



Sheraton®

MÜNCHEN ARABELLAPARK HOTEL

# SHERATON SPA & FITNESS



# Sheraton SPA & Fitness Arabellapark München

## WELLNESS WITH THE VIEW

Unser 1000 qm großer SPA-Bereich mit Pool, Wellness und Fitness finden Sie im 22. und 23. Stock des Sheraton München Arabellapark Hotels, hoch über den Dächern Münchens mit einem Panoramablick über München bis zu den Alpen.

Trainieren Sie unter der Betreuung ausgebildeter Fitness Trainer an Ihren persönlichen Trainingszielen, machen Sie mit bei unseren AquaGym Kursen im Design-Pool, lockern Sie Ihre Muskeln bei einem wohltuenden Saunagang oder entspannen Sie in unserer SPA-Lounge mit fantastischem Ausblick.

Im Sheraton SPA werden traditionelle Schönheitsrituale aus aller Welt mit den innovativen Techniken und dem Know-how der modernen Kosmetik zu einzigartigen Behandlungen für eine durch und durch anregende und verjüngende Erfahrung verbunden. Beleben Sie Ihre Sinne!

Das Team vom Sheraton SPA & Fitness begrüßt Sie  
täglich von 7:00-23:00 Uhr  
Für Hotelgäste ist der Fitnessbereich 24 Stunden geöffnet.

# Sheraton SPA & Fitness Arabellapark München

## WELLNESS WITH THE VIEW

Our 1000 qm SPA area with swimmingpool, sauna and fitness area which is located on the 22nd and 23rd floor of Sheraton Munich Arabellapark Hotel, from where you can enjoy the beautiful panoramic view of Munich rooftops until the alps.

Train under the assistance of a well qualified fitness coach according to your personal training goals, take part in our gym courses in the designed swimmingpool, loosen your muscles with a pleasant sauna visit or relax in our SPA lounge with a fantastic view.

Sheraton SPA offers you traditional beauty rituals from around the world combined with the innovative techniques and the know-how of modern cosmetics to create unique treatments for a stimulating and rejuvenating experience. Enliven your senses!

The Sheraton SPA & Fitness team welcomes you  
daily from 7.00 am until 11.00 pm.  
The Gym is opened 24 hours for Hotel guests.

# SIGNATUR BEHANDLUNGEN

## **AROMATIC DREAM**

Diese Massage belebt die Sinne und entspannt Körper und Geist.  
Entspannen Sie bei aromatisch wohltuenden Düften, die speziell  
auf Sie und ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Ein Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR

## **PURE HYDRATION**

Diese Behandlung hydratisiert und verjüngt feuchtigkeitsarme Haut.  
Lassen Sie sich von unseren Hautspezialisten beraten und genießen  
Sie eine pflegende und zugleich entspannende Gesichtsbildung.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR

# SIGNATUR TREATMENTS

## **AROMATIC DREAM**

This massage revives your senses and relaxes body and soul. Relax with aromatic fragrances which are specially ideal for your needs. A pampering program from head to toe.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR

## **PURE HYDRATION**

This treatment hydrates and rejuvenates dehydrated skin. Let our skin specialists give you some advice and enjoy a nurturing and at the same time relaxing facial treatment.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR

# BEHANDLUNGEN

## **KLEOPATRA MASSAGE**

Mit einer einzigartigen, angenehm duftenden Seidenlotion wird bei der Massage auch die Haut intensiv gepflegt.

## **HONIG TRAUM**

Die Honigmassage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Traditionen der tibetischen und auch russischen Naturheilmedizin beruht. Es handelt sich dabei um eine reflektorisch-energetische Massage, die Ihre Haut auf natürliche Weise pflegt.

## **DETOX KÖRPERPACKUNG**

Detox Massagen und Körperwickel können den Körper entschlacken, entsäuern und entgiften. Gleichzeitig sind sie imstande, die Zellen im Körper zu revitalisieren und die Körperflüssigkeit zu reinigen. Schon nach wenigen Anwendungen kann ein verbessertes Hautbild erkannt werden.

60min 99 EUR

90 min 139 EUR

## **SPORT MASSAGE**

Massage des Tiefengewebes zur Entlastung schmerzender Muskelpartien nach einer anstrengenden Sparteinheit.

## **RELAXING MASSAGE**

Genießen Sie eine Entspannungsmassage mit Ihren rhythmischen und langsamen Bewegungen. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und laden Sie Ihre Energiereserven neu auf.

60 min 90 EUR

90 min 120 EUR

# TREATMENTS

## **CLEOPATRA MASSAGE**

With a unique pleasantly scented silk lotion, your skin is intensively nourished during the massage.

## **HONEY DREAM**

The honey massage is a holistic natural healing process, which is based on traditions of Tibetan and also Russian natural medicine . It is a reflective-energetic massage which naturally takes care of your skin.

## **DETOX BODY PACKAGE**

Detox massages and body wraps can purify, deacidify and detoxify the body. They are also able to revitalize the cells in the body and cleanse the body fluid. Even after few treatments you can see a better skin texture and an improved skin appearance can be recognized.

60min 99 EUR

90 min 139 EUR

## **SPORT MASSAGE**

Sport massage is one of the best massages for people practicing sports. It is created to help athletes in gaining a fast and an efficient recovery after a training session. It stimulates blood circulation, strengthens the general condition of the body and successfully helps for the recovery and the relaxation of the muscles.

## **RELAXING MESSAGE**

Enjoy a relaxing massage with rhythmic and slow movements. Leave the everyday life stress behind and recharge your energy reserves.

60 min 90 EUR

90 min 120 EUR

# EXPRESS BEHANDLUNGEN

## **KÖRPERPEELING**

Durch die sanfte Dermabrasion wird die trockene Haut entfernt, Ihre Durchblutung angeregt, auch die Zellregeneration stimuliert und sorgt somit für ein strahlendes Hautbild, samtweich und feinporig. Ideal in Kombination mit einer Ganzkörpermassage Ihrer Wahl.

## **FUSS-UND BEINMASSAGE**

Eine klassische Fuß- und Beinmassage ist eine äußerst wohltuende und kräftige Massage. Sie entspannt die Muskulatur, regt die Durchblutung an und beseitigt das Gefühl schwerer Beine.

## **KOPF-UND GESICHTSMASSAGE**

Genießen Sie eine entspannende und entschlackende Gesicht- und Kopfmassage. Eine entspannende Massage der Gesichtsmuskulatur. Durch die regenerierende, durchblutungsfördernde und entstauende Wirkung hilft sie bei Kopfschmerzen und Verspannungen.

## **RELAX EXPRESS**

Gesichtsbehandlung basic - schnell und effektiv: Spürbare Entspannung und Pflege, für jeden Hauttyp geeignet.

30 min 49 EUR



# EXPRESS TREATMENTS

## **BODYSCRUB**

Nourishing but gentle, this scrub stimulates the blood circulation and the cell regeneration and gives the skin an attractive and glowing appearance. An ideal complement to a full body massage.

## **LEG MASSAGE**

A classic foot and leg massage is an extremely soothing and powerful massage. It relaxes the muscles, stimulates the blood circulation and eliminates the feeling of heavy legs.

## **FACE AND HEAD MASSAGE**

Enjoy a relaxing and purifying face and head massage. A relaxing massage of facial muscles. The regenerating, the stimulation of the blood circulation and the decongesting effect helps with headaches and tensions.

## **RELAX EXPRESS**

Facial treatment basic - fast and effective: immediate care and relaxing effect for every skin type.

30 min 49 EUR

# FITNESS & PERSONAL TRAINING

Sie wollen noch schneller Ihr persönliches Trainingsziel erreichen?

Genießen Sie die exklusive, persönliche Betreuung durch Ihren eigenen Personal Trainer. Besondere Motivation, angenehme Trainingsatmosphäre und allzeit optimale sportliche Betreuung – nutzen Sie diese Möglichkeit für sich und vereinbaren Sie Ihr Personal Training.

## **PERSONAL TRAINING**

30 min 39 EUR

60 min 69 EUR

Nordic Walking 60 min 69 EUR

Lauftraining 60 min 69 EUR

Faszientraining 30 min 39 EUR

## **SMALL GROUP COACHING**

Small Group Training für 2-6 Personen

60 min 39 EUR pro Person

**Trainieren im höchstgelegenen  
Fitness Studio der Stadt!**

# FITNESS & PERSONAL TRAINING

You want to reach your individual training goals in a short period of time?

Enjoy the exclusive, individual support of your own Personal Trainer.

Special motivation, a pleasant training atmosphere and ideal coaching based on your individual needs – use this opportunity and arrange your personal training

## **PERSONAL TRAINING**

30 min 39 EUR

60 min 69 EUR

Nordic Walking 60 min 69EUR

Running workout 60 min 69 EUR

Fascia training 30 min 39 EUR

## **SMALL GROUP COACHING**

Small group training (2-6 person)

60 min 39 EUR per person

**Train in the highest fitness studio in town!**

# SPEZIALITÄTEN FÜR SPORTLER

## **MIHA BODYTEC EMS-TRAINING**

Der „Goldstandard“ im Personal Training.

20 mal effektiver als normales Fitnesstraining!

Durch Elektromuskelstimulation werden im Körper so viele Muskeln angeregt, dass selbst in kurzer Zeit ein effektives Training erzielt werden kann. Unter Anleitung eines Trainers wird auf die perfekte Ausführung, Atmung und Körperhaltung geachtet.

Körper formen – schmerzfreier Rücken – Leistung steigern

Einzeltraining 30 min 49 EUR

10er Karte bodytec 390 EUR

bodytec Mitgliedschaft (1x/Woche) 109 EUR/ Monat

## **PROFESSIONAL FITNESS PACKAGE**

Um ein Training für Ihren Körper perfekt abstimmen zu können und optimal zu planen, werden Informationen über den eigenen Körper und dessen Möglichkeiten benötigt. Dieser Fitness Check-Up ist ideal für Sportbegeisterte und für diejenigen, die sich verbessern möchten. Testen Sie unter sportwissenschaftlicher Betreuung Ihr Leistungspotential und lassen Sie Ihr Training individuell nach Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen.

Beinhaltet:

- Leistungsdiagnostik durch eine Spiroergometrie in Form eines Stufentests
- Analyse des Körperbaus (Körperfett, Muskelmasse, Wassergehalt und BMI)
  - MediMouse Wirbelsäulenscreening
- Muskelfunktionsdiagnostik (Erkennung von Schwächen und Verkürzungen)
  - Erstellung eines individuellen Trainingsplans

120 min 220 EUR

# SPECIALITIES FOR ATHLETES

## **MIHA BODYTEC PERSONAL TRAINING**

The „gold standard“ in personal training,

20 times more effective than normal workout!

Electrical impulse stimulates your muscles in a way that within a short time an effective training can be achieved. Under the

guidance of a professional coach, the perfect execution,

breathing and posture are guaranteed.

Body shaping – increasing performance – pain-free back

Individual training 30 minutes 49 EUR

10 times 390 EUR

bodytec membership (1x/week) 109 EUR/month

## **PROFESSIONAL FITNESS PACKAGE**

In order to have a perfect planned training program for your body, we need some information about your own body and its capabilities. This fitness check-up is ideal for sports enthusiasts and for those who want to improve. Test under our sports science supervisions your achievement potential and let your training adapt to your needs.

It Includes:

- Performance diagnostic with a step test on the ergometer or treadmill based on a spiroergometry
- Body composition measurement (body fat, fat-free mass, water content and BMI)
- MediMouse spinal screenig (recognizing weakened or shortened muscles)
  - Muscle function diagnostics
  - Creation of an individual training plan

120 minutes 220 EUR

# MITGLIEDSCHAFTEN IM SHERATON SPA & FITNESS

## UNSERE ANGEBOTENEN MITGLIEDSCHAFTEN BEINHALTEN:

- Nutzung des Sheraton Fitness
- Teilnahme am Kursprogramm (Functional Training, Yoga, Pilates, AquaGym etc.)
- Nutzung der Pool-und Saunalandschaft
- 10% Rabatt auf alle Wellness-und Massagebehandlungen

### SPA FIT 1

125 EUR monatlich  
139 EUR Startpaket  
Grundlaufzeit 1 Monat

### SPA FIT 12

85 EUR monatlich  
139 EUR Startpaket  
Grundlaufzeit 12 Monate

### SPA FIT 6

105 EUR monatlich  
139 EUR Startpaket  
Grundlaufzeit 6 Monate

### SPA FIT 24

75 EUR monatlich  
139 EUR Startpaket  
Grundlaufzeit 24 Monate

## STARTPAKET

139 EUR

inkl. Wahlweise eine Wellnessbehandlung (60 min) oder eine leistungsdiagnostische Untersuchung

## DAYSPA

39 EUR (inkl. Bademantel, 2 Badetücher, 1 Fitnesshandtuch)

## 10ER KARTEN

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 10er Karte (limitiert auf 3 Monate)   | 200 EUR |
| 10er Karte (ohne Limitierung)         | 290 EUR |
| 10er Karte Kurse (ohne Wellness)      | 145 EUR |
| 10er Karte all in (Kurse u. Wellness) | 350 EUR |

# SHERATON SPA & FITNESS MEMBERSHIPS

## MEMBERSHIP AMENITIES:

- Use of the Sheraton Fitness
- Participation in our fitness classes (functional training, Yoga, Pilates, AquaGym etc.)
- Use of the pool and sauna area
- 10 % off to all the wellness and massage treatments

### SPA FIT 1

125 EUR monthly  
139 EUR starter package  
1 month duration

### SPA FIT 12

85 EUR monthly  
139 EUR starter package  
12 month duration

### SPA FIT 6

105 EUR monthly  
139 EUR starter package  
6 month duration

### SPA FIT 24

75 EUR monthly  
139 EUR starter package  
24 month duration

## STARTER PACKAGE

139 EUR

Includes optionally a wellness treatment (60 min) or a performance diagnostic

## DAYSPA

39 EUR (includes bathrobe, 2 towels, 1 fitness towel)

## 10 TICKETS

|   |         |
|---|---------|
| 10 tickets (limited for 3 month)              | 200 EUR |
| 10 tickets (without limitation)               | 290 EUR |
| 10 tickets fitness classes (without wellness) | 145 EUR |
| 10 tickets all in (classes & wellness)        | 350 EUR |

# PACKAGES

## **BACHELORETTE**

Lassen Sie sich mit dem Bachelorette Paket von Kopf bis Fuß verwöhnen. Genießen Sie die Kombination aus unseren beiden Signatur Behandlungen Pure Hydration & Aromatic Dream kombiniert mit einem erfrischenden Ganzkörperpeeling. Runden Sie Ihr Erlebnis mit einem Glas Champagner an unserer Bar ab.

150 min 225 EUR

## **FIT FOR BUSINESS**

Starten Sie mit einem hocheffektiven miha bodytec EMS Personal Training und runden Sie Ihr Erlebnis mit einer wohltuenden Sportmassage ab.

60 min 89 EUR

## **GENTLEMEN ´S DAY**

Zurücklehnen, Augen schließen, entspannen: beim „Gentlemen ´s Day“, einer speziell auf den Mann abgestimmten Behandlung, schöpfen Sie neue Kraft und erstrahlen in neuem Glanz. Lassen Sie sich von einer Ganzkörpermassage inklusive Kopf- und Gesichtsmassage verwöhnen. Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause, so ein Wohlfühlprogramm haben Sie sich verdient.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR



# PACKAGES

## **BACHELORETTE**

Pamper yourself with the Bachelorette package from head to toe. Enjoy the combination of our two treatments Pure Hydration & Aromatic Dream and also combined with a refreshing full body peeling. Round up your experience with a glass of champagne at our bar.

150 min 225 EUR

## **FIT FOR BUSINESS**

Start with a highly effective miha bodytec EMS personal training and close your experience with a smoothing sports massage.

60 min 89EUR

## **GENTLEMEN ´ S DAY**

Lean back, close your eyes, relax: „Gentlemen´s Day“, is a special treatment for Men, gather new strength and shine. Pamper yourself by a full body massage including head and facial massage. Treat yourself with a pleasant break, a wellness program that you deserve.

60 min 99 EUR

90 min 139 EUR

## **GESCHENKGUTSCHEIN**

Ein Geschenkgutschein ist ein edles und raffiniertes Geschenk für jeden Anlass. Unser Sheraton SPA & Fitness Team steht Ihnen für weitere Informationen oder Buchungswünsche jederzeit gerne zur Verfügung.

## **BEHANDLUNGEN IM SPA**

Reservierungen von 30, 60, 90 Minuten oder mehr weisen eine tatsächliche Behandlungsdauer von 20, 50, 80 Minuten oder mehr auf.

## **STORNOBEDINGUNGEN**

Externe Gäste können Behandlungen bis 24 Stunden und Hotelgäste bis 4 Stunden vorher stornieren. Andernfalls wird der Preis der gebuchten Behandlungen zu 100% zahlbar. Stornierungen können nur über die Rezeption vorgenommen werden.

## **RESERVIERUNGEN**

Hotelgäste bestätigen Ihre Direktbuchungen an der Rezeption des Sheraton SPA durch Ihre Unterschrift auf dem Reservierungsformular. Bei Buchungen externer Gäste, die diese direkt an der Rezeption des Sheraton SPA vornehmen, muss zur Sicherheit eine Kreditkarte vorgelegt werden oder es muss im Voraus bar bezahlt werden.

## **ANKUNFT IM SPA**

Um Ihnen einen perfekten SPA Aufenthalt zu ermöglichen, empfehlen wir, dass Sie sich 15 Minuten vor Beginn der Behandlung bei uns einfinden. Entfliehen Sie dem Alltag und lassen Sie Ihre Sorgen hinter sich, genießen Sie die Entspannung in einer ruhigen, gesunden und erfrischenden Umgebung.

### **GIFT VOUCHER**

A gift voucher is a chic and refined gift that suits every occasion. The Sheraton SPA & Fitness team is at your disposal for further information or purchase.

### **TREATMENTS AT SHERATON SPA**

Reservations of 30, 60, 90 or more minutes have an effective treatment time of 20, 50, 80 or more minutes.

### **CANCELLATION POLICY**

Cancellation is free of charge if made 24 hours in advance. Hotel guests must give 4 hours notice, after which the full costs of the treatment will be charged. Cancellation can only be made at the Sheraton SPA.

### **RESERVATION**

Bookings made by hotel guests directly at the Sheraton SPA reception are confirmed by the signing of a reservation form. Bookings made by outside guests directly at the Sheraton SPA reception need to be secured by credit card or cash payment.

### **ARRIVAL AT THE SHERATON SPA**

To enhance your spa experience, we encourage you to arrive 10 minutes prior to your treatment. Give yourself time before the treatment and visit our sauna to achieve the balance between your body and soul in order to make your experience even more intensive.



# Sheraton®

MÜNCHEN ARABELLAPARK HOTEL



Sheraton SPA & Fitness Arabellapark München  
Arabellastrasse 5 – 81925 München - Germany

+49 (0) 89 92324230

[spamunich@sheraton.com](mailto:spamunich@sheraton.com)