



PRORA SOLITAIRE  
APARTMENTS & SPA

SPA





{ Die größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden. }

  
PRORA SOLITAIRE  
APARTMENTS & SPA

Finden Sie Ihre innere Balance, damit das Herz und der Kopf endlich mal einer Meinung sind. Neben einem 18 x 6 Meter großen Swimmingpool mit Kamin, klassischer und BIO-Sauna, einem 24 x 4 Meter großen beheizten Aussenpool, einer Eisgrotte und dem Ruheraum mit Wasserliegen bietet der 1.000 m<sup>2</sup> große SPA ein umfassendes Massage- und Wellness-Angebot. Verwöhnen Sie Ihren Körper mit klassischen und ayurvedischen Massagen oder schalten Sie beim Fitness an modernsten Geräten ab. Tauchen Sie in die Welt des Solitaire SPA.

---

Find your inner balance, so that your heart and your mind feel the same way. Our spa offers a wide range of massage and wellness options on 1.000 m<sup>2</sup> including a 18 x 6 m swimming pool with fire place, a classic and bio sauna, a 24 x 4 m heated open air pool, an ice grotto and a relaxation room with waterbeds. Give yourself a treat with our classic or ayurvedic massages or switch off during fitness training in our gym with modern equipment. Enter the world of Solitaire SPA.

{ The greatest moments are not the loudest,  
but instead the silent. }

∞  
KLASSISCHE & BIO-SAUNA



Eine klassische Sauna wird auch als finnische Sauna bezeichnet. Das Grundprinzip beruht auf dem Wechsel von großer Wärme mit abschließender Abkühlung. Vor dem Besuch sollte der Körper mit Duschen gereinigt werden. Der von vielen geliebte Aufguss findet regelmäßig abends statt. Bademäntel und Saunatücher können gegen Gebühr an der Rezeption ausgeliehen werden.

Öffnungszeiten: 16 bis 22 Uhr



The classic sauna is also known as finnish sauna. The basic principle is based on the change from large heat to final cooling. Please take a shower and clean yourself before entering the saunas. The popular sauna infusion takes place in the evening. Our hotel guests are able to use this exclusively and for free. Bathrobes and sauna towels can be borrowed for a fee at the reception.

Opening hours: 4 pm till 10 pm

∞  
FITNESSRAUM



Bleiben Sie mit professionellen, modernsten Trainingsgeräten fit. In unserem Fitnessraum befindet sich ein Flachbildfernseher, der die Motivation während des Trainings unterstützt. Die Nutzung ist kostenfrei und nur für unsere Gäste.

Öffnungszeiten: 07 bis 22 Uhr



In our gym you will find professional equipment which will cater for your individual needs. Our fitness room also comes with a flat screen TV, which contributes to keeping you motivated while training. Our hotel guests are able to use this exclusively and for free.



Opening hours: 7 am till 10 pm



INNENPOOL



Der faszinierende Innenpool ist der modernste auf Rügen. Bei uns haben Sie die Gelegenheit bei jedem Wetter zu schwimmen! Die stolze Größe von 18 x 6 m erlaubt jedem ein paar Bahnen zu ziehen. Kinder unter 12 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. Liebe Eltern, bitte beachten Sie, dass das Hallenbad ab 19:30 Uhr nur den Erwachsenen vorbehalten ist.

Öffnungszeiten: 07 bis 22 Uhr

The impressive indoor pool is the most modern on Rügen. You have the opportunity to take a swim even on stormy weather. The proud size of 18 x 6 m gives you enough room to swim a few laps. Children under the age of 12 years should not be left alone. Dear Parents, please keep in mind the indoor pool is reserved for adults only from 7:30 pm.

Opening hours: 7 am till 10 pm

AUSSENPOOLS



Zwei Außenpools je 24 x 4 m erwarten Sie unmittelbar vor dem Haus in der Dünenlandschaft. Durch die Düne gelangen Sie direkt zu dem wunderschönen Strand. Der beheizte Außenpool ist auch im Winter ein einmaliges Erlebnis nach dem Saunagang.

Öffnungszeiten:  
Außenpool Mai-Oktober, 07 bis 22 Uhr  
Beheizter Außenpool – Jahreszeit- und wetterabhängig



Two outdoor pools, each 24 x 4 m, await you directly in front of the house in the dune. If you follow the path over the dune you get to the beautiful beach of the Baltic Sea. The heated outdoor pool is also a great experience, especially if you enter it right after a sauna visit.

Opening hours:  
Outdoor pool from May till October, 7 am till 10 pm  
Opening hours of the heated outdoor pool depend on weather and season.

## ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

ADDITIONAL SERVICES



{ Unsere Trainingsmethoden werden individuell  
auf Ihre Ziele und Wünsche angepasst. }

## SPORT UND GESUNDHEIT

SPORT AND HEALTH

Wir bieten für alle Altersklassen ab 18 Jahren ein individuelles Sport- und Bewegungsprogramm an:

Körperliches sowie mentales Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen Betreuung – individuell oder auch in kleinen Gruppen – können Sie über die Dauer Ihres Aufenthalts buchen. Alle Aktivitäten werden gelenkschonend und gesundheitsorientiert durchgeführt.

Dazu entwickeln wir mit Ihnen eine individuelle Ernährungstherapie, mit Erstellung eines Ernährungsplans und einer Konstitutionsbestimmung.

Alle Anwendungen sind Wellnessangebote und können nicht Kassenärztlich abgerechnet werden.

We offer physical and mental fitness training for individuals of all ages 18 and older:

During your stay you can book physical and mental fitness training with a personal trainer or in a larger group. All activities are carried out in a way that protects the joints and is health-oriented.

In addition we offer a nutritional therapy and develop a nutritional plan for you as well as a constitution determination.

All treatments are wellness offers and cannot be settled by the health insurance.

### YOGA BASICS

YOGA BASICS

1h 50€

### FITNESS

FITNESS

1h 50€

### KRAFTTRAINING

STRENGTH TRAINING

1h 50€

### CARDIO TRAINING

CARDIO TRAINING

1h 30€

### BEWEGUNGSTHERAPIE BEI GELENKERKRANKUNGEN EXERCISE THERAPY FOR JOINT DISEASES

45 min 40€

### AQUA GYMNASTIK

AQUA GYMNASTIC

einzeln 1h 25€ / in der Gruppe 1h 15€



## KLASSISCHE MASSAGEN

### CLASSIC MASSAGES

#### RÜCKEN UND NACKENMASSAGE

BACK AND NECK MASSAGE

30 min 45 € / 60 min 60 €

#### FUSSMASSAGE ODER BEINMASSAGE

FOOT MASSAGE OR LEG MASSAGE

30 min 45 €

#### HANDMASSAGE

HAND MASSAGE

30 min 45 €

#### GANZKÖRPERMASSAGE

FULL-BODY MASSAGE

60 min 90 €

## AYURVEDA MASSAGEN

### AYURVEDIC MASSAGES

#### AYURVEDA FUSSMASSAGE

FOOT MASSAGE { Padabhyanga }

30 min 45 €

Die Ayurveda Fußmassage ist sehr gut bei körperlicher Erschöpfung. Sie verbessert den Schlaf, hilft sehr gut gegen geistiger Erschöpfung und gegen Nervosität. Es werden die Vitalpunkte am Fuß behandelt, ähnlich der davon abstammenden Fußreflexzonen.

Die Padabhyanga konzentriert sich auf den Fuß, geht bis über das Knie und schliesst die Waden mit ein.

---

The Ayurveda foot massage is very recommended by physical exhaustion. It improves sleep, helps by mental exhaustion and works against nervousness. Vital points / pressure points in your foot will be triggered similarly to reflexology or zone therapy. Padabhyanga concentrates on the foot and includes knee and calves.



#### AYURVEDA GESICHTSMASSAGE

FACE MASSAGE { Mukhabhyanga }

30 min 45 €

Der Gesichts- und Dekolletébereich wird mithilfe von pflegenden Ölen und Streichbewegungen vitalisiert. Die Massage ist sanft und wirkt beruhigend, Energiezentren werden stimuliert und harmonisiert. Sie ist wirksam bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, allgemeiner Unruhe und verbessert das Gedächtnis. Die Haut wird mit Rosenwasser und einer leichten Fruchtsäure gereinigt.

Your face and neckline will be revitalized with the help of soothing oils and a gentle, calming massage. Energy centers will be stimulated and harmonized. The massage helps in case of headaches, stiffness, sleep disorder, general inner restlessness and improves memory. Relaxing your face will relax your entire body at the same time. At the beginning your skin will be gently cleaned with rose water and light fruit acid.



## AYURVEDA GANZKÖRPERMASSAGE

FULL-BODY MASSAGE { Abhyanga }

60 min 90 € / 130 min 135 €

Eine genussreiche und vitalisierende, besondere Bewegung um den Körper.

Dazu werden je nach Konstitution wärmende, oder kühlende pflanzliche Öle verwendet. Abhyanga vertreibt Alter, Anspannung und Ansammlungen von Luft. Sie schenkt gute Sehfähigkeit, langes Leben, guten Schlaf, gute und gesunde Haut. Die allgemeine physikalische Entspannung, Erwärmung, Lockerung, Regeneration des Gewebes von Haut, Muskeln und Sehnen bis zu den Knochen wird gefördert. So ist eine Abhyanga auch für Sportler sehr effektiv.

Die Massage mit Öl hat auch psychische Wirkungen, die Einhüllung in erwärmtem Öl kann ein starkes Gefühl von Geborgenheit vermitteln.

---

An enjoyable and revitalizing personalized full body massage using either warming or cooling herbal oils. Abhyanga makes you feel younger and relaxes the body and eliminates stress and tension and accumulations of air. It promotes good eye sight, a long life, good sleep and good and healthy skin. It supports the body's general physical relaxation, temperature-control, regeneration of skin, muscle, sinew and even bone tissue. That is why Abhyanga is especially recommendable for athletes. Furthermore, the oil massage has mental effects that convey an impression of shelter.



## AYURVEDA HANDMASSAGE HAND MASSAGE { Haatabhyanga }

30 min 45 €

Die Handmassage wird mit warmem Öl durchgeführt und sorgt durch intensive Berührung der Energiepunkte für ein intensives Wohlfühl. Sie dient nicht nur der Entspannung, sondern wirkt auch sehr gut gegen Arthrose und Gelenkrheuma.

---

Warm oil will be used by hand massage. An intensive sense of well-being will be created through the pressure on the energy points. It helps to relax and works well against arthrosis and joint rheumatism.





**PRORA SOLITAIRE**  
APARTMENTS & SPA

**Südstrand 200-202**

**18609 Prora / Rügen**

Tel.: +49 (0)38393 450

[info@prora-solitaire.com](mailto:info@prora-solitaire.com)

[www.prora-solitaire.de/hotel](http://www.prora-solitaire.de/hotel)