

Scharnhorst & Reincke 05/11, © Falko Wübbecke

fit and spa

LOUNGE

PULLMAN DORTMUND

Fit and Spa Lounge

Lindemannstraße 88

44137 Dortmund - Deutschland

T. +49 231 9113-0 - F. +49 231 9113-999

h2833@accor.com

www.pullmanhotels.com - www.accorhotels.com



WELLNESS





FIT AND SPA LOUNGE – ZEITLOSIGKEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Erleben Sie himmlische Ruhe und Entspannung in der Wohlfühlase des Pullman Dortmund. Gönnen Sie sich wertvolle Stunden der Erholung und genießen Sie die Fit and Spa Lounge mit Whirlpool, finnischer Sauna, Physiotherm kabine, Solarium, Fitness- und Ruheraum. Stärken Sie Ihren Körper durch Fitness und trainieren Sie an modernsten Technogym-Geräten oder auf einer unserer Joggingstrecken durch die wundervolle Natur. Den wertvollen Ausgleich von den Strapazen eines erfolgreichen Business-Tages finden Sie bei einer wohltuenden Massage oder bei einer luxuriösen Behandlung mit exklusiven Produkten im Beautybereich.

FIT AND SPA LOUNGE – WINDING DOWN BODY AND SOUL

Welcome to our small oasis of peace and quiet at the Pullman Dortmund. Enjoy time for yourself and allow yourself a couple of hours of relaxation in our Fit and Spa Lounge with its whirlpool, Finnish sauna, physiotherm cabin, solarium, and fitness and relaxation room. Strengthen your body through fitness and exercise with our state-of-the-art Technogym equipment or on one of the jogging routes through the hotel's beautiful surroundings. Afterwards, treat yourself to a luxurious massage or an exclusive beauty treatment. The enjoyable atmosphere and the use of top products promise to help you find balance after the stresses of a successful business day.

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

DAUER

Grundbehandlung

ca. 50 Min.

Die Kosmetikbehandlung beinhaltet das Reinigen der Gesichtshaut, ein Gesichtspeeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen zupfen, eine pflegende Gesichtsmaske, entspannende Gesichtsmassage sowie eine angenehme Abschlusspflege.

Aknebehandlung

ca. 45 Min.

Diese Spezialbehandlung entfernt sanft die Unreinheiten und gibt ein ebenmäßigeres Porenbild. Sie umfasst das Reinigen der Haut, ein Enzympeeling, eine gründliche Tiefenreinigung, eine pflegende talregulierende Maske und eine Abschlusspflege.

Beauty Deluxe-Behandlung

ca. 90 Min.

Speziell für die anspruchsvollere Haut ist diese Kosmetikanwendung gestaltet. Reichhaltige, hochwertige Inhaltsstoffe werden tief in die Haut eingeschleust. Die Behandlung beinhaltet Reinigung, Augenbrauen zupfen, Wimpern und Augenbrauen färben (falls gewünscht), Gesichtspeeling, Wirkstoffkonzentrate, intensive Gesichtsmaske und Augenpflege, Handpackung oder -massage, Gesicht-Hals-Dekolleté-Massage, Abschlusspflege.

COSMETIC TREATMENTS

DURATION

Basic facial treatment

approx. 50 min

This treatment includes a gentle skin purification, facial exfoliation, deep cleansing of the skin, eyebrow shaping, nourishing face mask, relaxing face massage and finishing treatment.

Acne treatment

approx. 45 min

This special treatment gently removes skin impurities and helps your complexion. It includes a facial cleaning, enzyme exfoliation, thorough cleansing of the skin, a skin oil regulating mask and finishing treatment.

Beauty deluxe treatment

approx. 90 min

Especially for the combination skin. High-quality nourishing ingredients are deeply channelled into the skin. The treatment includes a facial cleaning, eyebrow shaping, eyelash and eyebrow tint (if desired), facial exfoliation, concentrated active ingredients, intensive face mask and eye treatment, hand mask or massage, face, neck and décolleté massage and finishing treatment.



KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Men-Fit-/Hydro-Men-Behandlung

Entdecken Sie pflegende Produkte für Ihre strapazierte Haut. Die Gesichtsbehandlung beinhaltet das Reinigen der Haut, Augenbrauen zupfen (falls gewünscht), Peeling und Tiefenreinigung, optimale Pflegemaske (auch im Rasurbereich), eine entspannende Gesichtsmassage und eine angenehme Abschlusspflege.

Augen-Komplettpflege

Pflegende Augenmaske und eine leichte Massage entspannen Ihre Augenpartie.

- Augenbrauen zupfen
- Augenbrauen färben
- Wimpern färben

MANIKÜRE/PEDIKÜRE

Maniküre

Maniküre deluxe

(inkl. Salz-Öl-Peeling, Massage, Paraffinbad, Lack)

Pediküre

Pediküre deluxe

(inkl. Salz-Öl-Peeling, Maske)

Hand-Paraffinbad

Lack

French-Lack

DAUER

ca. 60 Min.

ca. 30 Min.

ca. 30 Min.

ca. 60 Min.

ca. 30 Min.

ca. 60 Min.

ca. 30 Min.

COSMETIC TREATMENTS

Men Fit/Hydro Men treatment

Discover nourishing products for stressed-out skin. This treatment includes a facial cleaning, eyebrow shaping (if desired), exfoliation and deep cleansing of the skin, revitalising face mask (including the shaving area),relaxing face massage and finishing treatment.

Complete eye care

A nourishing eye mask and gentle massage will help to relax the eye area.

- Eyebrow shaping
- Eyebrow tint
- Eyelash tint

MANICURES AND PEDICURES

Manicure

Manicure deluxe

(Includes exfoliation with salt and oil, massage, paraffin hand bath, nail polish)

Pedicure

Pedicure deluxe

(Includes exfoliation with salt and oil, massage, mask)

Hand paraffin bath

Nail polish

Nail polish, French style

DURATION

approx. 60 min

approx. 30 min

approx. 30 min

approx. 60 min

approx. 30 min

approx. 60 min

approx. 30 min



DEPILATION

- Gesicht
- Rücken
- Bauch
- Achseln
- Unterschenkel bis Knie
- Beine komplett

DAUER

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Körperpeelings entfernen sanft die abgestorbenen Hautzellen und hinterlassen ein geschmeidiges Gefühl.

- Körperpeeling
- Körperpackung
- Körperpeeling und Körperpackung
- Körperpeeling, Körperpackung und Gesichtsmassage

- ca. 20 Min.
- ca. 30 Min.
- ca. 45 Min.
- ca. 45 Min.

MASSAGEN

TEILKÖRPERBEHANDLUNGEN

- Rückenmassage
- Gesichtsmassage
- Hand-Arm-Massage
- Hand-Fuß-Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Beinmassage

- ab 20 Min.
- ca. 15 Min.
- ca. 15 Min.
- ca. 30 Min.
- ca. 30 Min.
- ca. 30 Min.

DEPILATION

- Face
- Back
- Stomach
- Armpits
- Lower leg to knee
- Whole leg

DURATION

BODY TREATMENTS

Body exfoliation gently removes dead skin cells, leaving your skin feeling beautifully smooth.

- Body exfoliation
- Body wrap
- Body exfoliation and body wrap
- Body exfoliation, body wrap and face massage

- approx. 20 min
- approx. 30 min
- approx. 45 min
- approx. 45 min

MASSAGES

PARTIAL-BODY TREATMENT

- Back massage
- Face massage
- Hand and arm massage
- Hand and foot massage
- Reflexology
- Leg massage

- min. 20 min
- approx. 15 min
- approx. 15 min
- approx. 30 min
- approx. 30 min
- approx. 30 min



MASSAGEN

GANZKÖRPERMASSAGEN

Klassische Ganzkörpermassage

Aromakörpermassage

Sanfte Entspannungsmassage mit harmonisch komponierten Düften. Wählen Sie aus einem reichhaltigen Sortiment Ihr persönliches Aroma.

Massagekerzen-Behandlung

Bei dieser Entspannungsmassage werden Aroma-Ölduftkerzen verwendet. Auch hier bieten wir ein umfangreiches Duftsortiment.

Hot-Stone-Massage

Heiße Steine entspannen die Muskulatur.

Lomi-Lomi-Massage

Traditionell hawaiianische Tempelmassage, die der Mobilität des Bewegungsapparates dient.

Tuina

Ideal bei Gefühl von Ausgebranntheit. Diese Massage steigert den Energiefluss im Körper.

Ayurveda

Sanfte, den Stoffwechsel anregende Massage zum Entgiften und Entschlacken des Körpers. Gut geeignet zum Abschalten und Relaxen, da sie Körper und Geist in Einklang bringt.

Honigmassage auf Anfrage.

DAUER

ca. 40 Min.

ca. 50 Min.

ca. 60 Min.

ca. 50 Min.

ca. 50 Min.

ca. 65 Min.

ca. 50 Min.

MASSAGES

FULL-BODY MASSAGES

Classic full-body massage

Aroma body massage

Gentle, relaxing massage with harmoniously blended fragrances. Choose your own aroma from our wide range of products.

Massage candle treatment

For this relaxing massage aromatic oil-scented candles are used. Choose your own aroma from our wide range of products.

Hot-Stone massage

Hot stones help relax the muscles.

Lomi-Lomi massage

Traditional Hawaiian temple massage, improving the mobility of the musculoskeletal system.

Tuina

When body and mind are exhausted, this massage improves the energy flow through the body.

Ayurveda

Gentle, metabolism-encouraging massage for the detoxification and purifying of the body. This massage brings body and mind into alignment, so it is perfect if you need to unwind and relax.

Honey massage upon request.

DURATION

approx. 40 min.

approx. 50 min

approx. 60 min

approx. 50 min

approx. 50 min

approx. 65 min

approx. 50 min

WELLNESSPAKETE

DAUER

„Wellness Pur“
ca. 2,5 Std.
Fußbad mit Blüten und Kräutern, beruhigendes
Kräuterpeeling und beruhigende Kräuterpackung,
entspannende Ayurvedamassage.

„Sweet Dreams“
ca. 1,5 Std.
Schweben Sie auf „süßen Wolken“. Rein
natürliche Kakao-Sheabutter wird zu einem
Körperpeeling bzw. einer Körperpackung verarbeitet.
Eine sanfte Kakao-Massagekerzen-Behandlung
rundet das Erlebnis ab.

„Thalasso Spezial“
ca. 2,5-3 Std.
Entdecken Sie den „Grund des Meeres“ mit
einem Salz-Öl-Peeling und einer entschlackenden
Algenpackung während der kosmetischen
Grundbehandlung und relaxen Sie im Anschluss
bei einer klassischen Ganzkörpermassage.

3-Tages-Spezial „Deluxe“
ca. 3,5 Std. oder
1 Std. pro Tag
Maniküre oder Pediküre deluxe,
50-minütige Wellnessmassage Ihrer Wahl,
Beauty-deluxe-Kosmetik.

WELLNESS PACKAGES

DURATION

“Pure wellness”
approx. 2.5 hrs
Footbath with blossoms and herbs,
soothing herb body exfoliation and wrap,
relaxing Ayurveda massage.

“Sweet dreams”
approx. 1.5 hrs
Float away on sweet clouds. Completely
natural cocoa shea butter is used for the
body exfoliation/wrap. A gentle cocoa
massage candle treatment makes the
experience perfect.

“Thalasso special”
approx. 2.5–3 hrs
Discover the bottom of the ocean
with a salt and oil body exfoliation and
a purifying algae body wrap, while you
enjoy a cosmetic basic treatment. Afterwards,
you can relax during a classic full-body massage.

3-day special “Deluxe”
approx. 3.5 hrs
or 1 hr a day
Manicure deluxe or pedicure deluxe,
50-minute wellness massage of your
choice, beauty deluxe treatment.

Wir verwenden für alle Massagen naturreine Produkte in pharmazeutischer Qualität.

EXKLUSIVE GESCHENKIDEEN

Als besondere Idee halten wir für Sie Fit and Spa Lounge Behandlungsgutscheine für eine Massage und/oder kosmetische Behandlung bereit. Wenden Sie sich hierfür bitte an die Rezeption. Bitte beachten Sie auch unsere kosmetischen Produkte in den Vitrinen, vielleicht entdecken Sie die besondere Geschenkidee.

Gerne nehmen wir Ihre Terminwünsche an der Rezeption unter der Telefonnummer +49 231 9113-0 entgegen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Fit and Spa Lounge Team

We use only all-natural products in pharmaceutical quality for all our massages and treatments.

EXCLUSIVE GIFT IDEAS

We offer Fit and Spa Lounge treatment vouchers for massages and/or cosmetic treatments. Please contact our reception team. Why not also take a look at our cosmetic products in the display cabinets – maybe you will find that special gift idea.

Please call our reception staff to make an appointment. Phone number +49 231 9113-0.

We look forward to your visit!
Your Fit and Spa Lounge team

