



inklusive  
persönlichem  
Gesundheits-  
paket

# A - ROSA FIT & GESUND AUF EUROPAS FLÜSSEN

---

*Buchen Sie die neue 8 Nächte Gesundheitsreise an Bord der A-ROSA RIVA.  
Kombinieren Sie Ihren Besuch der schönsten Donaumetropolen mit dem  
vielfältigen Angebot für Körper & Geist.*

**aROSA**   
Schöne Zeit

# NEU IN 2024

... Sie hatten großes Interesse, wir haben Ihnen zugehört, wir waren kreativ und haben Experten und Profis für die Idee einer Fit-und-Gesund-Reise gewinnen können.

2024 geht es los: eine ideale Kombination ist entstanden - Europas Metropolen auf dem Fluss entdecken, das Bekannte im „A-ROSA Premium alles inklusive“ -Tarif genießen und ein personalisiertes Gesundheitsprogramm erleben. Buchen Sie schnell!

# LEISTUNGEN

// Übernachtung in der gebuchten Kabinenkategorie mit

allen Premium Leistungen laut A-ROSA-Katalog

// Medizinische Betreuung an Bord durch ein Team von Physiotherapeuten & einem Arzt

// Vorträge für gesundheitsfördernde Lebensweise

// täglich vielfältige Angebote, z.B. Rückenschule, Fitness-Workouts, Yoga, Qi Gong, Muskelentspannung, Meditation

// gesunder Genuss für eine ausgewogene & vitale Ernährung

// Ihr persönliches Gesundheitspaket mit inkludierten Behandlungen während der Reise



# IHR PERSÖNLICHES GESUNDHEITSPAKET

**1X PERSÖNLICHE BEHANDLUNG  
AN JEDEM VOLLEN REISETAG  
FÜR 20 MINUTEN:**

(wechselnd physiotherapeutische Behandlungen,  
alternative Heilverfahren, Gerätetherapie)

inkludiert  
im  
Reisepreis

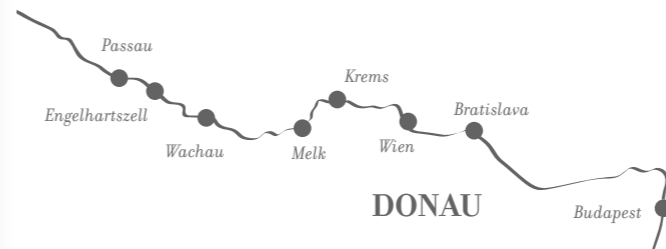
z.B. 1x klassische Massage 20 min, 1x Anwendung im Heilbad,  
1x physiotherapeutische Behandlung (manuelle Therapie/  
Reflexzonen-therapie), 1x Fango/Wärmebehandlung,  
1x Physiofitnesseinheit (Laufband, Ergometer oder Crosstrainer)  
1x alternative Gerätetherapie (Hochton-, Kryo- oder Magnet-  
therapie\*) 1x Behandlung nach alternativen Heilverfahren  
(Akupunktur/ Osteopathie/ TCM)

**TRANSFER & EINTRITT IN DAS SZECHENYI-HEILBAD  
AM 2. TAG IN BUDAPEST**

**VERSCHIEDENE ANGEBOTE FÜR GRUPPEN-  
PRÄVENTIONSTRAININGS AN JEDEM VOLLEN REISETAG**

\*Bitte bringen Sie bei konkreten Beschwerden gern eine Empfehlung Ihres Hausarztes mit.





**TERMINE:**  
**08.03. bis**  
**16.03.2024 &**  
**08.11. bis**  
**16.11.2024**

**REISEROUTE**

Tag	März	November		Hafen
1 Fr.	08.03.2024	08.11.2024	15–17 Uhr	<b>ENGELHARTSZELL, AT</b> (Passau DE)
2 Sa.	09.03.2024	09.11.2024	13 Uhr	<b>WIEN AT</b>
3 So.	10.03.2024	10.11.2024	22 Uhr	Abfahrt <b>WIEN AT</b>
4 Mo.	11.03.2024	11.11.2024	14 Uhr	<b>BUDAPEST HU</b>
5 Di.	12.03.2024	12.11.2024	20 Uhr	Abfahrt <b>BUDAPEST HU</b>
6 Mi.	13.03.2024	13.11.2024	14 Uhr	<b>BRATISLAVA SK</b>
7 Do.	14.03.2024	14.11.2024	15:30 Uhr	Abfahrt <b>BRATISLAVA SK</b>
8 Fr.	15.03.2024	15.11.2024	8–9 Uhr	<b>KREMS AT</b> Stopp zur Ausflugsabwicklung Passage <b>WACHAU AT</b>
			12:30–13:30 Uhr	<b>MELK AT</b> Stopp zur Ausflugsabwicklung
9 Sa.	16.03.2024	16.11.2024	9 Uhr	<b>ENGELHARTSZELL AT</b> <b>(PASSAU DE)</b>

**PREISE**

Kategorie	Belegung	Preis
Außenkabine Kat. S-Garantie/ Deck 1	2	<b>1.999 €</b>
Außenkabine Kat. A mit Zusatzbett/ Deck 1	2	<b>2.249 €</b>
Außenkabine Kat. C mit franz. Balkon/ Deck 3	2	<b>2.699 €</b>

**Reise 08.03.bis 16.03.2024:**

Inkl. Super-Frühbucher-Ermäßigung in Höhe von € 250 p.P. **bis 30.12.2023.**  
 Einzelkabinenzuschlag 40%

**Reise 08.11.bis 16.11.2024:**

Inkl. Super-Frühbucher-Ermäßigung in Höhe von € 250 p.P. **bis 31.03.2024.**  
 Einzelkabinenzuschlag 40%



**TERMINE:**  
**08.03. bis**  
**16.03.2024 &**  
**08.11. bis**  
**16.11.2024**

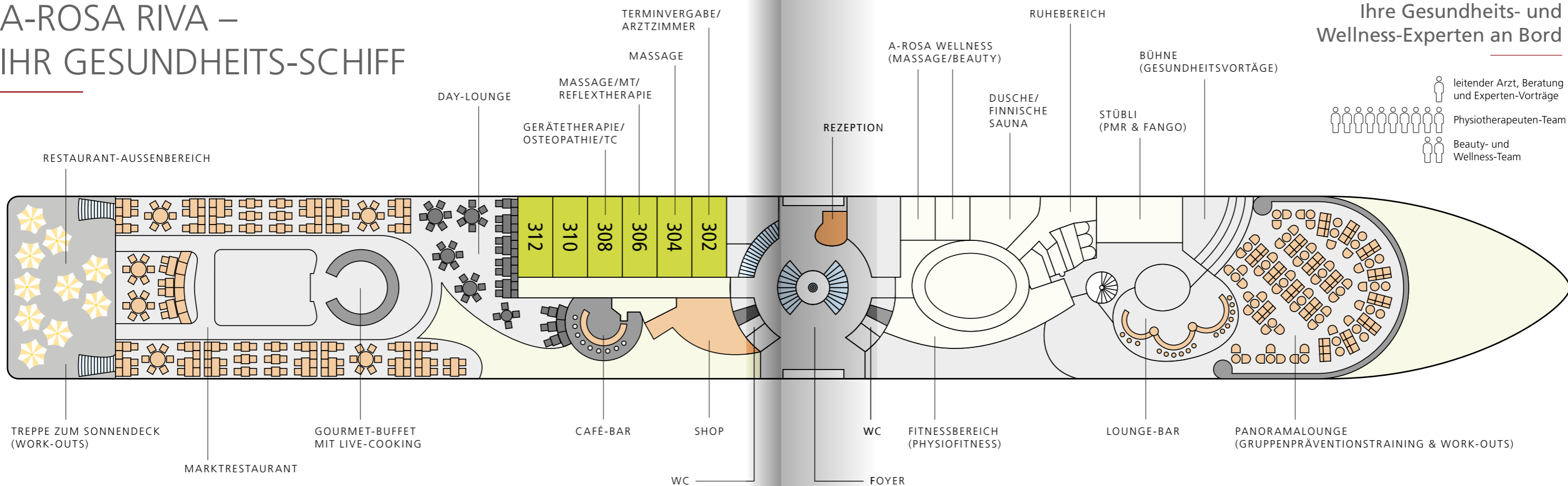
**IHR  
 PERSÖNLICHES  
 GESUNDHEITS-  
 PAKET**

**PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEITSREISE** (Beispiel)

TAG 1 EINSCHIFFUNG	TAG 2 AUF DER DONAU	TAG 3 WIEN	TAG 4 AUF DER DONAU	TAG 5 BUDAPEST	TAG 6 BRATISLAVA	TAG 7 BRATISLAVA	TAG 8 WACHAU	TAG 9 AUSSCHIFFUNG
// Anreise bis 15 Uhr nach Engelhartzell // Einschiffungssnack // Schiffsicherheits-, Ausflugs- & SPA-Präsentation // Abendessen // <b>Vorstellung der Therapeuten/des Physioteams</b>	// <b>Sport an Deck</b> // Vitalfrühstück // vormittags Fluss // <b>Behandlung</b> // <b>Workout an Deck</b> // Light Lunch // nachmittags Wien Stadtrundfahrt // Abendessen // Unterhaltung in der Lounge	// Vitalfrühstück // <b>Behandlung</b> // 9 Uhr Ausflug zum Wiener Zentralfriedhof // Light Lunch an Bord // Spaziergang in Wien // <b>Sport in der Lounge</b> // Abendessen // <b>Gesundheitsvortrag durch Experten</b>	// <b>Sport an Deck</b> // Vitalfrühstück // vormittags Fluss // <b>Behandlung</b> // <b>Termin im SPA</b> // Light Lunch // 13 Uhr an Deck, Einlaufen in Budapest // nachmittags Stadtrundfahrt // Abendessen // Unterhaltung in der Lounge	// <b>Sport an Deck</b> // Vitalfrühstück // <b>9-18 Uhr Ausflug zum Heilbad</b> // <b>Behandlung</b> // Abendessen // <b>Gesundheitsvortrag durch Experten</b>	// Vitalfrühstück // <b>Sport an Deck</b> // vormittags Fluss // <b>Behandlung</b> // Light Lunch // nachmittags Bratislava (Stadtrundgang) // <b>Sport in der Lounge</b> // Abendessen // Unterhaltung in der Lounge	// Vitalfrühstück // Wanderausflug oder Shoppingtour in Bratislava // Light Lunch // Termin im SPA // <b>Behandlung</b> // <b>Sport in der Lounge</b> // Abendessen // <b>Gesundheitsvortrag durch Experten</b>	// Vitalfrühstück // Krems & Melk // Rundfahrt Wachau // Light Lunch // nachmittags Fluss // <b>Behandlung</b> // <b>Sport an Deck</b> // Abendessen // <b>Gesundheitsvortrag durch Experten</b>	// Vitalfrühstück // Abreise // Heimfahrt



# A-ROSA RIVA – IHR GESUNDHEITS-SCHIFF



## Ihre Gesundheits- und Wellness-Experten an Bord



# A-ROSA SPA BEAUTY UND WELLNESS



## MASSAGEN

**KLASSISCHE MASSAGE:** Erleben Sie eine wohltuende Massage zur Entspannung und verbesserten Durchblutung der Muskulatur.

**KOPF- UND GESICHTSMASSAGE:** Entspannen Sie bei einer Kopf- und Gesichtsmassage. Der sanfte Druck auf den Kopf entspannt den gesamten Körper und die Durchblutung der Kopfhaut wird angeregt. Die Gesichtsmassage wirkt belebend oder auch beruhigend. Die Haut wird zusätzlich mit unseren hochwertigen Produkten gepflegt und genährt.

**SCHÖNE ZEIT MIT HEISSEN STEINEN:** Die Hot-Stone-Anwendung ist eine Kombination aus Massage und der wohltuenden Kraft der heißen Steine. Die Massage versorgt den Körper mit neuer Energie und bringt zusätzlich Entspannung für Körper und Geist.

**SCHÖNE ZEIT DURCH ENTSPANNTE FÜSSE:** Fußbad - Fußpeeling - Massage. Entspannen Sie bei einem Fußbad mit duftenden Essenzen. Anschließend erhalten Sie ein Fußpeeling, um die Füße optimal für die anschließende Packung vorzubereiten. Währenddessen erhalten Sie eine entspannende Gesichtsmassage und als Abschluss eine vitalisierende Fuß-Wadenmasse.

## KOSMETIKBEHANDLUNGEN

**WELLNESS MANIKÜRE MIT LACK:** Die Rundumpflege für Ihre Nägel. Handbad, Peeling, Nagelkorrektur und Massage. Eine Behandlung mit der BABOR Expertenmethode ist ein Erlebnis, das unter die Haut geht. Die Signature-Elemente aktivieren die Haut von der Oberfläche bis in die Tiefe. Dabei fühlt sich der Wechsel von warmen und kühlen Elementen nicht nur gut an, sondern küsst die Haut förmlich wach. Für Sie bedeutet eine Behandlung ultimatives

Wohlbefinden. Für Ihre Haut ist es ein Power-Work-out. Denn mit den ausgeklügelten Techniken holen wir das Maximum aus den Produktinhaltsstoffen heraus. Für das unvergleichliche Gefühl BABOR gepflegter, vitaler Haut. Alle Behandlungen sind unisex.

**BABOR SHAPING (KÖRPER):** Ergebnisorientierte Körperpflegeserie zur intensiven Pflege und Straffung der Körperhaut mit dezentem Wellness-Pflegeduft. Modelliert, verfeinert die Silhouette, schützt vor vorzeitiger Hautalterung und Umweltstress.

**BABOR ENERGIZING (KÖRPER):** Vitalisiert mit einer Duftkomposition aus frischen zitrischen Noten, harmonisch abgestimmt mit dem belebenden Aroma des grünen Tees - erweckt so Körper und Seele.

**BABOR SKINOVAGE (GESICHT):** Die intelligente Systempflege - maßgeschneidert für jedes Hautbedürfnis - enthüllt individuelle Schönheit.

**BABOR GESICHTSBEHANDLUNGEN:** Maßgeschneidert für die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut. Schmeichelnde Texturen und wirksame Ingredienzien bringen Ihre Haut in Balance. Dabei verwenden wir die hauttypspezifische Premium-Pflege SKINOVAGE.

**BABOR KÖRPERBEHANDLUNGEN:** BABOR SPA zelebriert die Kunst der Berührung und schafft dabei ein Erlebnis, das weit über den Moment des Verwöhrens hinausgeht. Ein Ganzkörperpeeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und bereitet die Haut auf die anschließende Packung vor. Danach entspannen Sie sich bei einer wohltuenden Massage.

# ... WEITERE A-ROSA SPECIAL- UND EVENTREISEN 2024

## **YOGA & ERNÄHRUNG MIT ULRIKE HOMUTH**

RHEIN STADT ERLEBNIS (A-ROSA SENA) 25.03. – 30.03.2024

DONAU ERLEBNIS (A-ROSA BELLA) 03.11. – 08.11.2024

DONAU ERLEBNIS (A-ROSA FLORA) 09.11 – 14.11.2024

## **SCHÖN & GESUND MIT PROF. DR. LADEMANN**

RHEIN ROMANTIK (A-ROSA SILVA) 23.03. – 28.03.2024

## **MEDITATION & MINDFULNESS MIT FABIENNE BILL**

RHEIN STADT ERLEBNIS (A-ROSA SENA)

07.11. – 12.11.2024

## **BEAUTY & SPA MIT INGRID BREYER**

RHEIN STADT ERLEBNIS (A-ROSA SENA) 12.11. – 17.11.2024

Beratung und Buchung in Ihrem Reisebüro oder im A-ROSA Service-Center  
unter Tel. 0381-202 6001. [www.a-rosa.de/flusskreuzfahrten](http://www.a-rosa.de/flusskreuzfahrten)

**aROSA**   
Schöne Zeit