

PULLMAN BERLIN SCHWEIZERHOF
YOUR REGENERATION / IHRE ERHOLUNG



fitandspa
LOUNGE

“FIT AND SPA LOUNGE” – WELLBEING FOR BODY AND MIND

Relax, reenergise, revitalise – our wellness area is routed in a concept of total healthy living. Our modern fitness programmes, different treatments and revitalising massages invigorate, strengthen and restore. Treat yourself to a well-deserved rest amongst the greenery of our patio’s sun terrace, take to our state-of-the-art technogym machines, or jog with our Personal Trainer through the neighbouring Tiergarten park followed by a relaxing steam bath. The Pullman Berlin Schweizerhof offers a vast range of options to help you tailor your own personal wellness experience. The largest hotel swimming pool in Berlin, sauna, adventure showers, ice fountain, heat bench and our Spa Lounge are all waiting to be discovered. Find time for you – the Pullman Berlin Schweizerhof promises a special, revitalising and invigorating stay.

- Towels and bathrobes are provided.
- A selection of swimwear is available for purchase at “Fit and Spa Lounge”.
- Assorted beverages and special wellness drinks like healthy smoothies and milkshakes are available at the bar.

„FIT AND SPA LOUNGE“ – KÖRPERLICHES UND GEISTIGES WOHLBEFINDEN

Zu sich kommen, entspannen und neue Energie schöpfen. Unser Wellness-Bereich verfolgt ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Die verschiedenen Anwendungen, modernen Fitness-Programme und vitalisierenden Massagen beleben, stärken und heilen. Gönnen Sie sich eine Ruhepause auf der Sonnenterrasse im begrünten Innenhof oder trainieren Sie an modernsten Technogym-Geräten, joggen Sie mit unserem Personal Trainer durch den angrenzenden Tiergarten und genießen Sie anschließend ein erholsames Dampfbad. Das Pullman Berlin Schweizerhof bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihren ganz persönlichen Wellness-Tag zu gestalten. Berlins größtes Hotelschwimmbad, Sauna, Erlebnisduschen, Eisbrunnen, Wärmebank und unsere Spa Lounge warten auf Sie. Finden Sie Zeit für sich. Das Pullman Berlin Schweizerhof verspricht Ihnen einen besonderen Aufenthalt, der Ihnen Kraft und Lebendigkeit schenkt!

- Bademäntel sowie Handtücher werden Ihnen zur Verfügung gestellt.
- Eine Auswahl an Bademoden kann in der „Fit and Spa Lounge“ erworben werden.
- Eine Auswahl an Getränken sowie Smoothies und Milchshakes erfrischen Sie an der Bar.



OPENING HOURS

Fit and Spa Lounge: 6:30 am – 10:00 pm daily*
Fit Lounge: Open 24 hours

Spa Lounge:
FIT & SPA MOMENTS BY JOHANNES FERNIS
Please call to arrange an individual appointment:
Tel.: +49 30 2696 -2882

ÖFFNUNGSZEITEN

Fit and Spa Lounge: täglich von 06:30 – 22:00 Uhr*
Fit Lounge: 24 h geöffnet

Spa Lounge:
FIT & SPA MOMENTS BY JOHANNES FERNIS
Einen persönlichen Termin vereinbaren Sie unter +49 30 2696-2882

*Right to amend reserved./ *Ausnahmen vorbehalten.

KINESIS – BACK TO THE NATURAL ORIGINS OF MOVEMENT

A new form of entire body exercise! Kinesis can help people of all ages restore the ability and sensitivity to move freely and naturally. Using three-dimensional cable pulls, exercise is concentrated to develop power, stamina, coordination, and suppleness. Kinesis adapts to the human body and enables the individual to move in creative patterns. Complex motion sequences and sport-specific movements found in tennis serves and freestyle swimming, for instance, can also be practised using the modern and innovative equipment. Using a rotatable deflection system, each exercise can be carried out almost without restriction in any position the user desires, using constant and freely controllable resistance. Familiarise yourself with kinesis and understand its meaning: free and natural three-dimensional movements designed to target various muscle groups simultaneously. Find your medium in the Pullman Berlin Schweizerhof!

“FIT AND SPA LOUNGE” PRICE LIST

EUR

Day pass	60
10-day pass	450

Day passes for children up to the age of 12 are priced at €35 per person.

“FIT AND SPA LOUNGE” WELLNESS CLUB MEMBERSHIP*

3-month pass	750
Time Card for one year Monday – Friday 10:00 am – 5:00 pm	1.350
Half-year/6-month pass	1.350
Annual pass	2.250
Parking permit for the hotel garage (for one year; only in conjunction with a membership)	750

*Memberships are personal and non-transferable. Prices for children up to the age of 12 are 50% of those listed above.



MASSAGES IN OUR SPA LOUNGE

DURATION EUR

Classic Massages	50 min.	85
Sport Massage	50 min.	95
Relax Energy Massage	50 min.	85

Services of Johannes Fernis like Personal Training are also available. Please ask for more information.

Treat a friend or loved one to a revitalizing spa break with our gift vouchers!

All our spa treatments can be booked on request, subject to availability.

KINESIS – ZURÜCK ZUM NATÜRLICHEN URSPRUNG DER BEWEGUNG

Eine neue Form des Ganzkörpertrainings! Kinesis kann Menschen jeden Alters die Fähigkeit und die Sensibilität zurückbringen, sich frei und natürlich zu bewegen. An dreidimensionalen Seilzügen wird konzentriert Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kinesis passt sich dem menschlichen Körper an und erlaubt dem Trainierenden kreative Bewegungsformen. Auch komplexe Bewegungsabläufe und sportartspezifische Techniken wie ein Aufschlag beim Tennis oder Kraulen beim Schwimmen können an den modernen und innovativen Geräten trainiert werden. Durch ein rotierbares Umlenksystem lassen sich alle Übungen fast ohne Einschränkung in jeder beliebigen Position bei konstantem und frei regulierbarem Widerstand ausführen. Lernen Sie Kinesis kennen und spüren Sie, was Kinesis bedeutet: freie, natürliche, dreidimensionale Bewegungen, die gleichzeitig verschiedene Muskelgruppen trainieren. Finden Sie Ihre Mitte im Pullman Berlin Schweizerhof!

PREISLISTE „FIT AND SPA LOUNGE“

EUR

Tageskarte	60
10er Tageskarte	450

Kinder im Alter bis einschließlich des 12. Lebensjahres zahlen einen Festpreis von 35 € für eine Tageskarte.

MITGLIEDSCHAFT IM „FIT AND SPA LOUNGE“-WELLNESS CLUB*

3-Monatskarte	750
Time Card für ein Jahr	1.350

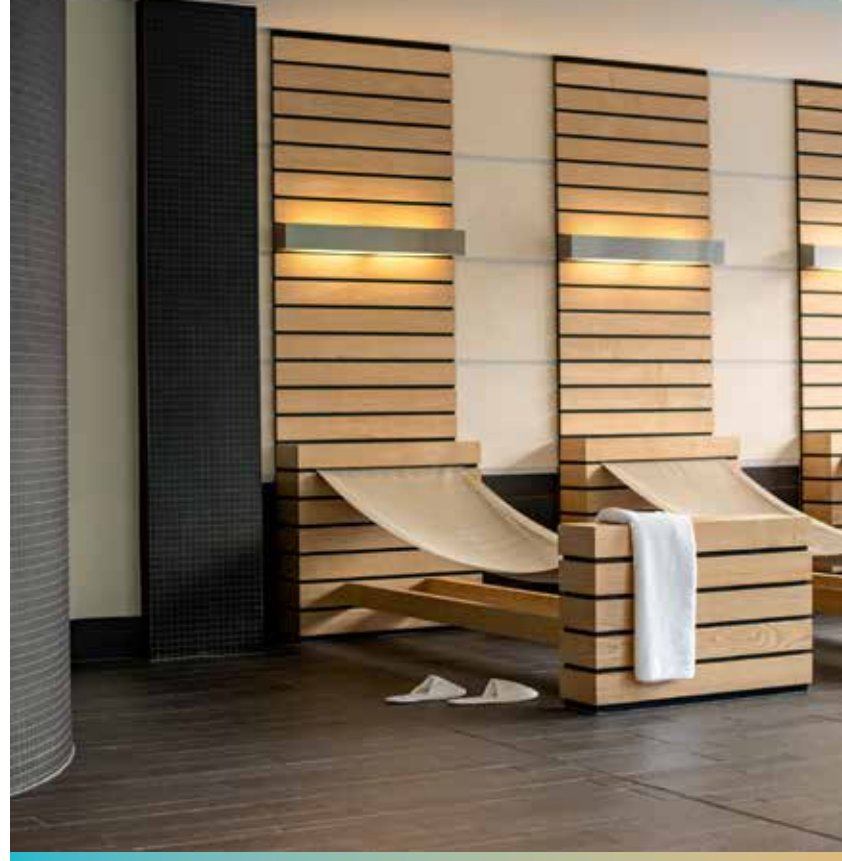
Montag – Freitag von 10:00 – 17:00 Uhr

Halbjahreskarte/6 Monate	1.350
Jahreskarte	2.250

Parkticket für die Hotelgarage	750
--------------------------------	-----

(für ein Jahr; nur in Verbindung mit einer Mitgliedschaft)

*Mitgliedschaften sind personengebunden und nicht übertragbar. Kinder bis zwölf Jahre zahlen nur 50 % der Mitgliedspreise.



MASSAGEN IN UNSERER SPA LOUNGE

DAUER EUR

Klassische Massagen	50 Min.	85
Sportmassage	50 Min.	95
Relax-Energiemassage	50 Min.	85

Für weitere Informationen rundum das Angebot von Johannes Fernis wählen Sie bitte +49 30 26962882.

Verschenken Sie eine Wellness-Auszeit mit unseren Geschenkgutscheinen!

Alle unsere Arrangements sind nach Verfügbarkeit und auf Anfrage buchbar.



FIT AND SPA LOUNGE

PULLMAN BERLIN SCHWEIZERHOF
BUDAPESTER STRASSE 25 – 10787 BERLIN – DEUTSCHLAND

T. +49 30 2696-2880 - F. +49 30 2696-1000

h5347@accor.com

PULLMANHOTELS.COM – ACCORHOTELS.COM