury and deliver unprecedented performance to visibly restore, nourish and reverse signs of aging while working at the cellular level to detoxify, balance energies and protect the skin from the damaging effects of the environment, stress, fatigue and travel.*

## AMETHYST BIO-REGENERATIVE FACIAL

90 MIN. € 265

Diese bio-regenerative Anti-Aging-Behandlung integriert die heilende Kraft von Amethyst mit einem Platin-Peptidkomplex, Diamant, Kupfer, Saphir, Rubin, Nanogold und Perle für Leuchtkraft, Straffung und Mildern von feinen Linien und Falten. Erleben Sie die ausgleichende und revitalisierende Wirkung der Amethyst-Wärmeauflage, während Amethyst-Massagestäbe und Amethyst-Edelsteine meisterhaft eingesetzt werden, um die Durchblutung, Beruhigung und Klärung der Haut zu fördern. Das Facial verleiht der Haut, dem Geist und dem Körper neue Energie und Strahlen.

*This bio-regenerative, anti-aging treatment integrates the healing power of amethyst with a platinum peptide complex, diamond, copper, sapphire, ruby, nano-gold and pearl for luminosity, lifting, firming, and softening of fine lines and wrinkles. Settle in and experience the re-balancing and revitalizing effects of the amethyst biomat, as amethyst massage wands and amethyst gemstone therapy are masterfully utilized to promote circulation, calming, and clearing. Leaves skin, mind, and body energetically restored and radiant.*

## SAPPHIRE COPPER ENERGY FACIAL

90 MIN. € 265

Eine ultimativ belebende und stimulierende Gesichtsbehandlung, bestehend aus Tiefenreinigung und Tonisierung, gefolgt von einem Edelsteinpeeling mit einer kupfernen Saphirmaske. Danach wird ein mit Diamanten und Kupfer angereichertes Serum aufgetragen, um die Collagensynthese, Tonisierung und Straffung zu fördern. Die anschließende Kupferstabmassage verbessert den Liftingprozess.

*The ultimate invigorating and stimulating facial. Perfect for the busy executive; consisting of deep cleansing and toning, followed by gemstone exfoliation with a copper sapphire mask. Then, a diamond and copper infused serum is applied to help promote collagen synthesis, toning, and lifting. Followed with a copper wand massage for energizing lifting and enhancement.*

# MASSAGES

## THE FONTENAY RELAX MASSAGE

60 MIN. € 150  
90 MIN. € 185

Gezielte Techniken arbeiten bei dieser Ganzkörpermassage auf eine Tiefenentspannungs-Symbiose von Körper und Geist hin. Perfekt, um abzuschalten und sich fallen zu lassen. *In this full body treatment purposive techniques are combined to reach a deep relaxing symbiose of body and mind. Perfect to switch off and unwind.*

## ZEIT ZU ZWEIT | TIME FOR TWO

für 2 Personen | for 2 persons 60 MIN. € 300  
90 MIN. € 370

Dieses Spa-Treatment für zwei Personen besteht aus einer verwöhnenden Ganzkörper-Entspannungsmassage mit ausgesuchten Aromaölen. Genießen Sie Seite an Seite eine schöne Zeit des Relaxens. *This spa treatment for two persons comprises a spoiling relaxation massage with special aroma oils to be enjoyed side by side.*

## DEEP TISSUE MASSAGE

60 MIN. € 170

Durch die Massage mit wechselnden Techniken werden die Muskeln stimuliert und der Blutkreislauf angeregt, was dazu führt, dass der gesamte Organismus entschlackt und Verspannungen gelindert werden. *This supportive full body massage with changing massage techniques is stimulating the muscles and incites the blood circulation in order to help the body to detox and unwind from tension and stiffness.*

## ASIAN EUROPEAN FUSION BODY MASSAGE

60 MIN. € 170  
90 MIN. € 195

Eine tief entspannende und befreiende Ganzkörper-Massage, die mit leichtem bis starkem Druck die Faszien und den Lymphfluss aktiviert und Ihre Energiebahnen im Körper in ein Gleichgewicht bringt. Ausgewählte Pflanzenöle und Aromessenzen entführen Körper und Geist in eine Welt der Ausgeglichenheit. *A deeply relaxing and freeing full body massage that works with medium to firm pressure to activate the fascia and lymphatic system. Harmoniously the energy lines are brought back into balance while elegant oils, infused with lovely aroma essences, capture body and mind and carry them off into a world of total relaxation.*

## LOMI LOMI VARIATION

60 MIN. € 170  
90 MIN. € 195

Das hawaiianische Entspannungsritual reinigt Körper, Geist und Seele. Verspannungen und Blockaden im Körper werden durch mehr oder weniger starke Muskelstreichungen gelöst, sodass alle Energien wieder frei fließen können. Unterstützt wird die Anwendung von einer unvergleichlichen Hautpflege mit Jojoba-Öl. *This relaxing ritual, originally from Hawaii, cleanses mind, body and soul. Long muscle strokes are allowing the energy to flow and release captured tension. Exclusive skincare using jojoba oil enhances this treatment.*

# MASSAGES

|         |         |       |
|---------|---------|-------|
| SHIATSU | 60 MIN. | € 150 |
|         | 90 MIN. | € 185 |

Diese belebende Ganzkörpertherapie stellt das natürliche Gleichgewicht und Wohlbefinden wieder her. Durch individuell dosierten Massagedruck entlang der Meridiane werden Energien neu aktiviert. Auf Wunsch mit oder ohne Öl. *This stimulating full-body treatment restores your natural balance and well-being. Individually adjusted pressure applied to your meridians is helping to reinvigorate body and mind. Available with and without oil.*

|                        |         |       |
|------------------------|---------|-------|
| BEAUTIFUL BACK MASSAGE | 30 MIN. | € 80  |
|                        | 45 MIN. | € 100 |

Diese Behandlung konzentriert sich auf Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Wohltuend und schmerzlindernd. *This treatment concentrates on tensions of back and neck. Very soothing and calming.*

|                                     |         |      |
|-------------------------------------|---------|------|
| Rückenpeeling   <i>back peeling</i> | 15 MIN. | € 40 |
|-------------------------------------|---------|------|

|             |         |       |
|-------------|---------|-------|
| FOOT RITUAL | 60 MIN. | € 120 |
|-------------|---------|-------|

Die perfekte Behandlung nach einem langen Sightseeing- oder Shopping-Tag sowie nach einem langen Flug zur Vitalisierung schwerer, müder Beine. Gestartet wird die Behandlung mit einer Fußkompressen und einem Peeling, um die Zirkulation zu stimulieren. Im Anschluss daran werden die Füße und Unterschenkel durch die umfangreiche Massage gelockert und tief verwöhnt. *The perfect treatment after sightseeing, shopping or a long-distance flight to vitalize tired, heavy legs. The treatment starts with a relaxing foot compress, followed by a peeling to stimulate circulation. Afterwards, the feet and lower thighs will be massaged to loosen up and get deeply spoiled.*

# HANDS AND FEET

|                                                |                                   |         |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|------|
| KLASSISCHE MANIKÜRE<br><i>Classic manicure</i> | ohne Lack   <i>without polish</i> | 45 MIN. | € 75 |
|                                                | mit Lack   <i>with polish</i>     | 60 MIN. | € 85 |

|                                                                                                                  |                               |         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------|
| SPA MANIKÜRE<br>Inklusive Peeling und Maske für die Hände<br><i>Spa manicure including peeling and hand mask</i> | mit Lack   <i>with polish</i> | 90 MIN. | € 105 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------|

|                                                |                                   |         |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|------|
| KLASSISCHE PEDIKÜRE<br><i>Classic pedicure</i> | ohne Lack   <i>without polish</i> | 45 MIN. | € 75 |
|                                                | mit Lack   <i>with polish</i>     | 60 MIN. | € 85 |

|                                                                                                                 |                               |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------|
| SPA PEDIKÜRE<br>Inklusive Peeling und Maske für die Füße<br><i>Spa pedicure including peeling and foot mask</i> | mit Lack   <i>with polish</i> | 90 MIN. | € 110 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------|

|                                                       |                                   |         |       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|
| MANIKÜRE & PEDIKÜRE<br><i>Manicure &amp; Pedicure</i> | ohne Lack   <i>without polish</i> | 90 MIN. | € 150 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|

# FITNESS

|                                                                                          |                               |         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-------|
| PRIVATES FITNESS TRAINING<br>Training oder Yoga   <i>private fitness workout or yoga</i> | 1 Person   <i>1 person</i>    | 90 MIN. | € 150 |
|                                                                                          | 2 Personen   <i>2 persons</i> | 90 MIN. | € 200 |

# BODY TREATMENTS

## ALSTER RITUAL

90 MIN. € 225

Dieses einmalige, nordisch inspirierte Wellness-Ritual mit Birkenölen und -extrakten wirkt positiv auf die Körperenergien und Vitalität. Mit einer Kombination aus feinem Salz-Peeling, Vital-Energiemassage, Rücken- und Entschlackungspackung sowie sanfter Regen-Reinigung auf dem Prestige Vichy Bett fühlt man sich wie neu. *This exceptional, Nordic-inspired well-being ritual, with birch oil and essences, works positively on the energy lines and vitality. Through the combination of salt peeling, energy massage, back and detox mask as well as a soft rain cleansing on our Prestige Vichy Bed you will feel brand new.*

## BODY DETOX PROGRAM

90 MIN. € 225

Ein reichhaltiger Komplex aus Meerespflanzen, Meeresalgen, vulkanischen Mineralien und Pflanzenessenzen wirkt stark entchlackend und verjüngend. Eine Ganzkörper Exfoliations-Massage macht die Haut geschmeidig und bereitet auf die Körperwickel vor. Angenehme, natürliche Düfte aus dem Meer verführen Ihre Sinne und wirken entchlackend und straffend. *A rich complex of sea plants, sea algae, volcanic minerals and plant essences has a strong purifying and rejuvenating effect. A full body exfoliation massage smoothes the skin in preparation of the body wraps. Pleasant natural scents from the sea seduce your senses and effectively purify and firm.*

## BODY REFINE PROGRAM

90 MIN. € 225

Ein Jojoba-Polish entfernt sehr schonend abgestorbene Hautpartikel und reinigt den Körper. Eine nachfolgende Maske aus Pink Argiletz Tonerde und hochwertigen Pflanzenextrakten wirkt tief, verjüngend, straffend und tonisierend. *A jojoba polish gently removes dead skin and cleanses the body. A subsequent mask made of pink Argiletz clay and high-quality plant extracts has a deep, rejuvenating, firming and toning effect.*

## CELLULITE SMOOTHER

60 MIN. € 120

Eine Trockenbürstenmassage, zusammen mit der Anwendung von Wärmepackungen, fördert Ihre gesamte Durchblutung und stimuliert den Lymphkreislauf. Giftstoffe werden aus dem System transportiert und Flüssigkeitsansammlungen reduziert. Im Abschluss erhalten Sie eine Eispackung zur Straffung und Entspannung. Die Haut ist fester und sichtbar glatter. Stimulierend, anregend, durchblutungsfördernd. *A dry brush massage together with the application of heat packs promotes and stimulates blood and lymphatic circulation. Toxins are transported out of the system and fluid accumulation is reduced. The ice pack treatment at the end tightens and relaxes and the skin is firmer and visibly smoother.*





## BODY SALT THERAPY

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit den Sodashi Salz- und Exfoliations-Therapien: Leicht temperiertes Öl streichelt die Haut, eine Massage mit einem Himalaya Salz oder Polish Ihrer Wahl fördert das Wohlbefinden und bringt Körper und Geist wieder in Balance.

*Pamper your skin with one of the Sodashi salt exfoliation therapies: Well-tempered oil spoils your skin, a massage with Himalaya salt or polish of your choice promotes well-being and brings your body and mind back into balance.*

60 MIN. € 120  
90 MIN. € 185

### BODY BALANCE SALT THERAPY

Eine tief entspannende Salztherapie bringt Ihren Körper und Geist wieder in Balance und verleiht wohlige Wärme. Diese Behandlung mit Himalaya Salz ist entgiftend, beruhigend und unterstützt einen ruhigen Schlaf. *A deeply relaxing salt therapy balances body and mind leaves the body with a cosy warmth. This treatment with Himalaya salt is detoxifying, calming and supports a peaceful sleep.*

### ORGANIC GREEN TEA SALT

Reich an Antioxidantien, stimuliert grüner Tee die Zellregenerierung und mildert Muskelverspannungen. Grüner Tee ist stark durchblutungsfördernd und hat die Kraft, angesammelte Schlackstoffe abzubauen und somit Cellulite zu mildern. *Rich in antioxidants, green tea activates cell regeneration and alleviates muscle tension. Green tea stimulates the blood circulation and effectively increases the removal of toxins and thus alleviate cellulite.*

### VANILLA BODY EXFOLIANT

Durch das aromatische Körperpeeling wird die Haut beruhigt und samtweich, revitalisiert und mit Feuchtigkeit versorgt. Sandelholzpulver löst Verspannungen und tonisiert die Haut. *The aromatic body peeling relaxes and softens the skin, revitalises and provides it with moisture. Sandalwood powder relieves tension and tones the skin.*

### JOJOBA BODY POLISH

Feinste Jojoba-Perlen, umhüllt von einem gehaltvollen Pflanzenessenzen-Komplex, entfernen schonend abgestorbene Hautpartikel, reinigen den Körper und helfen der Haut, mehr Sauerstoff zu bekommen. Dieses Peeling ist so sanft, dass es auch für sensible Haut geeignet ist und während der Schwangerschaft angewendet werden kann. *Finest jojoba pearls, coated with a rich plant essence complex, gently removes dead skin, cleanses and helps the skin to absorb more oxygen. This peeling is so gentle that it is also suitable for sensitive skin and during pregnancy.*

# PRIVATE SPA SUITE

Die private und exklusive Spa Suite verfügt über einen einzigartigen Panoramablick über Hamburg und bietet mit Sauna, Dampfbad, Whirlpool, TV, Erlebnisduschen und einer eigenen Umkleide ein besonderes Wellness-Erlebnis für maximal vier Personen. Die Nutzung des gesamten Spa-Bereichs ist selbstverständlich inklusive. *With an exceptional panoramic view, the exclusive Private Spa Suite for up to four guests offers a unique well-being experience, complete with sauna, steam bath, whirlpool, TV, multi-sensory showers and changing room. Includes access to the entire spa area.*

3 Stunden | 2 Personen € 500  
Pro zusätzlicher Person €50  
Pro zusätzlicher Stunde €50

3 hours | 2 persons € 500  
Per additional person €50  
Per additional hour €50

## BLUE MONDAY SPECIAL

09:00-11:00 Uhr | 11:30-13:30 Uhr | 14:00-16:00 Uhr | 16:30-18:30 Uhr | 19:00-21:00 Uhr  
9:00 - 11:00 am | 11:30 am - 1:30 pm | 2:00 - 4:00 pm | 4:30 pm - 6:30 pm | 7:00 - 9:00 pm

für 1-2 Personen € 250  
for 1-2 persons

## “KINGS AND QUEENS FOR A DAY”

8 Stunden | bis 4 Personen € 900  
8 hours | up to 4 persons



# LANS MEDICUM

*Der Lanserhof ist Europas modernstes Gesundheitsresort, bekannt für sein innovatives Konzept, das neueste Medizin und Naturheilverfahren vereint. Das LANS Medicum selbst ist Teil der Lanserhof Gruppe und Hamburgs führendes medizinisches Zentrum für Sport und Regeneration. Ein hochspezialisiertes Team, bestehend aus Fachärzten für Orthopädie, Sportmedizin, Kardiologie und Innere Medizin, wird ergänzt um Osteopathen, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Für professionelle oder auch angehende Sportler wurden nachfolgend Programme zusammengestellt, welche die Leistung steigern und auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt werden können.*

*Lanserhof is Europe's most modern health resort, known for its innovative concept that combines state-of-the-art medicine and naturopathic treatments. The LANS Medicum itself is part of the Lanserhof Group and Hamburg's leading medical centre for sports and regeneration. A highly specialized team in orthopaedics, sports medicine, cardiology and internal medicine is complemented by osteopaths, physiotherapists and sports scientists. In close cooperation LANS Medicum takes care of all medical questions concerning movement and regeneration. The following programs have been created for professional or aspiring athletes to increase performance and can be tailored to individual needs.*

## SPORTDIAGNOSTIK | SPORTS DIAGNOSTICS

ab | from € 610

Mit Hilfe unserer Leistungsdiagnostik erfahren Sie, wie Sie Ihre verfügbare Zeit effektiv nutzen und sich optimal auf Ihre individuellen Ziele vorbereiten. Wir ermitteln Ihr Leistungsvermögen und wie Sie Ihr Potential bestmöglich ausschöpfen können. Damit jeder zielorientierte Sportler von einer guten Diagnostik profitiert, sollte diese individuell auf den Athleten zugeschnitten sein. Wir ermitteln nicht nur Ihre optimalen Trainingsbereiche, sondern stehen Ihnen auch in allen weiteren Fragen der Trainingssteuerung zur Seite.

Der sportliche Check-Up enthält eine umfassende Leistungsdiagnostik inklusive Spiroergometrie (*wahlweise auf dem Rad oder Laufband*), eine medizinisch-kardiologische Untersuchung, einen Trainingsplan über vier Wochen mit individueller Trainingsbetreuung sowie eine Ernährungsberatung.

Gerne erweitern wir Ihre Diagnostik auch um den „Test der Profis“ (*entwickelt für das Profiradteam BORA-hansgrohe*).

*With the help of our performance diagnostics you will learn how to use your time effectively and to reach your individual goals. We determine your performance capability and how you can best exploit your potential. To ensure that every goal-oriented athlete benefits from good performance diagnostics, we do not only determine your optimal training areas but also assist you in all further questions on how to utilise these results to improve your performance.*

*The sports check-up contains comprehensive performance diagnostics including lactate diagnostics and spiroergometric (optionally on the bike or treadmill), a medical/cardiological examination, a training plan over 4 weeks with individual training support as well as nutritional advice. Diagnostics can also be extended to include the „test for pros“ which has been developed for the professional cycling team BORA-hansgrohe.*

# LANS MEDICUM

## REGENERATIONSPAKET | REGENERATION PACKAGE

ab | from € 340

Das Paket soll den Regenerationsprozess nach intensiveren Belastungen und Stress unterstützen und beschleunigen. Enthalten sind eine Aufbauinfusion, Recovery Pump, Regenerationsmassage, Faszienmobilisation sowie Hypoxie/Airzone zur Regeneration. *The package is intended to support and accelerate the regeneration process after intensive stress and strain. Included are a rejuvenating infusion, recovery pump, regeneration massage, fascial mobilisation and hypoxia/air zone for regeneration.*

## ANTI-STRESS RETREAT

ab | from € 1.220

Um an Ihrer nachhaltigen Gesundheit zu arbeiten, erhalten Sie im LANS Medicum Behandlungsmöglichkeiten für Ihr Stressmanagement, z.B. Shiatsu, Yoga oder Meditation. Das Konzeptpaket (ab 2 Tage) inkludiert ein Arztgespräch, Stress-Diagnostik (Labor, EKG, VNS, H2-Atemtest) und Stress-Therapie (z.B. Anti-Stress-Infusionen, Hypoxie/Airzone, Yoga/Meditation, Pilates, Shiatsu, Atemtherapie), Ressourcengespräch sowie Zusammenfassung und Empfehlung.

*To support a sustained health, LANS Medicum offers several treatment options for stress management, e.g. shiatsu and yoga as well as meditation. The concept package (from 2 days) includes a medical consultation, stress diagnostics (laboratory, ECG, VNS, H2 breath test) and stress therapy (e.g. anti-stress infusions, hypoxia/airzone, yoga/meditation, pilates, shiatsu, breathing therapy), a resource consultation as well as a summary and recommendation.*

## FONTENAY SPA

Montag-Sonntag 6:30 Uhr bis 22:00 Uhr | Monday-Sunday from 6:30am to 10:00pm

Damit Sie Ihr Spa-Erlebnis genießen können, bitten wir Sie, sich 15 Minuten vor Ihrer Behandlung im Fontenay Spa einzufinden. Sie können Ihre verbindliche Reservierung bis 10 Stunden vor Ihrer Behandlung stornieren. Sollten Sie Ihre Reservierung ohne Absage nicht wahrnehmen oder in einem kürzeren Zeitraum stornieren, erlauben wir uns, 50% des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

*To enhance your spa experience we recommend to arrive at least 15 minutes prior to your appointment. In case you need to reschedule or cancel your spa reservation please notify the spa 10 hours in advance to avoid any cancellation fee. Missed appointments without prior notice are subject to a 50% charge of the booked services.*

# FONTENAY SPA

Täglich von 6:30 bis 22:00 Uhr | *Daily from 6:30am to 10:00pm*

Fontenay 10 | 20354 Hamburg  
Tel: +49 (0)40 605 6 605-940 | [spa@thefontenay.com](mailto:spa@thefontenay.com) | [www.thefontenay.com](http://www.thefontenay.com)