



# WELLNESS MENÜ

Vitalisierend, entspannend oder einfach wohltuend.  
Qualifizierte Therapeuten entführen Sie aus dem Alltag  
und lassen Hektik und Stress vergessen. Gönnen Sie sich den  
kleinen Luxus einer Massage oder Verwöhnbehandlung.

## BELIEBTE KLASSIKER

### RÜCKEN MASSAGE

(30 Minuten € 46)

Klassische Massage der Rückenmuskulatur.  
Ideal bei Muskelverspannungen.

### WELLNESS-RELAX MASSAGE

(50 Minuten € 72)

Entspannende Ganzkörpermassage mit einem warmen Öl. Ideal gegen Stress und Verspannungen.

### KOPF-GESICHTS-NACKEN MASSAGE

(40 Minuten € 58)

Wirkt über Reflexzonen und Energiebahnen harmonisierend auf den ganzen Körper.  
Ein Genuss für Körper und Geist.

### TIBETISCHE STREICHMASSAGE

(30 Minuten € 41)

Besonders sanfte Rückenmassage, die durch Streichungen zu besonders tiefer Entspannung führt. Wirkt sich speziell auf Psyche und Nervensystem aus und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

## DAS BESONDERE

### HOT-STONE MASSAGE

(70 Minuten € 96)

Ganzkörpermassage mit heißen schwarzen Basaltsteinen. Durch diese Massage werden Energiebahnen geöffnet und ausgeglichen, die Durchblutung angeregt, Selbstheilungskräfte aktiviert, sowie die Muskulatur besonders tief entspannt.

### HAMAM TRAUBE SPEZIAL

(60 Minuten € 93)

Orientalisches Schönheitsritual für Rücken, Arme und Beine in abgewandter Form. Der mit Kompressen aufgewärmte Körper wird mit einem Seidenhandschuhpeeling und einer kräftigen Seifenschaummassage gereinigt und anschließend mit kostbarem Arganöl massiert. So wird der Stoffwechsel angeregt und die Muskeln gelockert.

## MAL WAS ANDERES

### HONIG-ZUPF MASSAGE

(20 Minuten € 36)

Durch die kräftige Zupfmassage mit Honig werden Verspannungen gelöst und das Gewebe gelockert. Wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs wirken positiv auf Haut und Körper.

### FUSSZONEN MASSAGE

(30 Minuten € 46)

Eine über die Fußzonen harmonisierende und Stoffwechsel aktivierende Druckmassage.

### KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE

(50 Minuten € 77)

Eine wohltuende Massage mit warmen Kräuterstempeln. Diese wirken entspannend, entschlackend und durchblutungsfördernd sowie straffend auf die Haut.

### ZIRBEN MASSAGE

(50 Minuten € 84)

Genießen Sie eine durchblutungsfördernde und wärmende Ganzkörpermassage mit Zirbenöl und anschließender Zirbenholz Wärme-packung. Deren aromatischer, holziger Duft wirkt besonders wohltuend und entspannend.



## WEIL ES EINFACH GUT TUT

### SCHRÖPFMASSAGE RÜCKEN

(30 Minuten € 49)

Wärmepackung und intensive Massage von Muskulatur, Bindegewebe und Haut mit Schröpfköpfen. Sehr wirksam bei Muskelverspannungen. Wirkt sich reflektorisch auch auf innere Organe aus und leitet die Selbstregulation von gestörten Körperfunktionen ein.

### RÜCKEN FIT

(40 Minuten € 62)

Zur Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden. Nach einer kurzen Einführung wird Ihr Rücken durch eine Kombination von speziellen Massage- und Dehntechniken gelockert und mobilisiert. Auf Wunsch erhalten Sie eine Anleitung für individualisierte Heimübungen.

### MANUELLE THERAPEUTISCHE LYMPHDRAINAGE

(50 Minuten € 77)

Streichmassage, die die Aktivität der Lymphgefäße anregt. Wirkt schmerzlindernd, entstauend und entspannend. Eignet sich besonders bei schweren, gestauchten Beinen, Wasseransammlungen und Migräne.

### OSTEOPATISCHE ANWENDUNG

(60 Minuten € 95)

Durch sehr sanfte Berührung des Cranio-Sacralen-Systems lösen sich auf besondere Weise tiefe Verspannungen und Blockaden. Unsere Selbstheilungskräfte sowie das Nervensystem werden aktiviert und ausbalanciert. Besonders stresslösend, sehr tief entspannend und präventiv. Führt Körper, Geist und Seele zusammen.

## AUF DIE SCHÖNHEIT

### TRAUBE FACIAL

(50 Minuten € 78)

Nach einem reinigenden Gesichtspeeling wird eine Vliesmaske mit basismineralischem Salz und Edelsteinverreibungen aufmodelliert. So wird die Ausscheidung von Gift- und Schadstoffen angeregt. Im Anschluss an diese Behandlung genießen Sie eine hautstraffende Gesichtsmassage mit hochwertigem Pflegeöl.

### TRAUBE FACIAL LIGHT

(30 Minuten € 49)

Entspannende Gesichtsmassage mit anschließender pflegender und straffender Gesichtsmaske.

### VERWÖHNBEHANDLUNG GESICHT

(50 Minuten € 78)

Intensiv hautreinigende und hautstärkende Wirkung. Befreit von Gift- und Schlackenstoffen. Symbiose aus einer Behandlung mit warmen Kräuterstempeln und pflegenden Ölen.



### UNSER TIP:

Alle Behandlungen können um ein entspanntes Nachruhen mit einer Wärmepackung als Abschluss der Behandlung erweitert werden. (15 Minuten € 20)

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Buchung der Anwendungen. Eine kostenfreie Stornierung bereits gebuchter Termine ist bis 24 Stunden vor dem Termin möglich.

# DAY SPA FÜR EXTERNE GÄSTE

## TAGESEINTRITT SAUNA UND HALLENBAD (€ 21/Tag)

Im Eintritt enthalten ist die zeitlich unbegrenzte Nutzung des gesamten Spa Bereichs (Hallenbad, Saunadort, Ruheräume) während der Öffnungszeiten inkl. Bademantel, Saunatuch und Badetasche auf Leihbasis. **Anmeldung** über die Hotelrezeption.

(Für Übernachtungsgäste ist die Nutzung des SPA Bereichs während des Aufenthalts kostenfrei.)

## AFTER WORK SPECIAL (€ 28)

Erholen Sie sich nach der Arbeit ab 18 Uhr in unserem Spa Bereich. Anschließend laden wir Sie zu einem Getränk und einem feinen Flammkuchen an unserer Hotelbar ein.



TRAUBE AM SEE GmbH  
Familie Felix  
Meersburger Str. 11  
88048 Friedrichshafen  
Deutschland

Telefon +49 (0)7541 9580  
[www.traubeamsee.de](http://www.traubeamsee.de)  
[info@traubeamsee.de](mailto:info@traubeamsee.de)

## DER KLEINE TRAUBE VERWÖHNTAG (€ 62)

Beginnen Sie den Tag entweder an unserem großzügigen Frühstücksbuffet oder mit einem kleinen Mittagslunch inkl. Getränk. Anschließend genießen Sie eine kleine Verwöhnmassage von 25 Minuten. Die Nutzung des Spa Bereichs ist den ganzen Tag entsprechend der Öffnungszeiten möglich.

(Buchbar Montag bis Donnerstag nach Verfügbarkeit mit Reservierung)

## DER GROSSE TRAUBE WELLNESSTAG MIT DINNER (€ 89)

Nach einer wohltuenden Wellnessmassage von 45 Minuten und entspannten Stunden im Spa Bereich, genießen Sie zum Abschluss des Tages ein feines 4-Gang Wahlmenü im Restaurant inkl. einem Glas Sekt oder einem Softdrink.

Die Nutzung des Spa Bereichs ist den ganzen Tag entsprechend der Öffnungszeiten möglich.

(Buchbar Montag bis Donnerstag nach Verfügbarkeit mit Reservierung)

## ÖFFNUNGSZEITEN

### HALLENBAD

Täglich 7 bis 22 Uhr

### SAUNADORT

April bis Oktober:

Montag bis Sonntag von 15 – 22 Uhr  
(für externe Besucher nach Verfügbarkeit)

November bis März:

Montag bis Donnerstag von 13 – 22 Uhr  
(für externe Besucher nach Verfügbarkeit)

Freitag bis Sonntag von 12 – 22 Uhr  
(ausschließlich für Hotelgäste)

### MASSAGEN & ANWENDUNGEN

Täglich ab 9 Uhr nach Vereinbarung