

wellness

Scott Ritchie strahlt Harmonie und Ästhetik aus und widmet sich mit Edelprodukten von den Fidschi-Inseln der Regeneration von Haut und Seele. Direkt nebenan eröffnete das „Zwillingsgeschäft“ mit Serviceangeboten wie „Nail Design“ und Permanent Make-up.

FAZIT: Das Rundum-Schönheits-Paket.

SPA TONIQUE

C3 Gürzenichstr. 10 (im Holmes Place Health Club), Altstadt-Nord, Tel. 598 14 44, Mo-Fr 10-22, Sa/So 10-20 Uhr, Gesichtskosmetik ab 19 Euro, H: Heumarkt, www.spatonique.de

Zwar befindet sich dieser Beautytempel unter demselben Dach wie der Holmes-Place-Fitnessclub, er arbeitet jedoch völlig eigenständig und kann daher auch von Nichtmitgliedern genutzt werden. Spa Tonique bietet klassische Wellnessbehandlungen, Massagen, Bodyforming mit der hauseigenen Kombitherapie sowie Verwöhnprogramme für Männer und Frauen. Wenn ein Tag Entspannung nicht genug ist, der bucht einen der Kurztrips mit Übernachtung im benachbarten Intercontinental Hotel. Zum Beispiel das „Desperate Housewives Weekend“ für 265 Euro pro Person.

FAZIT: Nicht nur für verzweifelte Hausfrauen.

SPECIALS

FORMBAR

B3 Lütticher Str. 11, Neustadt-Nord, Tel. 359 21 69, Mo-Fr 9-21, Sa 10-18 Uhr, Zehnerkarte 199 Euro, H: Rudolfplatz, www.formbar-koeln.de

Der sogenannte i-Trainer ermöglicht in 30 Minuten eine Ganzkörperbehandlung, die laut Hersteller viermal intensiver wirkt als herkömmliche Muskelaufbau-Übungen. Das „Training“ per Elektro-Muskelstimulation ist von Sportwissenschaftlern geprüft und soll sogar Rückenschmerzen reduzieren.

FAZIT: Muskelentspannung für Bewegungsmuffel.

MAGIC TAN

C3 Zeppelinstr. 19, Altstadt-Nord, Tel. 260 39 06, Di-Sa 11-19 Uhr, ab 15 Euro, H: Neumarkt, www.magictan.de

Völlig ohne schädliche UV-Strahlen geht Bräunen hier vonstatten: Das Bleichgesicht stellt sich knapp eine Minute unter die Sonnendusche und wird am ganzen Körper gleichmäßig mit Bräunungslotion besprüht. Dieses Verfahren gibt es in drei verschiedenen Intensitätsgraden und das Ergebnis ist bereits nach wenigen Stunden sichtbar.

FAZIT: Kurzurlaub unter der Dusche.

NONCHICHI

C3 Kupfergasse 14-16, Altstadt-Nord, Tel. 271 24 03, Mo, Mi, Fr 10-20, Di, Do 10-22, Sa 10-18 Uhr, Maniküre ab 16 Euro, H: Mauritiuskirche, www.nonchichi.com

NEU Dunkles Holz, eine pinkfarbene Brokat-Tapete, frische Blumen und ein Porträt von Audrey Hepburn bestimmen den Look dieses Nagelstudios. Die Inhaberrinnen arbeiten ausschließlich mit Produkten von Alesandro – säurehaltige Acrylnägel und Nagelpiercings sind hier tabu.

FAZIT: Einfach schöne Nägel.

WELLNESS BEI TIFFANY

Ludwig-Jahn-Str. 17, Weiden, Tel. 02234 / 435 57 50, Mo, Mi, Do, Fr 9.30-19, Di 9.30-21, Sa 9.30-14 Uhr, Body Wrapping 30 Euro, H: Stormstraße (Buslinie 141), www.wellness-bei-tiffany-koeln.de



Douglas Day Spa: Kurzurlaub mitten in Köln

In Weiden rückt Margret Dibke der Cellulite mit der Hypoxi-Methode zu Leibe. Der individuell einstellbare Trainer L250 bekämpft lästige Hautdellen mit einer Verbindung aus Unter- und Überdruck. Neben kosmetischen Anwendungen und Massagen werden noch weitere bodyformende Behandlungen angeboten.

FAZIT: Knackig wie Audrey damals beim Frühstück.

YOGA

AMANDANA

Aachener Str. 1253, Weiden, Tel. 02234 / 202 91 70, Preise auf Anfrage, H: Weiden Zentrum, www.amandana.de

NEU In den ehemaligen Räumen des Prince-Fitness-Studios, mitten im Rheincenter gelegen, eröffnete im August 2006 diese kleine Ruheoase in Form eines Yogastudios. Inhaberin Katrin Novy bietet auf rund 600 Quadratmetern Kurse wie Hatha-, Power-, Kinder- oder Business-Yoga an. Zusätzlich stehen auch Sauna und Massage zur Verfügung. Das Kursangebot kann in Form einer Jahresmitgliedschaft oder mit Punktekarten genutzt werden.

FAZIT: In Ruhe neue Energien tanken.

ASHTANGA YOGAWERKSTATT

B4 Kyffhäuserstr. 37, Neustadt-Süd, Tel. 310 12 42, 13 Stunden ab 169 Euro, H: Barbarossaplatz, www.ashtangayoga-koeln.de

Ashtanga ist eine der vier klassischen Arten des Yoga und wird in diesem Studio ausnahmslos praktiziert. Neben einem regelmäßigen Kursangebot gibt es auch Workshops mit Gastdozenten, die wahre Meister ihres Fachs sind – beispielsweise Manju Jois, der älteste Sohn des indischen „Ashtanga-Papstes“ K. Pattabhi Jois.

FAZIT: Meister der indisch-philosophischen Lehre.

GANESHA YOGASCHULE

A3 Geisselstr. 8, Ehrenfeld, Tel. 285 14 25, 100 Tage für 100 Euro, H: Körnerstraße, www.ganeshayoga.de

Für 100 Euro kann man über drei Monate lang an allen offenen Kursen teilnehmen – und das, so oft man möchte. Die Plätze sind allerdings immer schnell vergeben. Wer keinen mehr bekommen hat, kann zur Probestunde vorbeikommen oder auch an einer Yogareise, beispielsweise in die Türkei, teilnehmen.

FAZIT: Kundenfreundliche Angebote.