

Wellness auf dem Wasser

Die besten Spa-Angebote der Reedereien



Einleitung

Wellness: Sich wohlfühlen, die Seele baumeln lassen, Körper und Geist etwas Gutes tun und sich so von einem anstrengenden, stressigen Alltag erholen. Das klingt nicht nur wie etwas, das sich ideal mit einer Kreuzfahrt kombinieren lässt, das ist es auch in der Praxis – mit enormer Beliebtheit.

Wellness, ferner Fitness, ist unter anderem für die Deutschen ein generell sehr bedeutendes Thema. Deutlich mehr als ein Viertel gibt an, dass Spa- und Wellnesseinrichtungen an Bord für sie „besonders wichtig“ seien. In anderen Nationen sind derartige Ansichten teils noch stärker ausgeprägt.

Die Folge: Die meisten modernen Kreuzfahrtschiffe sind zu erheblichen Teilen als regelrechte schwimmende Wohlfühlöasen konzipiert. Hochkarätige Wellness- und Fitnessangebote gehören fest zu den Standards vieler Fahrten und Kreuzfahrtschiffe, obendrein ist diese Form von Self-Care eine eigene und sehr beliebte Spielart der Themenkreuzfahrten.

Aber: Auch wenn es sich hierbei um eines der größten schiffs- und reedereiübergreifenden Themen und Erfolgsrezepte handelt, gibt es in der Praxis dennoch deutliche Unterschiede.

Erfahren Sie mit uns auf den folgenden Seiten mehr darüber, wodurch sich Cruise-Wellness überhaupt auszeichnet, warum es so eine gute Kombination ist, und lesen Sie, welche Reedereien und Schiffe Ihnen aktuell die besten Entspannungsmöglichkeiten für Körper und Seele bieten.



Wellness und Kreuzfahrten: Warum diese Kombination so perfekt harmoniert

Dass Wellness und Kreuzfahrten weltweit ein „Perfect Match“ sind, kommt nicht von ungefähr, denn beide bedienen dasselbe Kernbedürfnis: **Raus aus dem Alltag, runter mit dem Stresslevel und endlich mal wieder bewusst etwas nur für sich tun.** Hinzu kommt, dass eine Kreuzfahrt zwangsläufig viele Dinge vereint, die Erholung stark befeuern und vereinfachen:



Kurze Wege



Spa, Fitnessbereich, Pool, Restaurant und Kabine sind nur wenige Schritte voneinander entfernt.

Weniger Alltagsorganisation



Kein ständiges Kofferpacken, keine langen Transfers, kein tägliches Neuplanen.

Viele echte Auszeiten



Gerade an Seetagen entstehen große freie Zeitfenster, die sich ideal für Sauna, Massage oder Yoga nutzen lassen.

Erholung und Aktivität zugleich



Wer will, kann morgens trainieren, mittags entspannen und abends trotzdem noch essen gehen oder eine Show besuchen.

Die Umgebung arbeitet mit



Meerblick, Weite und der Abstand zum Alltag schaffen eine Ruhe, die Wellness an Bord oft intensiver wirken lässt als an Land.

Genau darin liegt die besondere Stärke dieser Reiseform: Passagiere müssen nicht die Wahl zwischen Aktivität oder Entspannung treffen, weil sich beides an Bord ungleich leichter verbinden lässt als in vielen landbasierten Urlaubssituationen.

Moderne Schiffe sind deshalb längst nicht mehr nur *schwimmende Hotels, sondern vielmehr schwimmende Wohlfühlwelten.*

Das wiederum trifft den Ton der Zeit und des Marktes perfekt: Wie etwa McKinsey 2025 in einer Umfrage herausfand, hat in Deutschland Wellness für ganze 63 Prozent der Befragten eine hohe Priorität – und 20 Prozent wollen dafür sogar mehr Geld ausgeben¹.

Diese Zahlen treffen auf einen riesigen deutschen Kreuzfahrtmarkt: 2024 unternahmen rund 3,84 Millionen Deutsche eine Kreuzfahrt, davon erstmals über 3 Millionen im Hochseebereich².

Cruise-Wellness ist also keinesfalls ein Randthema für ein paar Saunafans, sondern für einen beträchtlichen Teil der Gäste ein zentraler Wohlfühl- und oft auch Buchungsfaktor.

¹ McKinsey Wellness Report
<https://www.mckinsey.com/de/news/presse/2025-06-05-wellness-report>

² DRV Reisen in Zahlen
<https://www.driv.de/themen/reisen-in-zahlen.html>

Wellness auf dem Wasser: Was an Bord wie an Land funktioniert und wo die wirklichen Unterschiede liegen

Wer noch nie eine Kreuzfahrt mitgemacht hat, mag vielleicht annehmen, dass die Unterschiede vernachlässigbar seien: Eine Sauna bleibt eine Sauna, eine Massage bleibt eine Massage und auch Yoga oder Meditation lassen sich theoretisch überall machen – im Spa-Hotel, im Fitnessstudio oder eben an Bord.

Doch obwohl eine solche Ansicht einen kleinen wahren Kern hat, ist es beileibe nicht so einfach:

Ja

Viele Wellness-Angebote auf Kreuzfahrtschiffen ähneln solchen an Land. Das hat aber den immensen Vorteil einer gewissen Vertrautheit.

Sie knüpfen an Dinge an, die Passagiere von Land kennen und mögen – Ruhe, Bewegung, Rückzug, bewusste Erholung.

Nein

Ein Schiff ist nicht nur ein schwimmendes Wellness-Hotel. Entspannung ist an Bord meistens viel stärker in das gesamte Reise- und Urlaubserlebnis integriert.

Zudem machen einige Reeder Dinge, die an Land nur in erheblich teuren Luxus-Resorts möglich wären.

Was auf See ähnlich funktioniert wie an Land, ist schnell aufgezählt:



Klassische Massagen und Beauty-Anwendungen



Saunen und Dampfbäder



Fitnesskurse, Yoga und Stretching



Ruhezonen und Entspannungsbereiche



Thermalangebote mit Wärme, Wasser und Regeneration

Das alles kennt man grundsätzlich auch aus guten Hotels, Thermen oder Day Spas. Gerade deshalb finden sich auch Anfänger unter den Kreuzfahrtgästen meist schnell zurecht.

Spannend wird es hingegen dort, wo Kreuzfahrt-Wellness über diese bekannten Grundmuster hinausgeht. Denn auf See verändert schon die Umgebung selbst die Wirkung vieler Angebote:

Eine Sauna mit Blick aufs weite Meer fühlt sich völlig anders an als eine Sauna mit Blick auf die Freizeitbad-Liegewiese, einfach weil die Kulisse mitarbeitet. Und ein Yogakurs auf Deck bei Sonnenaufgang ist nicht bloß derselbe Kurs an einem anderen Ort, sondern Teil eines ganz anderen Reisegefühls.



Die wirkliche Einzigartigkeit von Kreuzfahrt-Wellness zeigt sich vor allem bei folgenden Dingen:

Das Meer wird Teil des Erlebnisses

Aussicht, Licht, Bewegung und Weite wirken unmittelbar auf die Atmosphäre.

Wellness ist stärker in den Urlaubstag integriert

Zwischen Frühstück, Seetag, Landgang und Abendprogramm lässt sich Erholung fast beiläufig einbauen.

Viele Schiffe bieten Spezialbereiche, die an Land selten(er) sind.

Dazu gehören große Thermalzonen, Snow Grottos oder komplexe Erlebnis-Suiten.

Das Bordkonzept ist oft ganzheitlicher.

Wellness, Fitness, Beauty, Rückzug und Genuss greifen stärker ineinander.

Gerade der letztgenannte Punkt ist wichtig. Moderne Kreuzfahrtschiffe denken Wellness oft nicht mehr als Zusatzbereich zwischen Pooldeck und Veranstaltungssaal, sondern als klar sichtbaren Teil ihrer Markenidentität.

Damit wird aus „Wellness auf Kreuzfahrt“ schnell etwas Eigenständiges. Es ist eben nicht einfach dieselbe Sauna wie zuhause, nur schwankungsfrei mit Meerblick, sondern **eine besondere Mischung aus Reiseform, Umgebung und Bordkonzept.**



Wellness-Themenkreuzfahrten: Das aktuelle Maximum in Sachen Entspannung und Achtsamkeit

Wellness ist längst tief in der Kreuzfahrtindustrie verwurzelt. Aber: Auch wenn Sie bei vielen Reedereien und Schiffen ein wichtiger Teil von Konzept und Markenkern ist, ist sie oft dennoch für die Passagiere ein optionales Angebot neben vielen anderen Aktivitäten auf See und bei Landgängen.

Deutlich darüber hinaus gehen Wellness-Themenkreuzfahrten – eines der mit Abstand zugkräftigsten Konzepte aller Themenkreuzfahrten. Hier ist Erholung kein optionaler Programmpunkt zwischen Buffet und Landausflug, sondern Anlass und Zentrum der gesamten Reise.

Solche Fahrten profitieren besonders stark vom „Mikrokosmos Kreuzfahrtschiff“. Alles ist dann auf ein mehr oder weniger spezifisches Entspannungsthema zugeschnitten:

- | | | |
|---|--|---|
|  Yoga-, Atem- und Meditationssessions |  Vorträge, Workshops oder Coachings |  Bewusst gesunde Ernährung |
|  Mehr Raum für Ruhe, Rückzug und Entschleunigung |  Ruhiges oder reduziertes Bord-Entertainment |  Landausflüge mit Fokus auf Balance, Natur oder sanfte Bewegung |

Teilweise handelt es sich dabei um Adults-Only-Konzepte. Und die hohe Beliebtheit erklärt sich nicht nur aus der ganzheitlichen Stringenz, sondern ebenso der Tatsache, dass viele Wellness-Themenkreuzfahrten explizit so angelegt sind, dass Passagiere zunächst nur den allgemeinen Rahmen buchen, innerhalb dessen sie sich dann aus einem reichhaltigen Angebot ihre eigene, individuelle Wellness-Traumreise zusammenstellen können.

Wichtig ist allerdings die Abgrenzung zu Fitness-Kreuzfahrten. Dort steht meist stärker die aktive Komponente im Vordergrund – Training, Bewegung, Performance und sportliche Routinen. Wellness-Themenreisen sind dagegen in der Regel breiter angelegt, sind ruhiger, achtsamer und stärker auf Regeneration ausgerichtet. Beides hat zwar in der Praxis verschiedene Schnittmengen, ist aber nicht dasselbe.





Kreuzfahrt-Expertin Jessica Lenz

über das Erlebnis Wellness-Kreuzfahrt



Astoria: Jessica, du hast in deiner Karriere bereits mehrere Kreuzfahrten gemacht und dabei auch die besondere Erlebniswelt Schiffs-Wellness kennengelernt. Gibt es da etwas, das du als deinen persönlichen Wow-Moment bezeichnen würdest?

Jessica Lenz: „Definitiv: Mein absoluter Wow-Moment war mein erster Saunagang auf See – mitten im Winter vor Norwegen. Drinnen diese wohlige, intensive Wärme und draußen dieser raue, fast dramatische Blick aufs offene Meer... das hatte etwas Magisches. Ich saß da und dachte nur: Wow, das ist Wellness auf einem ganz neuen Level.“

Astoria: Gutes Stichwort: Das Thema Ausblicke und die Umgebung während der Anwendungen, was für eine Rolle spielen die wirklich? Ist das nur Marketing oder spürt man auf See tatsächlich den Unterschied?

Jessica Lenz: „Also ich halte das keineswegs für Marketing – der Unterschied ist wirklich spürbar. Eine Anwendung mit Blick auf das Meer wirkt intensiver und ganzheitlicher. Das sanfte Schaukeln des Schiffes und die Lichtreflexe auf dem Wasser sorgen für Entspannung auf natürliche Weise und es lässt sich schneller abschalten als in einem klassischen Spa an Land.“



Wellness als Verkaufsargument: Diese Reedereien sind derzeit an der Spitze

Ein erheblicher Teil aller (weltweiten) Kreuzfahrtgäste möchte zumindest gelegentlich Wellness an Bord genießen. Doch so beliebt, wie Kreuzfahrten in den jüngsten Jahrzehnten geworden sind, verwundert es nicht, dass auch seitens der Reedereien ein Spezialisierungseffekt zu beobachten ist.

Genauer: Wellness mag zwar ein fast universelles Thema der Branche sein, doch wie stark und mit welchen Schwerpunkten einzelne Reedereien es ausspielen, unterscheidet sich teils deutlich.

Wer es als deutscher Kreuzfahrtgast aktuell auf besonders viel Entspannung und Verwöhn-Feeling abgesehen hat, dürfte bei den folgenden Reedereien fündig werden. Dabei sei betont, dass darunter insbesondere Cunard, Seabourn, Oceania Cruises, Explora Journeys und Hapag-Lloyd Cruises als besonders starke Marken im gehobenen Wellness- und Luxussegment hervorstechen.



Reederei	Besondere Stärken	Typischer Wellness-Stil
Mein Schiff (TUI Cruises)	Sauna, Entschleunigung, starke Einbettung ins Gesamtprodukt	deutsch-wohlfühlig, ruhig, inklusivnah
AIDA Cruises	Große Spa-Bereiche, breites Kurs- und Anwendungsspektrum	lebendig, breit, resortartig
MSC Cruises	Aurea Spa, moderne Thermalbereiche, Balinese Spa	elegant, modern, international
Norwegian Cruise Line	Mandara Spa, starke Thermal Suites, Med-Spa-Ansatz	modern, abwechslungsreich, US- Resort
Royal Caribbean	Breites Spa-&-Fitness-Angebot auf großen Schiffen	groß, familienorientiert, erlebnislastig
Celebrity Cruises	Design-Spas, SEA Thermal Suite, AquaClass- Konzept	modern, designorientiert, upscale
Costa Cruises	Solemio Spa, mediterranes Wohlfühlkonzept	mediterran, locker, resortartig
Holland America Line	Greenhouse Spa, Thermal Suite auf select ships	klassisch, entspannt, kultiviert

Hapag-Lloyd Cruises	Hohe Spa-Qualität pro Gast, Ruhe, Service	luxuriös, ruhig, exklusiv
Cunard	Mareel Spa, klassische Seebad-Eleganz	klassisch-luxuriös, traditionsbewusst
Seabourn	Ganzheitlicher Luxus-Wellnessansatz, sehr persönlicher Service	ultraluxuriös, ruhig, ganzheitlich
Oceania Cruises	Aquamar Spa, ganzheitlicher Wellness-Ansatz	gehoben, ganzheitlich, modern
Phoenix Reisen	Ruhiges Bordgefühl, klassische Kreuzfahrterholung	klassisch, deutsch geprägt, entspannt
Explora Journeys	Lifestyle-Luxus, Ocean Wellness, moderne Thermalwelt	luxuriös, modern, boutiqueartig

Doch welche Reeder sind in welchen Dingen besonders prominent vertreten? Werfen wir dazu einen Blick auf einige Faktoren, die einem als Wellness-orientiertem Kreuzfahrer besonders am Herzen liegen dürften:

Allgemeiner Wellness-Fokus

Wie bereits erklärt: All diese Reedereien sind Wellness-stark, vergleicht man jedoch die Fokussierung, stechen die Folgenden hervor:

Mein Schiff (TUI Cruises)

AIDA Cruises

MSC Cruises

Celebrity Cruises

Bei *Mein Schiff* ist Wellness besonders tief ins Gesamtprodukt eingebaut – mit starkem Wohlfühlimage, großzügigen Spa-Bereichen und klarer Entspannungsorientierung.

AIDA Cruises verbindet klassische Kreuzfahrt mit einem sehr sichtbaren Spa- und Fitnessangebot, während MSC Cruises mit dem Aurea Spa auf vielen Schiffen ein markenweit wiedererkennbares Wellness-Konzept etabliert hat.

Celebrity Cruises wiederum hebt sich dadurch ab, dass Wellness nicht nur angeboten, sondern gestalterisch und konzeptionell besonders konsequent in das Premium-Erlebnis integriert wird.



Exklusivität und Luxusniveau

Beim Luxusniveau stechen vor allem heraus:

Hapag-Lloyd Cruises

Seabourn

Oceania Cruises

Explora Journeys

Cunard

Hapag-Lloyd steht für besonders viel Raum, Ruhe und ein sehr exklusives Spa-Umfeld.

Seabourn und Oceania Cruises zählen seit Jahren zu den gehobenen Marken, bei denen Wellness eng mit Service, Privatsphäre und hochwertigen Anwendungen verbunden ist.

Explora Journeys positioniert sich als neue Luxus-Lifestyle-Marke der MSC Group und setzt Wellness sehr bewusst als Teil ihres Markenkerns ein. Cunard ergänzt dieses Feld mit einer eher klassisch-eleganten, britisch geprägten Luxusästhetik.



Innovationsgrad

Beim Innovationsgrad liegen insbesondere vorne:

Celebrity Cruises

Explora Journeys

Oceania Cruises

MSC Cruises

Celebrity Cruises überzeugt mit modernen, stark inszenierten Wellness-Bereichen wie der SEA Thermal Suite. Oceania Cruises setzt mit dem Aquamar Spa + Vitality Center und einem insgesamt ganzheitlicher gedachten Wellness-Ansatz eigene Akzente.

Explora Journeys hingegen verbindet klassischen Luxus mit einem betont zeitgemäßen „Ocean Wellness“-Ansatz, inklusive Thermalbereich, Hydrotherapy Pool und privaten Spa-Suiten.

MSC wiederum zeigt vor allem auf neueren Schiffen, wie stark Wellness heute als architektonisch sichtbarer und markenbildender Bestandteil moderner Kreuzfahrtschiffe gedacht wird.



Schwimmende Träume: Diese Schiffe sind die derzeitigen Wellness-Königinnen

Ohne ein gewisses Mindestmaß an Wellness-Angeboten verlässt schon seit geraumer Zeit kein Kreuzfahrtschiff mehr den Ausrüstungskai – selbst historische Luxusliner wie die 1912 in Dienst gestellte Titanic boten mit türkischen Bädern, Massage-Service und Gymnastikraum bereits frühe Formen dessen, was man heute Wellness nennen würde.

Doch so, wie das Thema in den vergangenen Jahren einen umfassenden Auf- und Umbruch erfuhr, wurden auch die Schiffe in Sachen Wellness immer diverser – und die Schiffsbauer und -architekten kreativer. Für deutsche Kreuzfahrer dürften die folgenden Schiffe bzw. Schiffsreihen das aktuelle Highlight der Entspannung sein.

Legende: ● = klar vorhanden / stark ausgeprägt | ◐ = vorhanden, aber eingeschränkt, schiffsabhängig oder nicht als Kernfeature hervorgehoben | — = nicht belegt / nicht typisches Merkmal dieses Schiffs

	Großes Spa / Thermalbereich	Sauna / Dampfbad	Hydro-/ Thalasso-Pool	Salzraum / Salzgrotte	Eisraum / Snow Room	Private Spa-/ Wellness-Extras	Yoga / Kurse & Achtsamkeit	Fitness / Gym	Signature / Besonderheit
AIDAstella 	●	●	◐	—	—	●	●	●	Body & Soul Spa mit Wellness Oase, Panoramasaunen und Wellness-Suite
Mein Schiff 6 	●	●	◐	◐	—	●	●	●	SPA & Meer, starke Sauna- Ausrichtung, SPA-Balkonkabinen
Mein Schiff Relax 	●	●	◐	◐	◐	●	●	●	Noch stärker auf Entspannung getrimmt, SPA-Balkonkabinen, exklusive Saunazeiten
MSC World Europa 	●	●	◐	◐	◐	●	◐	●	Aurea Spa mit Thermal Area, Balinese Spa, Yacht-Club-Zugang zur Thermal Suite
MSC Seashore 	●	●	◐	—	—	●	◐	●	Aurea Spa mit 21 Behandlungsräumen, Außenzone, Yacht-Club-Vorteile
Queen Elizabeth 	●	●	●	—	—	◐	●	●	Mareel Aqua Therapy Centre mit Hydrotherapie, Sinnesduschen und Meerblick
Edge-Klasse (Edge / Apex / Beyond / Ascent) 	●	●	—	●	—	●	●	●	SEA Thermal Suite mit acht Erlebnisräumen, AquaClass- Zugang
EXPLORA I 	●	●	●	●	◐	●	●	●	Ocean Wellness mit Hydrotherapie-Becken, Salzgrotte und privaten Spa-Suiten
Queen Anne 	●	●	●	◐	◐	◐	●	●	Mareel Spa mit Aqua Therapy Centre, Hydrotherapie-Pool, Himalaya Salz-Sauna und Cold Room

Costa Smeralda 	●	●	◐	◐	◐	◐	◐	●	Solemio Spa mit Thermalbereich, Salzraum und Schneeraum
Carnival Dream-Klasse (z. B. Dream / Breeze / Magic) 	●	●	●	—	—	●	●	●	Cloud 9 Spa mit Thermal Suite, teils Hydrotherapy Pool und Spa- Kabinen
MS Europa 2 	●	●	●	—	◐	●	◐	●	OCEAN SPA mit mehreren Saunen, Kneipp-/Kaltwasserbereich und Personal SPA

Eines muss man jedoch hier feststellen: In diesen Sphären lässt sich kaum noch ein klassisches Schiffsranking durchführen; dazu sind die Angebote qualitativ und quantitativ zu dicht beieinander und hängt zu vieles von subjektiver Bewertung des Einzelnen ab.

Anstelle einer herkömmlichen Top-5 haben wir uns deshalb entschlossen, fünf Schiffe aus dieser Liste aufgrund ihrer unterschiedlichen Wellness-Philosophien zu portraitieren.



Celebrity-Edge-Klasse

Die Schiffe der Celebrity-Edge-Klasse gehören zu den spannendsten Wellness-Adressen auf See. Besonders stark sind die Liner dort, wo Gäste mehr suchen als klassische Anwendungen und komfortable Ruheliegen mit Seeblick.

Mit der SEA Thermal Suite setzt Celebrity auf ein durchdachtes Spa-Erlebnis mit mehreren Wärme- und Erlebnisräumen, darunter Salzraum, Dampfbad und Infrarot-Sauna. Dazu kommt ein modernes, helles Design, das den Wellness-Bereich klar vom übrigen Bordleben absetzt. Wer auf Kreuzfahrt bewusst entspannen möchte und dabei Wert auf ein hochwertiges, zeitgemäßes Umfeld legt, findet hier eines der überzeugendsten Spa-Konzepte im Premiumsegment.



MS Europa 2

Die Europa 2 ist vor allem für Gäste interessant, die Wellness mit Ruhe, Platz und Exklusivität verbinden. Der OCEAN SPA setzt nicht auf große Effekte, sondern auf Qualität und ein besonders entspanntes Umfeld.

Mehrere Saunen, hochwertige Anwendungen und viel Raum pro Gast sorgen dafür, dass der Wellness-Bereich hier deutlich persönlicher wirkt als auf vielen größeren Schiffen.

Genau das ist die große Stärke dieses Konzepts: Entspannung fühlt sich nicht wie ein Programmpunkt an, sondern wie ein natürlicher Teil der gesamten Reise. Wer Wert auf stilvolle Zurückhaltung statt auf großes Spa-Spektakel legt, findet auf der Europa 2 eines der aktuell stärksten Wellness-Produkte der sieben Meere.

EXPLORA I

Die EXPLORA I zeigt, wie modern und stilvoll Wellness auf See heute gedacht werden kann. Statt auf klassische Spa-Inszenierung oder große Resort-Atmosphäre setzt das Schiff auf ein bewusst ruhiges, luxuriöses Ocean-Wellness-Konzept, das stark von Weite, Licht und dem Meer selbst lebt.

Besonders markant sind das Hydrotherapie-Becken, die Salzgrotte, der Eiswasserfall und die zwei privaten Spa-Suiten, die dem gesamten Bereich eine sehr exklusive Note verleihen.

Hier geht es weniger um spektakuläre Showeffekte als um ein hochwertiges, ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Für Gäste, die moderne Eleganz sowie ein luxuriöses Wohlfühl- und Wellnesskonzept suchen, ist die EXPLORA I daher eine besonders interessante Wahl.



Mein Schiff Relax

Die *Mein Schiff Relax* ist eines der Schiffe, bei denen der Name tatsächlich Programm ist. TUI Cruises setzt ohnehin stark auf Wohlfühlatmosphäre, doch auf diesem Liner wird der Wellness-Gedanke noch konsequenter in den Mittelpunkt gerückt. Großzügige Spa- Bereiche, Saunen, Rückzugsorte und die SPA-Balkonkabinen machen schnell klar, dass Entspannung hier kein Nebenthema ist.

Für viele Gäste dürfte gerade das den Reiz ausmachen: Wellness ist nicht nur ein Angebot unter vielen, sondern prägt das gesamte Bordgefühl. Wer eine Kreuzfahrt sucht, bei der Erholung, Ruhe und Komfort besonders stark im Vordergrund stehen, findet mit der *Mein Schiff Relax* eine der stimmigsten Optionen für Wellness-orientierte Kreuzfahrer.

MSC World Europa

Die MSC World Europa zeigt sehr deutlich, wie modern und großzügig Wellness auf einem aktuellen Kreuzfahrtschiff umgesetzt werden kann. Das Aurea Spa ist hochwertig gestaltet und bietet einen klar vom restlichen Bordleben abgesetzten Rückzugsort für alle, die bewusst entspannen möchten.

Dazu kommen Thermalbereich, Anwendungen und stilvolle Ruheflächen, die dem Schiff ein modernes Resort-Gefühl verleihen. Gerade darin liegt die Stärke der World Europa: Wellness wird hier als wichtiger Teil des Gesamterlebnisses regelrecht inszeniert.

Wer ein großes, modernes Schiff mit internationalem Flair sucht und dabei nicht auf hochwertige Spa-Angebote verzichten möchte, ist hier genau richtig.





Kreuzfahrt-Expertin Jessica Lenz

über die Jungfernfahrt auf der *Mein Schiff Relax*



Astoria: Jessica, wir haben in unseren Schiffs-Portraits unter anderem die Mein Schiff Relax näher präsentiert. Du hattest 2025 das Vergnügen, das Schiff auf seiner ersten Tour zu erleben. Wo setzt deiner Meinung nach die Wellness an Bord neue Maßstäbe?

Jessica Lenz: „Der Wellnessbereich auf der Mein Schiff Relax ist für mich wirklich außergewöhnlich auf See. Er ist großzügig gestaltet, modern ausgestattet und zugleich angenehm ruhig. Mein Highlight ist die Outdoor-Fasssauna: Nach dem Saunagang an die frische Meeresluft zu treten und dabei den Blick über die Wellen schweifen zu lassen, schafft ein ganz besonderes Entspannungsgefühl. Und die Kältekammer setzt dem Ganzen noch die Krone auf. Diese Kombination erinnert fast an das Niveau hochwertiger Boutique-Hotels – nur eben mitten auf dem Meer.“

Astoria: Würdest du sagen, dass die Mein Schiff Relax ein Muss für Menschen ist, die auf einer Kreuzfahrt Wellness in den Fokus stellen wollen, aber vielleicht noch keine Kreuzfahrt-Erfahrung besitzen?

Jessica Lenz: „Definitiv ja! Gerade wenn man sonst eher Wellness-Hotels gewohnt ist, fühlt sich die Mein Schiff Relax wie ein perfekter Einstieg in die Kreuzfahrtwelt an. Der erste Schritt zur Entspannung ist, dass der komplette Saunabereich und die Ruhezonen inklusive sind – kein Stress mit Reservierungen oder extra Kosten, außer natürlich für die Anwendungen oder besondere Einrichtungen. Spontan entscheiden, worauf man gerade Lust hat. Genau so sollte sich Wellness anfühlen.“



Inmitten anderer Verlockungen: So lässt sich Wellness perfekt in den Bordalltag integrieren

Wer nicht gerade eine Wellness-Themenreise gebucht hat, der steht als Passagier vor einem simplen, aber durchaus veritablen Problem: das riesige Angebot an Bord. Frühstück mit Meerblick, Landausflug, Pool, Shopping, Dinner, Show – vielleicht noch ein Cocktail an Deck. Und irgendwo dazwischen soll dann auch noch Zeit für Sauna, Massage oder Yoga sein.

Die einzige Lösung für dieses Luxus-Dilemma besteht darin, Wellness bewusst in (je)den Bordalltag einzubauen. Keinesfalls streng durchgetaktet wie ein Dienstplan im Wellness-Bademantel, aber dennoch ein bisschen strategisch, damit jeder Tag seine entspannenden Momente bekommt.

Das funktioniert erfahrungsgemäß am besten, wenn man sich vorab fragt, welche Form von Erholung man eigentlich sucht – denn längst nicht jeder Passagier mag dasselbe und die Auswahl ist groß:

Aktive Erholung

mit Gym, Joggingstrecke oder Yoga

Klassische Entspannung

mit Sauna, Dampfbad oder Massage

Entdeckendes Erleben

von Angeboten, die an Land keinen Gegenpart haben

Bewusste Ruhetage

ohne großes Bord- oder Ausflugsprogramm

Besonders sinnvoll ist es, die Reise gedanklich in verschiedene Tages- oder Erlebnistypen einzuteilen. Das kann beispielsweise so aussehen:

An Seetagen

Seetage sind ideal für längere Wellness-Phasen. Hier lohnt es sich, Sauna, Thermalbereich oder Anwendungen bewusst als festen Programmpunkt einzuplanen – am besten nicht erst dann, wenn der Spa-Bereich bereits voll ist.

An Hafentagen

Nach einem Landgang geht es oft weniger um ein großes Spa-Programm als um kurze Regeneration. Dann reichen oft schon

30 Minuten Ruhebereich

eine entspannende Dusche oder Dampfbad und evtl.

eine kurze Sauna-Session,

ein leichtes Stretching oder Mobility-Programm.



Morgens

Wer früh startet, erlebt viele Wellness-Bereiche noch angenehm leer. Gerade Yoga, Gym oder Sauna vor dem großen Bordtrubel haben oft ihren ganz eigenen Reiz.

Abends

Nach dem Dinner muss es nicht immer direkt zur Show gehen. Gerade auf längeren Reisen kann ein ruhiger Ausklang im Spa oder auf einer Liegefläche mit Meerblick deutlich erholsamer sein als das aktive Abendprogramm – und angenehmer für einen vielleicht vollen Magen.

Zusätzlich helfen immer ein paar praktische Grundregeln:

Behandlungen möglichst früh buchen
vor allem auf Seetagen

Nicht jeden Tag vollpacken
echte Erholung braucht auch Luft

Landausflüge und Wellness nicht gegeneinander ausspielen
sondern unterschiedlich nutzen

Kurze Wellness-Fenster ernst nehmen
auch 20 Minuten können viel bringen

Den Spa-Bereich nicht nur als Schlechtwetter-Option sehen
sondern als festen Teil der Reise

Der vielleicht wichtigste Punkt ist aber ein anderer. Auch wenn es gerade für Kreuzfahrt-Neulinge paradox klingen mag, so gilt doch: **Wellness an Bord funktioniert dann am besten, wenn man nicht versucht, alles mitzunehmen.**

Genauer: Kreuzfahrten verführen schnell dazu, jeden Programmpunkt auszukosten. Erholung entsteht aber oft genau dort, wo man bewusst etwas weglässt. Auch wenn das Angebot gigantisch ist, muss man nicht jede Show sehen, nicht jeden Cocktail probieren und nicht jeden Ausflug buchen. Manchmal ist die bessere Entscheidung schlicht eine Stunde Sauna, ein ruhiger Blick aufs Wasser oder ein später Nachmittag ohne Plan.

Die große Kunst liegt darin, Wellness nicht einfach als einen von vielen Punkten auf der Urlaubsliste zu sehen, sondern als etwas, das den ganzen Bordalltag angenehm macht und überhaupt erst für einen Großteil der gewünschten Urlaubsentspannung sorgt. Wem das gelingt, der bringt nicht nur schöne Erinnerungen und Fotos mit, wenn er die Gangway hinabgeht, sondern im besten Fall echte Erholung.



