



Therapists:

- Ruth** Classic Massage, Lymphatic Drainage
- Iris** Energy Massage, Shiatsu, Ayurveda, Lomi-Lomi
- Ulla** Beauty Treatments, Manicure, Pedicure
- Svetlana** Physiotherapy, Preventive Back Therapy, Ultrasound, Electrotherapy, Head & Face Massage
- Andreas** Sports Massage, Physiotherapy, Personal Training

The therapists are available for you upon request:

Die Therapeuten sind an folgenden Tagen für Sie verfügbar:

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08:00							
09:00	 IRIS	 RUTH	 SVETLANA	 ANDREAS	 SVETLANA	On Request	On Request
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	 ANDREAS	 ULLA	On Request	 IRIS	 RUTH	 ULLA	On Request
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

CANCELLATION POLICY:

Please allow 12 hours notice if you are unable to attend your appointment. In case of short notice, your treatment will be charged.

TERMINÄNDERUNG:

Wir bitten Sie, uns 12 Stunden im Voraus zu informieren, wenn Sie Ihren Termin ändern möchten. Es wird der volle Behandlungspreis verrechnet falls Sie Ihren Termin versäumen.

With the use of the facilities you agree with our terms & conditions.

Mit der Nutzung der Einrichtungen stimmen Sie unseren AGB zu.



THE ANCHORAGE



WELCOME TO THE ANCHORAGE SPA.

The Spa facilities are exclusively for owners. Day pass purchase for guests.

WILLKOMMEN IM ANCHORAGE SPA.

Das Spa ist exklusiv für Eigentümer. Tageseintritt für Gäste.

	Summer Opening times	Winter Opening times
Spa	08:30 h - 20:00 h	09:00 h - 14:00 h 16:00 h - 20:00 h
Gym	07:00 h - 22:00 h	08:00 h - 21:00 h
Sauna	08:30 h - 19:45 h	09:00 h - 14:00 h 16:00 h - 19:45 h
Nude Sauna	18:00 h - 19:45 h (T,T,Sun)	18:00 h - 19:45 h (D,D,So)

WELLNESS EXPERIENCE

Please find our wellness treatments offer on the following pages. For bookings and recommendations please contact the Spa reception. We kindly inform you that only cash payment is accepted.

WELLNESS ANGEBOT

Wir beraten Sie gerne für Ihre individuell gewünschten Anwendungen. Für Reservierungen kontaktieren Sie bitte die Spa Rezeption. Bitte beachten Sie, wir akzeptieren nur Barzahlung.

Tel.: (+34) 971 40 60 94

WhatsApp (+34) 672 322 649

spa@theanchorage.es • www.theanchorage.es

MASSAGE TREATMENTS MASSAGE



RUTH

CLASSIC MASSAGE

The classic treatment for the whole body, to relax tight muscles and release fascia tension. Natural oils or oilfree antiallergenic lotion.

KLASSISCHE MASSAGE

Eine klassische Massage. Eine Ganzkörperbehandlung um die Muskulatur, den Muskeltonus und die Faszien Spannung zu lockern. Natürlich Öle oder eine ölfreie, anti-allergische Massage lotion.

30 min € 40

45 min € 50

60 min € 65

90 min € 95

LYMPHATIC DRAINAGE

A special soft tissue technique to improve lymphatic circulation. Indicated for venous insufficiency, lymphedema, postoperation or scar tissues.

LYMPHDRAINAGE

Zur Verbesserung der Lymphzirkulation, empfehlenswert vor oder nach einer Operation, zur Narbenbehandlung oder bei einem Lmphyödem.

30 min € 40

60 min € 65

REFLEXOLOGY MASSAGE

Fantastic tool to improve postural issues, working on holistic well-being and great in combination with other massage techniques.

FUSS REFLEXZONEN MASSAGE

Aktive Arbeit an den Füßen, empfehlenswert bei Rückenbeschwerden, für ein ganzheitliches Wohlbefinden und ideal in Kombination zur Massage.

30 min € 40

60 min € 65



IRIS

AYURVEDA ABHYANGA

An ancient Indian massage ritual with warm aromatic oil and rhythmic movements will get your body into a state of deep relaxation and well-being.

AYURVEDA ABHYANGA MASSAGE

Eine indische Massage mit warmen aromatischen Ölen und rhythmischen Bewegungen, die den Körper in eine tiefe Entspannung bringen.

90 min € 105

METAMORPHIC MASSAGE

This massage will relieve and reduce possible traumas that have been accumulated in the cell memory during the period from conception to birth.

METHAMORPHISCHE MASSAGE

Streicheleinheit für die Seele. Diese Massage löst energetische oder traumatische Zellinformationen, die im Lebenszyklus angesammelt werden.

60 min € 65

LOMI LOMI

Deeply relaxing Hawaiian massage with "wave" movements, for an overall wellbeing. Performed with the forearms and natural Coconut oil is applied.

LOMI LOMI

Herrlich entspannende Hawaiianische Massage mit reinem Kokosöl. Wellenförmigen Bewegungen erzielen ein ganzheitliches Wohlgefühl.

60 min € 75

REIKI

This is a soft and spiritual technique that channels the universal life energy through soft hands-on touch on the whole body.

REIKI

Eine ganz sanfte und spirituelle Methode. Durch das Auflegen der Hände wird kanalisierte universelle Lebensenergie weitergegeben.

60 min € 65

MASSAGE "YIN-YANG"

Individually chosen massage techniques and energy work to balance the body. Aromatherapy oils are used to support the total relaxation.

MASSAGE „YIN YANG“

Individuelle Massagetechniken und harmonisierende Energiearbeit, um den Körper in Balance zu bringen. Aromatische Öle unterstützen die Entspannung.

90 min € 105

SHIATSU

Pure harmony for the whole body. Gentle treat via combination of massage, acupressure and soft stretches. No oil used, please wear comfy clothes.

SHIATSU

Entlang der Meridiane wird durch Akupressur, Massage und Dehnungen der ganze Körper in Harmonie gebracht. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

60 min € 70

REFLEXOLOGY

Your feet have the peripheral nerve connection to the whole body, and with reflexology your inner organs will be stimulated through this strong massage.

FUSS REFLEXZONEN MASSAGE

Stimuliert die peripheren Nervenenden und leitet den Impuls in das entsprechende Organ im Körper. Kräftige Druckpunkt-massage.

60 min € 65

CLASSIC MASSAGE

A classic deep tissue massage, with medium to strong pressure, to release muscle tension and indulge a complete whole body relaxation.

KLASSISCHE MASSAGE

Klassische Bindegewebsmassage mit mittlerem bis festen Druck, um Muskelverspannungen zu lösen und den ganzen Körper zu entspannen.

30 min € 40

60 min € 65

90 min € 95

SVETLANA

PHYSIOTHERAPY

Specific problems will be treated by physiotherapy techniques (passive stretching, mobilizations, trigger points, if recommendable 'Dry Needling')

PHYSIOTHERAPIE

Spezifische Physiotherapietechniken werden individuell auf Sie abgestimmt. (Mobilisation, passives Dehnen, Trigger, Dry Needling Technik).

30 min € 45

45 min € 65

60 min € 85

PREVENTIVE BACK THERAPY

A combination of manual techniques, aimed to combat muscular imbalances, posture issues (as of desk based jobs) or pain as of sport activities.

PHYSIO RÜCKEN PRÄVENTION

Spezielle Therapie um muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Haltungsprobleme oder Schmerzen nach Sportaktivitäten zu behandeln.

45 min € 65

60 min € 85

ULTRASOUND / ELECTROTHERAPY

Treating special issues like arthritis, arthrosis, lymphedemas, tendinitis, acute or chronic pain with ultrasound therapy, which improves body self-healing.

ULTRASCHALL / ELEKTROTHERAPIE

Lokale Therapie mit Ultraschall zur Behandlung von Arthritis, Arthrose, akuten oder chronischen Schmerzen, Lymphödem oder Tendinitis.

30 min € 45

45 min € 65

HEAD / FACE MASSAGE

The perfect way to relax your mind and remove the daily overload! This massage is highly recommendable at the start of your vacation.

KOPF / GESICHTS MASSAGE

Der perfekte Weg um den Geist zu entspannen und abzuschalten! Ideal am Anfang Ihres Urlaubs, damit Sie sich auf Entspannung einstellen.

30min € 40

ANDREAS

PHYSIOTHERAPEUTIC MASSAGE

This massage focuses on specific problem areas to relieve muscle tension, stimulates circulation, improves joint mobility and alleviates stiffness.

PHYSIOTHERAPEUTISCHE MASSAGE

Spezielle Gelenk- oder Muskelprobleme werden gelindert, die Durchblutung wird aktiviert, die Beweglichkeit und Schmerzen werden verbessert.

30 min € 45

45 min € 65

60 min € 85

SWEDISH MASSAGE

This best-known invigorating strong massage, is a variety of techniques, specifically to relax muscles and to improve the blood stream to the heart.

SCHWEDISCHE MASSAGE

Bekannte Massagetechnik, die die Tiefenmuskulatur anregt und die Durchblutung in Richtung Herz aktiviert. Belebend und entspannend zugleich.

30 min € 40

60 min € 65

90 min € 95

ACUPRESSURE MASSAGE

Acupressure is a finger pressure touch therapy based on the principles of Acupuncture (TCM). It is used to relieve a variety of symptoms and soreness.

AKUPRESSUR MASSAGE

Druckpunkt-Massage aufgrund Prinzipien der Akupunktur (TCM); besonders lindernd bei verschiedenen gesundheitlichen Symptomen.

30 min € 45

60 min € 85

SPORTS MASSAGE

This tissue massage will help prepare the athlete for physical performance, to drain away fatigue, to promote flexibility and prevent injuries.

SPORT MASSAGE

Kräftige Bindegewebemassage, ideal als Vorbereitung für sportliche Aktivitäten. Lindert Müdigkeit, fördert Beweglichkeit und Kraft.

30 min € 45

60 min € 75

FITNESS FITNESS

PERSONAL TRAINING

If you want to lose or gain weight, get healthier and/or build muscles, a personal trainer will help you to set up a program that teach you the best way to exercise. Or just motivates you to achieve your goals.

PERSONAL TRAINING

Mit Motivation abnehmen, gesünder leben und/ oder Muskeln aufbauen. Unser Personal Trainer hilft Ihre Ziele zu erreichen, ein individuelles Programm zu erstellen, und Sie im Training zu begleiten.

60 min € 55

FACE & BODY GESICHT & KÖRPER

ULLA INDIVIDUAL FACIAL TREATMENT

A personalized facial with organic products for a radiant and healthy skin. Designed to suit your skin type and skin needs due to seasonal changes.

GESICHTSBEHANDLUNG

Verbessert Ihr Hautbild und bringt Ihren Teint zum Strahlen, individuell auf Sie und auf die Jahreszeit abgestimmt. Produkte von Dr. Hauschka.

60 min € 70

SKIN REJUNEVATION

Treatment to visibly improve skin texture and to reduce lines and wrinkles through a special technique, working on the energy meridians of your face.

HAUTVERJÜNGUNG

Behandlung der Meridianbahnen im Gesicht, die ein deutlich verbessertes Erscheinungsbild der Haut bewirken und die Faltentiefe reduzieren.

60 min € 70

BODY SCRUB

Whole body scrub with Ayurvedic ingredients, followed by a mind-calming silk gloves massage and a special treat with a flower infused natural oil.

KÖRPERPEELING

Ein ayurvedisches Ganzkörperpeeling mit einer Seidenhandschuh Massage. Als Abschluss ein herrlich duftendes Hautöl, pflegend und entspannend.

60 min € 75

COMPLETE INDULGENCE

This holistic face & body care, starts with a foot ritual, followed by a relaxing body & head massage, and healing lights completes the facial, your skin will be radiant and with a soft glow.

LUXUSBEHANDLUNG

Ein Kopf-bis-Fuss-Wohlfühlerlebnis! Beginnend mit einem Fußritual folgt eine ganzheitliche Energiemassage. Heilendes farbiges Licht begleitet die abschliessende Gesichtsbehandlung und bringt ihre Haut zum Strahlen.

120 min € 120

MANICURE or PEDICURE

Including Peeling and Massage

45 min € 45

Additional nail polish

60 min € 50

MANIKÜRE oder PEDIKÜRE.

inkl. Peeling und Massage

45 min € 45

zusätzlicher Nagellack

60 min € 50

EYELASH TINT WIMPERN färben

20 min € 20

EYE BROWS TINT AUGENBRAUEN färben & formen

15 min € 15

The Spa use is exclusively for the owners of the Anchorage Club. Any guests or friends who want to use the facilities and / or book a treatment are asked to purchase the following entrance fees:

Das Spa ist exklusiv den Eigentümern des Anchorage Clubs vorbehalten. Für Gäste und Freunde, die die Installationen benutzen möchten, oder eine Behandlung buchen, werden folgende Tages- und Wochenpreisen geboten:

DAY SPA ENTRANCE

July-August

TAGESEINTRITT

€ 15

WEEK SPA WOCHEN-KARTE

€ 75

DAY SPA ENTRANCE

September-June

TAGESEINTRITT

€ 10

WEEK SPA WOCHEN-KARTE

€ 50