

# KOMMANDØRGÅRDENS WELLNESSCENTER

Forkælelse mellem Vesterhav og Vadehav, Rømø



**KOMMANDØR  
GÅRDEN**

... RØMØ ...

## DK Velkommen

Kommandørgårdens Wellnesscenter anvender økologiske REN produkter, som er fri for syntetisk parfume, petrokemikalier, sulfater, parabener, silikone, farvestoffer, nitrat, vinyl, aluminium, nylon og phalater. Alle produkterne er unisex produkter, og kan derfor anvendes af både mænd og kvinder.

Inden en behandling!

Tag en svømmetur, gå i dampbad og slut af med et varmt brusebad. Så er du ren og klar. Kom op på 1. salen i tørt badetøj eller undertøj og nyd massagen fuldt ud.

## D Herzlich willkommen

Kommandørgårdens Wellnesscenter verwendet biologische REN Produkte, die frei von synthetischen Duftstoffen, Petrochemie, Sulfate, Parabene, Silikone, Farbstoffe, Nitrat, Vinyl, Aluminium, Nylon und Phalaten sind. Alle Produkte sind unisex Produkte.

Vor einer Behandlung!

Gehen Sie schwimmen, danach ins Dampfbad und schließen Sie mit einer warmen Dusche ab. Nach dieser entspannenden Vorbereitung können Sie Ihre Massage vollaus genießen. Kommen Sie in trockener Badebekleidung oder Unterwäsche.

## GB Welcome

Kommandørgårdens Wellnesscenter REN is using organic REN products, which are free of synthetic perfumes, petrochemicals, sulphates, parabens, silicones, dyes, nitrate, vinyl, aluminum, nylon and phalater. All the products are unisex products and can be used by both men and women.

Before a treatment!

Go for a swim, go into the steam-bath and finish with a hot shower. Then you will be ready. Come up on the 1st floor wearing dry swimwear or underwear and enjoy the massage.



Purity !

REN uses only 100% plant and mineral derived actives and is free from skin-unfriendly synthetic ingredients.





## Praktisk information

- Poolen er åbent hver dag kl. 07.00-21.00
- Behandlinger kan fås alle dage mellem kl. 08.00 -19.00. Disse skal dog forudbestilles direkte i hotellets reception eller på telefon +45 74 75 51 22.
- Ved køb af en behandling er der fri adgang til pool, dampbad, sauna, tepidarium og the.
- Man skal møde mindst 20 min. før behandlingen for at have tid til omklædning.
- Påklædning afhænger af masagetype.



- Leje af badekåbe og håndklæde: kr. 85,- pr. person (bestilles og hentes i receptionen).
- Bestilte behandlinger kan ikke afbestilles.

## Praktische Information

- Der Pool ist täglich von 07.00-21.00 Uhr geöffnet.
- Die Behandlungen finden zwischen 08.00-19.00 Uhr statt. Diese müssen in der Hotelrezeption oder telefonisch bestellt werden:
- Der Kauf eines Behandlungs beinhaltet auch Zutritt zum Pool, Dampfbad, Sauna, Tepidarium und Tee.

- Sie sollten mind. 20 Min. vor der Behandlung eintreffen, damit Sie genug Zeit zum umkleiden haben.
- Bademantel- und Handtuchverleih € 12,- pro Person (muss in der Rezeption bestellt und abgeholt werden).
- Gebuchte Behandlungen können nicht storniert werden.

## Practical information

- The pool is open all day 07.00-21.00
- Treatments are available all day between 08.00 -19.00. These must be pre-booked directly at the hotel



reception or by phone +45 74 75 51 22.

- The treatment includes free access to the swimming pool, steambath, sauna, tepidarium and tea.
- You must meet at least 20 min. before the treatment starts in order to have time to change clothes.
- Hire of bathrobe and towel: Kr. 85, - per person (ordered and picked up in the reception).
- Pre-ordered treatments can not be cancelled.

Ⓚ Body Polish med REN

Salt or Sugar Body Polish

25 min.

Kr. 445,-

Kroppen peeles med Guerande Salt Exfoliating Body Balm eller Maroccan Rose Otto Sugar Polish og døde hudceller fjernes. Efter peeling får man en skøn indsmøring med olie.



Ⓚ Body Polish mit REN

Salt Body Polish

25 Min.

€ 61,40

Der Körper wird mit Guerande Salt Exfoliating Body Balm oder mit Sugar Polish gepeelt und tote Hautzellen werden entfernt. Am ende werden sie mit wertvollen Ölen eingerieben.



Body Polish with REN

**Salt Body Polish**

**25 min.**

**Kr. 445,-**

The body is peeled with Guerande Salt Exfoliating Body Balm or with Sugar Cane Body Polish and dead skin cells are removed. After peeling you will enjoy a nice rub with oil.





## Massage

### Tyrkisk Hamambad

**25 min. Kr. 445,-**

Overhældning med varmt vand, skrubning med sisal-svamp, dejlig blød sæbemassage og afskylning og....

### Bambus Massage

**25 min. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 595,-**

Kombinationen af klassisk massage og de hule, organiske bambusrør, er med til at frigøre knuder og spændinger. Bambusrøret bliver rullet hen over musklen, som bliver æltet og blødgjort, og er med til at forbedre cirkulationen.

### Welldhara Massage

**25 min. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 595,-**

Blid og afslappende helkropsmassage med velduftende økologiske massageolier.

### Abhyanga Helkropsmassage

**55 min. Kr. 595,-**

Ayurvedisk blid helkropsmassage med varme olier. Olien masseres ind i kroppens energipunkter og plejer/reenser huden samt styrker bindevævet.

### Hot-Stone Massage (ryg)

**25 min. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 645,-**

Varme basaltsten fra Hawaii placeres på kroppens energicentre. Når dybe massagestrøg kombineres med de varme sten opnås en meget afslappende massage, der stimulerer energiflowet og afhjælper muskelspændinger.

### Anti Stress Massage

**25 min. Kr. 395,-**

Dejligt afslappende ansigts-, skulder-, dekolté-, nakke- og hovedbundsmassage. God mod hovedpine og spændinger i nakken.

### Thai Krydder Stempel Massage

**55 Min. € 109,60,-**

Denne urte terapi er næsten 5000 år gammel og er designet til at lindre smerter og betændelse. Et udvalg af terapeutiske urter, herunder Prai, ingefær, gurkemeje og citrongræs, er pakket ind i en stram urtepose eller stempel. Denne opvarmes og anvendes derefter på kroppen i blide presninger, cirkulære og rullende bevægelser. En fantastisk afslappende massage.

## **D** Massage

### **Türkisches Hamambad**

**25 Min.** € 61,-

Sie werden mit warmem Wasser übergossen, danach Peeling mit Sisal-Schwamm, schöne Seifenmassage & überspülen und ...

### **Bambus Massage**

**25 min.** Kr. 395,-

**55 min.** Kr. 595,-

Die Kombination aus klassischer Massage und dem hohlen, Bio-Bambus, hilft die Knoten und Verspannungen zu befreien. Das Bambusrohr wird über den Muskel gerollt und hilft, die Durchblutung zu verbessern.

### **Welldhara Massage**

**25 Min.** € 55,-

Schöne weiche & entspannende Ganzkörpermassage mit duftenden biologischen Massageölen.



### **Abhyanga Ganzkörpermassage**

**55 Min.** € 82,-

Ayurvedische sanfte Ganzkörpermassage mit warmen Ölen. Die Öle werden in die Energiepunkte des Körpers einmassiert, pflegen und reinigen die Haut und stärken das Bindegewebe.

### **Hot-Stone Massage (Rücken)**

**25 Min.** € 55,-

**55 Min.** € 96,-

Warme Basaltsteine aus Hawaii werden auf den Körper gelegt. Im Anschluss genießen Sie eine tiefgehende Massage. Die Massage stimuliert den Energiefluß und löst Muskelverspannungen.

### **Anti Stress Massage**

**25 Min.** € 55,-

Gesichts-, Schulter-, Dekoleté-, Nacken- und Kopfhautmassage. Gut gegen Kopfschmerzen.

### **Thai Kräuter Stempel Massage**

**55 Min.** € 109,60,-

Wird seit fast 5000 Jahren bei Schmerzen und Entzündung angewendet. Eine Auswahl an therapeutischen Kräutern, wie Kurkuma, Ginger und Zitronengras wird in einer warmen Mullkompressen mit sanftem Druck auf den Körper getupft. Es ist eine der entspanntesten Massageformen.



## Massage

### Turkish Hamambath

**25 min. Kr. 445,-**

Pouring hot water over the body, scrubbing with a sisal sponge, soft soap massage and rinse and ..

### Bambus Massage

**25 min. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 595,-**

The combination of classical massage and the hollow, organic bamboo, helps to free the knots and tension. The bamboo tube is rolled over the muscle, and helps to improve the circulation.

### Welldhara Massage

**25 min. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 595,-**

Gentle and relaxing full body massage with fragrant organic oils.

### Abhyanga Body Massage

**55 min. Kr. 595,-**

Ayurvedic gentle body massage with warm oils massaged into the body's energy points, cleans the skin & strengthens the connective tissue.

### Hot-Stone Massage (back)

**25 mins. Kr. 395,-**  
**55 min. Kr. 645,-**

Long and deep massage strokes combined with the hot stones from Hawaii result in a relaxing massage stimulating energy flow and relieving muscle tension.

### Anti-Stress Massage

**25 min. Kr. 395 -**

Relaxing facial-, shoulder, de-kolté, neck and scalp massage. Good for headaches and tension in the neck.

### Thai Krydder Stempel Massage

**55 min. Kr. 795 -**

This herbal therapy was designed to relieve pain and inflammation, nearly 5,000 years ago. A selection of therapeutic herbs, including prai, ginger, turmeric and lemongrass, are wrapped in a muslin compress, steamed and then applied to the body in gentle pressing, circular and rolling movements. It is the most relaxing massage.

## Hænder og fødder

### Spa Manicure Classic

**55 min. Kr. 575,-**

Behandlingen starter med et dejligt håndbad, peeling af hænderne med REN Sugar Body

 Polish, fjernelse af neglebånd, formning af negle og cremepleje. Afslutningsvis kommer der lak på.

### Spa Pedicure Classic

**55 min. Kr. 575,-**

Varmt fodbad, neglene klippes/ files, peeling af fødderne med REN Sugar Body Polish, fjernelse af neglebånd og hård hud, lækker fodmassage efterfulgt af creme.

Afslutningsvis kommer der lak på.

### Ayurvedisk fod- og håndmassage

**25 min. Kr. 395,-**

10 min. fodbad og 15 min. fodmassage. Mens man får fodbad masseres hænderne med REN rosenolie.

## Hände und Füße

### Spa Maniküre Classic

**55 Min. € 79,-**

Nach einem wohltuhenden Handbad werden die Hände mit REN Sugar Body Polish gepeelt. Nagelhaut wird entfernt, die Nägel geformt und mit Creme gepflegt. Am Ende werden die Nägel lackiert.



### Spa Pediküre Classic

**55 Min. € 79,-**

Warmes entspannendes Fußbad, Nagelpflege, Peeling mit REN Sugar Body Polish. Entfernung der Nagelhaut und Hornhaut und eine schöne Fußmassage mit Creme. Abschließend werden die Nägel lackiert.

### Ayurvedische Fuß- & Handmassage

**25 Min. € 55,-**

10 Min. Fußbad und 15 Min. Fußmassage. Während des Fußbads werden die Hände mit REN Rosen Öl massiert.

## Hands and feet

### Spa Manicure Classic

**55 Min. Kr. 575,-**

The treatment starts with a nice handbath, exfoliation of hands with REN Sugar Body Polish, removal of cuticles, shaping the nails and cream treatment. At the end nail polish will be applied.

### Spa Pedicure Classic

**55 Min. Kr. 575,-**

Warm foot bath, nails clipped/ filed, exfoliation with Sugar Body Polish by REN, removal of cuticles and calluses, delicious foot massage followed by cream. At the end nail polish will be applied.

## Ansigt

### **REN Basic Ansigtsbehandling**

**25 min. Kr. 395,-**

Afrensning, peeling, maske og creme samt øjenbrynskorrektur.

### **REN Classic Ansigtsbehandling**

**55 min. Kr. 595,-**

Afrensning, øjenbrynskorrektur og fjernelse af urenheder eller ansigtsmassage. Maske efterfulgt af serum og creme.

### **REN Renewal Ansigtsbehandling**

**55 min. Kr. 645,-**

Fokus på exfoliering. Denne REN-serie giver huden synligt mere

glød, flottere teint og bedre udstråling. Huden afrensnes og peeles, fjernelse af urenheder og øjenbrynskorrektur. Ansigtsmassage, bioaktiv frugtsyremaske efterfulgt af multiaktiv serum og dagcreme.

### **REN Relax Ansigtsbehandling**

**for mænd og kvinder**

**55 min. Kr. 595,-**

**80 min. Kr. 795,-**

Din hud får en decideret "skin workout", der både stimulerer, toner og løfter, samt frigiver spændinger og ophobninger. Efter hudanalyse foretages rensning af ansigt med en masserende afrensningsteknik, peeling, fodbad,

afstressende skulder-, nakke-, décolleté- og ansigtsmassage. En maske tilpasset hudtypen påføres, derefter bliver hænder og fødder masseret. Behandlingen afsluttes med serum, øjen- og dagcreme tilpasset din hudtype. Udover ovenstående får man yderligere øjenbrynskorrektur, fjernelse af urenheder.

### **Farvning af bryn og vipper samt øjenbrynskorrektur**

**25 min. Kr. 295,-**

*Se uddybende beskrivelse og gode tilbud på [kommandoergaarden.dk](http://kommandoergaarden.dk)*

*Sehe eine ausführliche Beschreibung und gute Angebote auf [kommandoergaarden.dk](http://kommandoergaarden.dk)*

*See a detailed description and good deals on [kommandoergaarden.dk](http://kommandoergaarden.dk)*

## ⓓ Gesicht

**REN Basic Gesichtsbehandlung**  
**25 Min. € 55,-**  
Reinigung der Haut, Peeling, Maske und Creme sowie eine Augenbrauenkorrektur.

**REN Classic Gesichtsbehandlung**  
**55 Min. € 82,-**  
Die Haut wird gereinigt. Augenbrauenkorrektur und Entfernung der Hautunreinheiten oder Gesichtsmassage. Maske gefolgt von Serum und Creme.

**REN Renewal Gesichtsbehandlung**  
**55 Min. € 89,-**  
Der Fokus liegt auf dem Peeling. Diese REN-Serie verleiht der Haut sichtbaren besseren Glanz, schöneren Teint und verbesserte Ausstrahlung. Die Haut wird gereinigt und gepeelt, evt. Entfernung von Unreinheiten und Korrektur der Augenbrauen. Gesichtsmassage, bioaktive Frucht-säure Maske mit nachfolgendem Multi-aktives Serum & Tagescreme.

**REN Relax Gesichtsbehandlung für Männer und Frauen**  
**55 Min. € 82,-**  
**80 Min. € 110,-**  
"Skin workout", die sowohl stimuliert, tönt und liftet als auch Spannungen freigibt und damit die Alterszeichen und die Inbalance der Haut reduziert. Nach der Hautanalyse wird die Haut mit einer massierenden Reinigungstechnik gereinigt, Peeling, Fußbad, entspannende Schulter-, Nacken-, Decolleté - und Gesichtsmassage. Eine Maske nach Hauttyp wird aufgetragen, danach werden die Hände und Füße mit einem natürlichen Öl massiert. Die Behandlung

endet mit Serum, Augen- und Tagescreme nach Ihrem Hauttyp. Die 55 Min. Gesichtsbehandlung sowie Augenbrauenkorrektur & Entfernung der Hautunreinheiten.

**Färbung von Wimpern und Brauen, Augenbrauenkorrektur**  
**25 Min. € 41,-**



## Face

### **REN Basic Facial treatment**

**25 min. Kr. 395,-**

Cleansing, exfoliation, mask and cream and eyebrow correction.

### **REN Classic Facial treatment**

**55 min. Kr. 595,-**

Cleansing, eyebrow correction and removal of impurities or facial massage. Mask, serum & cream. By acne a special treatment with REN Clear Calm 3 Anti - Blemish is performed.

### **REN Renewal Facial treatment**

**55 min. Kr. 645,-**

Focus on exfoliation. This REN series gives the skin more glow,

prettier complexion and improved radiance. Cleansing and peeling, removal of impurities and eyebrow correction. Facial massage, bioactive fruit acid mask followed by multi active serum and day cream.

### **REN Relax Facial treatment**

**55 min. Kr. 595,-**

**80 min. Kr. 795,-**

This is our "skin workout" that both stimulates, tones, lifts, releases tensions and reduces signs of aging. After skin analysis the face is purified and exfoliated with a clea-

nsing massage technique foot bath and relaxing massage of shoulder, neck, décolleté and face. A mask matching your skin type is applied and you will receive a hand and foot massage. The treatment ends with serum, eye- and day cream tailored to your skin type. Besides the above additional eyebrow correction, removal of impurities.





**DK** Pool, sauna & bade

Pool & Dampbad	Kr. 75,-
Whirlpool (20 min.)	Kr.125,-
Pool, dampbad, Saunaer og tepidarium	Kr. 145,-
Kraxenofen 20 min.	Kr. 195,-
Østrigsk dampbehandling	

Aromabad med olier (25 min.) og 1 glas sekt  
1 pers. Kr. 295,- 2 pers. Kr. 345,-

Alle Kommandørgårdens boende hotel gæster har fri adgang til pool og dampbad. Kommandørgårdens campister har 20% på entre og i vintersæson fri adgang.

**D** Pool, Sauna & Bäder

Pool & Dampfbad (2 Std.)	€ 10,35
Whirlpool (20 min.)	€ 17,25
Pool, Dampfbad, Saunas & Tepidarium	€ 20,-
Kraxenofen 20 Min.	€ 26,90
Österreichischer Dampfbadung	

Aromabad mit Öl & Sekt (25 Min.)  
1 Pers. € 40,70, 2 Pers. € 47,60

**Alle** Kommandørgårdens Hotelgæste haben freien Zugang zum Pool und zum Dampfbad. Kommandørgårdens Camper bekommen 20% auf den Eintritt und in der Wintersaison freien Eingang.

**GB** Pool, sauna & baths

Pool & Steam Bath	Kr. 75,-
Whirlpool (20 min.)	Kr.125,-
Pool, dampbad, Sauna & tepidarium	Kr.145,-
Per person	Kr. 195,-
Kraxenofen 20 min.	Kr. 195,-
Austrian steambath through hay.	

Aroma bath with oils and sparkling wine (25 min.)  
1 Pers. Kr. 295,- 2 Pers. Kr. 345,-

All Kommandørgårdens resident hotel guests have free access to the pool and steam bath. Kommandørgårdens campers have 20% on the entrance & free entrance in the winter season.

## Top to Toe

- 55 Min Spa Manicure
- 55 Min. Spa Pedicure
- 25 Min. Anti Stress Massage

**Kr.1795,-**



## Relax Paket

- 25 Welldhara Massage
- 55 Min. Hot Stone Massage

**Kr. 995,-**



## Anti Stress Small

- 25 Min. Hamambad
- 55 Min. Welldhara Massage

**Kr 995,-**

## Anti Stress Large

- 25 Min. Hamambad
- 55 Min. Abhyanga Massage
- 80 Min. REN Relax Facial

**Kr. 1895,-**

## Young forever.

- 55 Min. REN Renewal
- 25 Min Manicure
- 25 Min Salt or Sugar Body Polish

**Kr. 1445,-**





## Always together

(min. 2 pers.)

- 2 x 20 Min. Kraxenofen
- 2x 25 Min. Anti Stress massage & 2 x 15 min. fod- og lægmassage af apparat
- 25 Min. Aroma oliebad m. bobler for 2 pers.

**For 2 pers.                      Kr. 1790,-**

**(pr. person 895,- DKK)**

## Mens Choice

- 25 Hamam Bath
- 55 Min. Bambus Massage

**Kr. 1195,-**



**DK** Meget mere...

Kommandørgården og Wellnesscenteret tilbyder også wellnessferier med overnatning og forskellige wellnesspakker. Hyg dig med veninden, familien eller tag et par romantiske dage med partneren. Vi har også mange muligheder for grupper, polterabend, firma- eller familieture.

Hent mere info i Kommandørgårdens reception eller på [www.kommandoergaarden.dk](http://www.kommandoergaarden.dk)

**D** Vieles mehr...

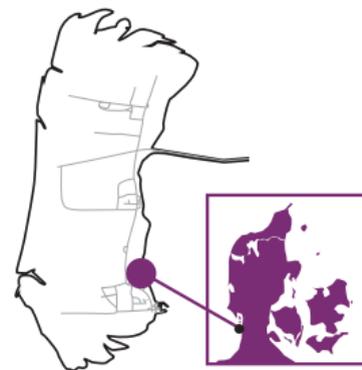
Kommandørgården und unser Wellness Center bieten Wellnessurlaube und verschiedene Wellness-Pakete an. Hab Spaß mit ihrer Freundin, Familie oder nehmen Sie ein paar romantische Tage mit Ihrem Partner. Wir haben auch Möglichkeiten für Gruppen, Polterabende und Familienausflüge.

Mehr info im Kommandørgårdens Rezeption oder auf [www.kommandoergaarden.dk](http://www.kommandoergaarden.dk)

**GB** Much more...

Kommandørgården and the Wellness Centre also offer wellness holidays and various wellness packages. Have fun with your friend, family or take a few romantic days with your partner. We also have many options for groups, bachelor parties, corporate or family trips.

Get more info in Kommandørgårdens reception or on [www.kommandoergaarden.dk](http://www.kommandoergaarden.dk)



Kommandørgården

**WELLNESSCENTER**

Havnebyvej 201, 6792 Rømø

Tlf: +45 7475 5122

[info@kommandoergaarden.dk](mailto:info@kommandoergaarden.dk)

[kommandoergaarden.dk](http://kommandoergaarden.dk)