

# Wasserzeichen

Magazin für Freunde der KissSalis Therme • [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)



KissSalis Therme  
BAD KISSINGEN



## Fit und entspannt durch den Sommer

Ladies Special –  
jeden Donnerstag  
ab 17.00 Uhr

Entspannung  
und Bewegung

Zwei, die gut  
zusammenpassen

Entdeckungstouren  
auf zwei Rädern

Mit dem Rad rund um  
die Thermen

Glühende  
Leidenschaft

Tipps und Tricks  
für Hobbybrutzler

Das große Sommer-  
Sauna-ABC

Von A wie Abkühlung  
bis Z wie Zeit

# Zeit für Erholung und gute Laune

Spätestens wenn der Stress sich unangenehm in Nacken, Schultern oder Rücken bemerkbar macht, ist es Zeit für eine körperliche und seelische Auszeit. Ein wunderbarer Weg zu Entspannung, neuer Energie und guter Laune ist eine Aromaölmassage. Die wohltuende Wirkung der Massage wird unterstützt durch die duftenden ätherischen Öle, die uns Harmonie und Balance empfinden lassen.

## Aromaölmassage

Bereits während der Aromaölmassage beginnen die Aromen ihre Wirkung zu entfalten, gleichzeitig werden Verspannungen gelockert und die Durchblutung gefördert. So wird Stress abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert.

Aromaölmassage 20/50/75 min 31/57/79,- €

## Sommer-Arrangement vom 15. Juli bis 31. August

3 Stunden Therapie & Sauna, Wellnessmassage mit Duft nach Wahl (20 min) und eine Kugel Eis 45,- €

## Unsere sommerlichen Aromadüfte

**Frangipani** – ausgleichend, inspirierend, sinnlich, stimmungshobend

**Coco Mango** – lässt den Alltag vergessen und verströmt Urlaubsfeeling

**Rose** – beruhigend, harmonisierend

**Grapefruit** – anregend, aufhellend

## Unsere Erdbeerwellness bis 30. Juni 2019

Wellnessmassage mit Erdbeeröl (20 min) 29,- €

Erdbeerpackung in der Softpack (20 min) 19,- €

Erdbeerpeeling im Moorraum 7,- €

Termine bei Beratung & Verkauf  
telefonisch unter 0971/12 18 00-21 oder online  
unter [www.kisssalis.de/onlineterminierung](http://www.kisssalis.de/onlineterminierung)

## Liebe Leserin, lieber Leser!



„Wer sein Rad liebt, der schiebt“, heißt es. Nun, an sehr heißen Tagen und auf steilen Wegen hatte ich diesen Satz auch schon im Kopf. Allerdings halte ich es eher mit „Wer sein Rad ehrt, der fährt!“ Für mich ist meine Radtour um den heimatlichen Zuger See ein Highlight der Woche. Ich liebe es, in der Natur zu sein, mich zu bewegen und dabei zu spüren, wie der Kopf immer freier wird.

Für passionierte Radler und für alle, die jetzt im Sommer einfach mal Lust aufs

Radfahren bekommen, haben wir im neuen Wasserzeichen einige interessante Tipps und Informationen zusammengestellt.

Mit abwechslungsreichen Touren rund um die Thermen der Kannewischer Collection möchten wir Sie neugierig machen auf einen Ausflug zu reizvollen Landschaften, Wegen, Sehenswürdigkeiten, Burgen und vielem mehr. Natürlich freue ich mich, wenn Sie bei dieser Gelegenheit auch unsere Thermen besuchen. Sie werden feststellen, wie gut sich Bewegung und Entspannung ergänzen.

Ein persönlicher Tipp noch an dieser Stelle: Achten Sie unbedingt darauf, dass bei Ihrem Rad alles gut passt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, der Rücken wird sich über kurz oder lang über Fehler bei Sitzposition, Lenkerstellung, Abstand zu den Pedalen etc. beschweren.

Neben meiner Rad-Passion übe ich mich, wann immer Zeit ist, gerne als Hobbykoch und Grillmeister. Von der Familie erprobt und geschätzt ist mein gegrillter Lachs. Gerne verrate ich Ihnen, wie's geht. Auf Seite 9 finden Sie meinen Grill-Tipp. Ich verspreche, es wird ein wunderbares Essen für einen warmen Sommerabend.

Jetzt wünsche ich Ihnen viele schöne Sommerabende und eine interessante Lektüre

Ihr

S. KS

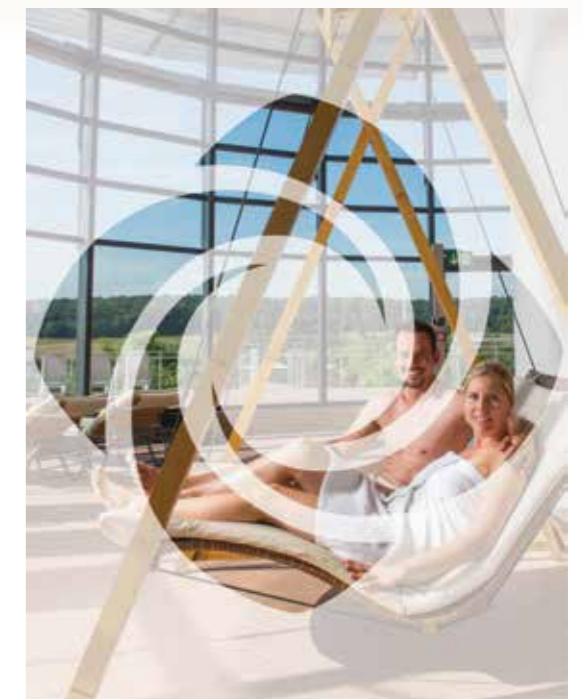
Dr. Stefan Kannewischer  
Geschäftsführer Kannewischer Collection

# Noch mehr Entspannung und Wohlfühlen im SaunaPark

Schon von den ersten Tagen an begeistert die KissSalis Therme Saunafans aus nah und fern mit ihrem breiten Angebot. Hier gibt es für jeden „Saunatyp“ das richtige Saunaerlebnis, denn neun verschiedene Saunen im SaunaPark lassen keine Wünsche offen. Wer Harmonie sucht, entspannt am Besten im Planetarium, in der Erdsauna beobachtet man das knisternde Feuer im Ofen und Aufgussfans sind in der Gartensauna gut aufgehoben. Zwischen den Saunagängen lädt der idyllische Garten im Sommer wie im Winter zum Abkühlen und Verweilen ein.

Seit Anfang April schafft die KissSalis Therme jetzt mit einer großzügigen Erweiterung noch mehr Raum zum Wohlfühlen. Auf dem Dach des Saunagebäudes entsteht auf rund 760 Quadratmetern ein neuer großzügiger Ruhe- und Entspannungsbereich. Mit großzügigen Fensterflächen bietet der Anbau einen tollen Ausblick in den Saunagarten und in die umliegende Landschaft, die Sonnenterrasse wird zum Sonnenbad einladen.

Der neue Bereich wird in unterschiedliche kleinere Einheiten aufgeteilt, um für die Gäste eine wohlfühlige Atmosphäre zu schaffen. Durch 100 zusätzliche Ruhe- und Sitzmöglichkeiten mit bequemen Wasserbetten, Schwebeliegen und mehreren Infrarotliegen sowie einem Loungebereich mit Kaminfeuer bietet der SaunaPark noch mehr Platz zum Zurückziehen und Entspannen. Die Fertigstellung ist für Winter 2019/2020 geplant.



## Impressum:

ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971/12 18 00-0, Telefax 0971/12 18 00-99, info@kisssalis.de, www.kisssalis.de  
Öffnungszeiten: von 9 bis 22 Uhr, freitags und samstags bis 24 Uhr | Redaktion: Natascha Kiesel, Gabriele Hummel | Redaktionelle Mitarbeit: Marco Kranich, Mandy Marschka, Jennifer Brandys | Layout: hummel+lang, Würzburg, www.hummel-lang.de | Druck: RÖDER-Print GmbH, Güntersleben | Auflage: 26.000 | Fotos: Kannewischer Collection, Seite 2: ©iStockphoto.com/spooh, Seite 5: ©iStockphoto.com/filo, Seite 8: ©iStockphoto.com/niko.donets, Seite 9: ©iStockphoto.com/5PH, Seite 16: ©iStockphoto.com/FS-Stock | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Fit und entspannt im Sommer

# Fahrradfahren macht glücklich – Baden und Saunieren auch

Der Sommer ist da, die Sonne scheint ... das Stimmungsbarometer zeigt gute Laune an.

Wir haben Lust, uns morgens aufs Fahrrad zu setzen, um Brötchen zu holen oder am Wochenende eine Fahrradtour zu unternehmen.

„Ab aufs Rad!“ heißt die Devise, und das ist gut so: Denn Fahrradfahren macht Spaß, ist umweltfreundlich und sehr gesund. Ganz abgesehen davon, dass wir fast nebenbei auch noch fitter werden. Toppen lässt sich das Glück auf zwei Rädern noch, wenn man den Fahrradausflug mit einem Thermenbesuch kombiniert. Denn: Was könnte schöner sein, als es sich nach der körperlichen Anstrengung in einer Therme rundum gut gehen zu lassen.

## ZWEI, DIE ZUSAMMENPASSEN: BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kaum etwas ist entspannender und wohltuender als nach einer Radtour, wie nach anderen sportlichen Aktivitäten, in der Sauna oder im warmen Thermalwasser die Anstrengung völlig loszulassen und zu spüren, wie alles leichter wird.

Über dieses schöne Gefühl hinaus, ist die positive Wirkung von entspannender Ruhe und Wärme für den Körper mehrfach nachgewiesen. Vor allem beim Saunieren werden Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, während Schlackstoffe aus der Muskulatur ausgeschwemmt werden. Außerdem können durch die leichte Überwärmung des Körpers in der Sauna oder auch bei einem Bad im Whirlpool kleinere Muskelverspannungen und -verletzungen schneller heilen. Muskelkater als typische Ermüdungserscheinung wird teilweise oder sogar ganz vermieden.

Die Erkenntnisse zum Thema Entspannung und Bewegung spiegeln sich auch in den Thermen der Kannewischer Collection wider. Zu den vier elementaren Bausteinen optimaler Erholung gehören hier Bewegung, wechselwarme Anwendungen sowie körperliche und mentale Entspannung. Es wird empfohlen, vor Beginn des Thermenbesuchs den Kreislauf in Schwung zu bringen, z. B. durch Schwimmen oder indem man mit dem Fahrrad zur Therme fährt.



## Warum das Fahrrad ein echter Fitmacher ist:

- 1 Wer mehrmals in der Woche mindestens 30 Minuten mit moderatem Tempo radelt, entlastet sein Herz, fördert die Durchblutung und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- 2 Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert das Immunsystem und schützt vor Infekten. Mediziner empfehlen moderates Radfahren als Ausdauersport bei chronischer Bronchitis und Asthma.
- 3 Viele Rückenprobleme beruhen auf Bewegungsmangel und Fehlbelastung der Rückenmuskulatur. Radfahren hilft, indem es den Stoffwechsel der Bandscheibe fördert und durch Muskelaufbau die Wirbelsäule stabilisiert. Verspannungen können sich lösen.
- 4 Regelmäßiges Radeln trainiert fast die gesamte Muskulatur, so dass die Figur insgesamt straffer wird.

## So radeln Sie richtig

Um die richtige Sitzhöhe einzustellen, setzen Sie sich aufs Rad und stellen beide Fersen auf die Pedale. Dann treten Sie rückwärts, bis das untere Pedal die Fünf-Uhr-Stellung erreicht. In dieser Position sollte das Knie leicht durchgestreckt sein.

Beim gemütlichen Radeln sitzen Sie am besten aufrecht, der Oberkörper sollte ca. 15 bis 20 Grad nach vorne geneigt sein, die Handgelenke dürfen nicht abgeknickt sein.

Für kurze Fahrten reicht normale Freizeitkleidung. Wer regelmäßig auch längere Touren unternimmt, trägt am besten Funktionskleidung. Vor Wind und Regen schützen atmungsaktive Outdoor-Jacken, eine gepolsterte Radlerhose kann den Komfort erhöhen.

In Deutschland gibt es keine Helmpflicht für Radler. Ein leichter, luftdurchlässiger Helm, der sich gut der Kopfform anpasst, ist aber empfehlenswert.



## Interview mit Daniel O. Fikuart

Chefredakteur der Fachzeitschriften  
aktiv Radfahren und ElektroRad

Fahrradfahren ist ja sehr gesund. Was ist Ihnen persönlich dabei am wichtigsten?

Mir gefällt die Kombination aus sanftem Training für die Fitness, Bewegung an der frischen Luft und weiten Blicken. Und die Pausen, bei denen die Seele schwingen kann.

Was raten Sie, wenn jemand länger nicht auf dem Rad gesessen hat?

Mein Tipp gegen Druckschmerzen: Dran bleiben! Also Wochenende 1: kurze Ausfahrt zum Biergarten. Tour 2 schon so 2 x 15 km. Ab dann wird's besser. Ansonsten: Eher einen strafferen Sattel nehmen als einen zu weichen, in den man ungünstig einsinkt. Generell den Lenker etwas höher stellen, das hilft gegen Nackenverspannungen.

Haben Sie einen besonderen Entspannungstipp, den Sie gerne weitergeben möchten?

Beim Radeln locker kurbeln. Am besten immer so fahren, dass man gut miteinander sprechen kann. Pausen lassen. Ach ja, Bike & Bath, also Radfahren und Therme – finde ich eine geniale Kombination. Wir wollen das so auch mal als Leserreise anbieten.

Was sind die neusten Fahrradtrends?

Radfahren mit elektrischem Rückenwind, also E-Bikes oder Pedelecs für kleine und große Abenteuer. Mein Tipp sind Sport-Utility-Bikes – echte Alleskönner für Alltag, leichtes Gelände und Trekking! Einen Quantensprung erleben wir zur Zeit bei der Fahrrad-Lichttechnik.



5 Die kreisförmige, regelmäßige Beinbewegung versorgt die Gelenkknorpel an Knie und Hüfte optimal mit Sauerstoff und schützt so vor Arthrose.

6 Radfahren hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und reduziert Stresshormone.

7 Wer öfter pro Woche für ca. 45 bis 60 Minuten Rad fährt, regt die Fettverbrennung an. Dabei sollte man so fahren, dass man nicht aus der Puste kommt.

# Entdeckungstouren auf zwei Rädern

Auf dem Fahrrad unterwegs zu sein, ist sicher eine der schönsten Arten, die Welt zu erkunden. Man ist an der frischen Luft, bewegt sich, kommt durch reizvolle Landschaften und lernt Dörfer und Städte kennen. Und man bestimmt selbst das Tempo!

Rund um die Thermen der Kannewischer Collection gibt es zahlreiche, mehr oder weniger anspruchsvolle Touren. Für jede Region haben wir hier eine erste Empfehlung.

Weitere Informationen zu diesen Touren, aber auch zu schönen Alternativen, finden Sie im Internet.

## JETZT NEU: DIE SPA & BIKE-ENTDECKUNGSTOUREN

Infos s. Rückseite und im Internet  
[www.kannewischer-collection.com/radfahren](http://www.kannewischer-collection.com/radfahren)



## „Burgen-Radweg Fränkisches Saaletal“ Von Burg zu Burg entlang der Fränkischen Saale

Vorbei an trutzigen Burgen führt der 50 Kilometer lange „Burgen-Radweg Fränkisches Saaletal“ durch reizvolle Landschaften und kleine, romantische Winzerorte. Immer wieder entdecken wir vom Tal aus imposante Burgruinen, manche können auch besichtigt werden. Von Bad Kissingen bis Hammelburg kommen wir u.a. vorbei an der Burgruine Botenlauben, den letzten sichtbaren Resten der Eiringsburg, der Kirchenburg und Ruine Aura, der Trimbung, Schloß Saaleck und der Wehrkirche Diebach.

Besonders reizvoll ist die Strecke durch Frankens ältestes Weinbaugebiet vor Hammelburg. Hier gibt es noch urige Heckenwirtschaften, die zur gemütlichen Rast bei Frankenwein und fränkischen Spezialitäten einladen. In Hammelburg selbst erwarten uns eine gut erhaltene Altstadt, das Schloss und interessante Museen.

Wer den Weg in die andere Richtung fährt, kann seinen Ausflug mit einem Besuch der **KissSalis Therme** schön und entspannend ausklingen lassen.



Weitere Tipps zu Radtouren und zur Region finden Sie unter [www.kissalis.de/radtouren](http://www.kissalis.de/radtouren)

## Lahntalradweg – Natur an der Lahn erleben von der Quelle bis zur Mündung in den Rhein

Von der Lahnquelle bei Netphen bis zur Mündung in den Rhein bei Lahnstein erstreckt sich der 245 km lange Radweg als „stiller Traum“ durch eine vielseitige Landschaft. Wir fahren durch bunte Wiesen, über grüne Hügel bis hin zu bewaldeten Hängen mit wunderschönen Ausblicken über das Tal.

Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten im Lahntal machen die Auswahl für einen Stopp nicht leicht. Hier gibt es historische Städtchen, wie Bad Laasphe und Biedenkopf mit seinem Landgrafenschloss oder größere Städte wie die Universitätsstadt Marburg,

die Goethestadt Wetzlar oder Limburg an der Lahn. Wer gerne bummelt und in einem Straßencafé sitzt, wird hier sicher etwas länger bleiben. Im Weinort Obernhof probieren wir köstliche Spätburgunder- und Rieslingweine, und überall laden Wirtshäuser zu Rast und Stärkung ein.

Etwas Zeit sollte man für Bad Ems mit seiner besonderen Atmosphäre des historisch-mondänen Heil- und Kurbads einplanen. Außerdem erwarten uns hier wunderbare Entspannung und Wellness in der **Emser Therme**.



Weitere Tipps zu Radtouren und zur Region finden Sie unter [www.emser-therme.de/radtouren](http://www.emser-therme.de/radtouren)

## „Gurkenradweg“ – vorbei an malerischen Fließern und romantischen Dörfern



Bei einer Radtour auf dem Gurkenradweg im Spreewald, der über 260 Kilometer durch das UNESCO-Biosphärenreservat Spreewald führt, fühlt man sich manchmal wie auf einer Zeitreise: Verwunschene Landschaften wechseln sich ab mit historischen Dörfern und Sehenswürdigkeiten. Zahlreiche Gasthäuser laden unterwegs zur Verkostung der Spezialitäten ein.

Von all den lohnenswerten Stationen ist Burg im Spreewald sicher einen Besuch wert – auch, aber nicht nur wegen der **Spreewald Therme**.

Weitere Tipps zu Radtouren und zur Region finden Sie unter [www.spreewald-therme.de/radtouren](http://www.spreewald-therme.de/radtouren)

Der Ort ist geprägt von typischen Holzblockhäusern, Wasserwegen und Streuobstwiesen. Wir stoppen auch in Lübben mit Schloss und Schlossinsel sowie bei der Paul-Gerhardt-Kirche, einem der imposantesten Bauwerke im Spreewald. Einen Blick in die Geschichte werfen wir im Heimatmuseum Dissen, das uns das Leben der wendischen Bevölkerung näher bringt. Wer Lust auf städtisches Leben hat, macht Halt in der Universitätsstadt Cottbus, der zweitgrößten Stadt Brandenburgs, die als „Tor zum Spreewald“ gilt.

## „Rübenroute“ – durch reizvolle Landschaft und lebendige Geschichte

Durch saftige Wiesen und fruchtbare Felder führt die „Rübenroute“ über knapp 40 Kilometer durch das nordwestliche Lipperland mit seiner reizvollen Wald- und Auenlandschaft.

Wir starten im schönen Bad Salzuflen und radeln dann entlang der Flussauen der Werre, wo wir Schloss Iggenhausen passieren. Auf den Höhenzügen des Teutoburger Waldes machen wir Halt in Lage, um uns dort im „Industriemuseum Ziegelei Lage“ die Geschichte der Ziegelproduktion anzuschauen. Nördlich des Teutoburger Waldes erwartet uns Leopoldshöhe mit seinem interessanten Heimatmuseum.

Dass wir auf der Rübenroute unterwegs sind, wird bei der Gutsanlage Hovedissen deutlich. Dort ziert die Runkelrübe das Gemeindewappen. Zurück geht es wieder nach Bad Salzuflen, wo uns die **VitaSol Therme** zum abschließenden Wohlfühl- und Entspannungsprogramm erwartet.

Eine Alternative für Kunst- und Architekturfans ist die „Wald- und Wiesenroute“. Von Bad Salzuflen führt ein Halbtagesausflug durchs romantische Werratal nach Herford, wo der amerikanische Stararchitekt Frank O. Gehry ein avantgardistisches Museum für zeitgenössische Kunst, das „Marta Herford“, gebaut hat.



Weitere Tipps zu Radtouren und zur Region finden Sie unter [www.vitasol.de/radtouren](http://www.vitasol.de/radtouren)

**SALE**  
29.7.–31.8.2019

## Bademoden und mehr – der BadeShop in der KissSalis Therme

In unserem BadeShop erwarten Sie exklusive Bademode bekannter Marken, wie z. B. Sunflair oder Maryan beachwear, sowie Badeschuhe, Schwimmbrillen und Badetaschen. Saunagäste finden eine große Auswahl an extragroßen Saunatüchern, Saunakilts oder kuscheligen Bademänteln. Darüber hinaus führt der Shop ein vielseitiges Angebot an Kosmetik- und Pflegeartikeln und allerlei, was den Aufenthalt in der Therme noch angenehmer macht: Zeitungen, Zeitschriften oder Mitbringsel als Erinnerung an einen schönen Tag.  
**Öffnungszeiten: täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr**

# Pflegetipps für Bademode

Sommer, Sonne, Badezeit! Lieblings-Bikini oder -Badeanzug immer dabei. Schade nur, dass leuchtende Farben und perfekte Passform bei falscher Pflege schnell passé sind. Damit das nicht passiert, und Sie möglichst lange Freude an Ihrem Lieblingsstück haben, haben wir einige Tipps für Sie:

### Nasse Badesachen gehören in den Schatten!

Sonnenstrahlen sind für nasse Bademode Gift. Die Farben verblassen und die Elastizität geht verloren. Deshalb unbedingt nach dem Baden den Badeanzug wechseln und den nassen Badeanzug im Schatten trocknen lassen.

### Sonnenschutz: bloß nicht auf Bikini und Badehose

Sonnencreme ist ein Muss – für uns, nicht aber für Bikinis und Badehosen. Fetthaltige Cremes können unschöne Flecken und Ränder hinterlassen. Deshalb am besten ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen und Badeanzug erst anziehen, wenn das Sonnenprodukt vollständig eingezogen ist. Bei Flecken: Sofort vorsichtig mit einem milden Waschmittel oder Shampoo auswaschen.

### Waschen: wann und wie

Bademode sollte man möglichst direkt unter kaltem, fließendem Wasser ausspülen und danach die Feuchtigkeit leicht aus dem Gewebe drücken. Nicht Auswringen! Überschüssiges Wasser vorsichtig mit einem Handtuch aus dem Material drücken. Liegend trocknen lassen.

Nach ein paar Einsätzen braucht's eine Hand- oder Maschinenwäsche. Für die Handwäsche nimmt man lauwarmes Wasser, gibt Flüssigwaschmittel oder ein mildes Feinwaschmittel (wenn keines zur Hand ist, tut's auch Shampoo) dazu und lässt die Badesachen etwa 10 Minuten einweichen. Gut ausspülen und trocknen lassen.

In der Maschine gilt: Unbedingt Weichspüler weglassen! Er ist einer der größten Feinde von elastischen Geweben. Man nimmt mildes Spezialwaschmittel mit Farbschutz, ohne weitere Zusätze. 30 Grad reichen aus. Waschgang mit Extraspülgang auswählen, nicht schleudern. Bikinioberteile mit Bügel in Feinwäschenetzen waschen.

Zum Trocknen werden die Badesachen vorsichtig in ein Handtuch eingewickelt. Dann werden sie an der Luft – nicht auf der Heizung oder dem Handtuchtrockner – getrocknet.

### Zum guten Schluss:

Nach dem Badevergnügen sollten die Badesachen auf dem Weg nach Hause nicht in einer Plastiktüte, sondern in ein Handtuch eingewickelt transportiert werden. Zuhause dann möglichst nicht über längere Zeit in der Tasche liegen lassen.

# Glühende Leidenschaft

## Tipps und Tricks rund ums Grillen

Im Garten, am See oder im Park: Mit den ersten warmen Tagen ist auch das Grillfieber geweckt. Es gibt so gut wie nichts, was nicht gebrutzelt werden kann: Klassiker wie Fleisch und Würstchen oder Varianten wie Fisch und Gemüse, ja sogar Desserts – die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

### Unsere Tipps für Hobby-Brutzler

- Grillgut 1–2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur hat, wenn es auf den Grill kommt.
- Spieße für Fleisch, Garnelen, Gemüse oder Obst halten der Hitze besser stand, wenn die Holzstäbchen eine halbe Stunde in Wasser eingeweicht werden, bevor man sie bestückt.

- Fisch kann leicht am Rost kleben bleiben. Filetstücke deshalb erst auf den Grill legen, wenn er richtig heiß ist. Fisch nur einmal wenden. Die erste Seite sollte dabei für eine schöne Kruste länger braten.
- Bratensaft oder Marinade dürfen nicht in die Glut gelangen, denn dabei bildet sich ungesunder Rauch.
- Es ist keine gute Idee, Grillgut mit Bier abzulöschen. Das Bier gibt dabei kaum Aroma ab, die Kohle wird abgekühlt, und Asche kann auf Gegrillte kommen. Um Fleisch mit Bieraroma zu bekommen, legt man es vorher in Bier ein.

## Die Köche der KissSalis Therme empfehlen...

### Mediterranes Antipasti-Gemüse

Zutaten für 6 Personen  
(als Beilage)

- 400 g Zucchini
- 250 g Spitzpaprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Aubergine
- 150 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL grobes Meersalz
- 6 EL gut erhitzbares Öl
- Gewürze: frisch gemahlener Pfeffer, Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin

Knoblauch grob schneiden, zusammen mit dem Salz auf einem Brett zerdrücken oder in einem Mörser zerkleinern. Knoblauch-Salz-Mischung zusammen mit dem Öl und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Alles kurz durchmischen. Gemüse in Scheiben schneiden, in die Schüssel geben und gut mit Marinade mischen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Gemüse in einen Gemüsekorb geben und diesen in die heiße Zone des Grills stellen. Gemüse hin und wieder wenden, damit es nicht anbrennt. Alternativ kann das Gemüse auch in Pergamentpapier oder Backpapier mariniert werden. Anschließend formt man einen kleinen Beutel aus dem Papier und bindet ihn zu. Dann bei indirekter Hitze auf dem Grillrost garen.

Tipp von Dr. Kannewischer,  
Geschäftsführer der Kannewischer Collection

### Lachsfilet vom Grill

- frisches Lachsfilet mit Haut
- gutes Öl, Salz, Pfeffer

Fisch und Rost mit etwas Öl bestreichen. Lachs mit der Hautseite nach oben für etwa 2 Minuten direkt auf den heißen Rost legen. Anschließend wird der Fisch vorsichtig mit zwei Bratkellen gewendet und bleibt noch für ca. 2–3 Minuten auf dem Rost liegen, diese Seite salzen und pfeffern. Am besten schmeckt der Lachs übrigens, wenn er auf dem Holzgrill mit Buchenholz gegrillt wurde.



## Unser Arbeitsplatz: Gästekbetreuer/in in der Therme

Die Thermen der Kannewischer Collection bieten an fünf Standorten in Deutschland Entspannung auf höchstem Niveau. Maßgeblich daran beteiligt sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Einige haben wir Ihnen im Wasserzeichen schon vorgestellt. In dieser Ausgabe geht es nun um einen Beruf, den es so wohl nur in unseren Themen gibt, den „Gästekbetreuer“.

Unsere Fragen beantworteten Carmen Hauenstein aus der Emser Therme, Martin Lehrack aus der Spreewald Therme und Stephan Ossig aus der KissSalis Therme.

**Ihr seid alle vor einiger Zeit Gästekbetreuer in der Therme geworden und seid alle quasi Quereinsteiger. Was habt ihr denn vorher gemacht?**

**Carmen:** Vor der Emser Therme war ich lange Zeit im Lebensmittelhandel als gelernte Verkäuferin und Kassiererin.

**Stephan:** Ich war über 10 Jahre in der Fahrzeugaufbereitung tätig.

**Martin:** Nach meiner Lehre zum Industriemechaniker/Instandhaltungstechnik habe ich ein Bachelorstudium der Fachrichtung Maschinenbau abgeschlossen.

**Wie seid ihr nach diesen unterschiedlichen beruflichen Laufbahnen in der Therme gelandet?**

**Martin:** Ich hatte in der Spreewald Therme einen Aushilfsjob neben dem Studium, um mir etwas dazu zu verdienen. Dann bot man mir eine Festanstellung an, was ich gern annahm.

**Carmen:** So ähnlich war's bei mir auch. Ich arbeitete zunächst als Aushilfe in der Emser Therme und habe dabei festgestellt, dass mir diese Arbeit viel mehr Spaß macht.

**Stephan:** Ich wollte aus gesundheitlichen Gründen eine Umschulung machen und habe eine Anzeige der KissSalis Therme gesehen. Da ich privat begeisterter Saunagänger war, habe ich mich spontan beworben. Jetzt bin ich schon seit über zwei Jahren hier.

**Was hat sich denn im Vergleich zu vorher für euch persönlich verändert?**

**Carmen:** Für mich hat sich vor allem die Arbeitsatmosphäre ins Positive entwickelt. Es ist weniger stressig, weil weniger Druck „von oben“ ausgeübt wird.



Carmen Hauenstein

**Martin:** Ich habe gemerkt, dass mir der Umgang mit Menschen sehr liegt, und ich konnte meine sozialen Kompetenzen weiter ausbauen. Insgesamt bin ich viel entspannter, als würden sich die Ruhe und Entspannung der Gäste auf mich übertragen.

**Stephan:** Genau, das macht sich bei mir auch gesundheitlich bemerkbar. Es geht mir viel, viel besser. Ich habe Weichteilrheuma – da ist die Wärme jetzt perfekt.

**Und was hat sich in Bezug auf die Arbeit selber verändert?**

**Stephan:** Das kann man eigentlich gar nicht vergleichen. Früher habe ich überwiegend alleine gearbeitet – jetzt arbeite ich im Team, mache die unterschiedlichsten Sachen und habe Kontakt mit den unterschiedlichsten Gästen, das macht sehr viel Spaß und hält fit.

**Carmen:** Ich liebe einfach den Kontakt zu Menschen. Aber positiv ist auch, dass ich selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten kann.

**Martin:** In der Kraftwerksinstandhaltung ist es sehr laut, mit viel Dreck und Staub. Die Arbeit jetzt ist das komplette Gegenteil. Wir versuchen alle, stets so leise wie möglich zu arbeiten.



Martin Lehrack

**Was sind eigentlich eure Aufgaben als Gästekbetreuer?**

**Carmen:** Ganz allgemein geht es um die Betreuung und Beratung der Badegäste. Zu meinen Aufgaben gehören Saunaaufgüsse, Wassergymnastik, Kontrolle von Hygienestandards, Beckenaufsicht und die Überwachung des Badebetriebs.

**Stephan:** So ist es bei mir auch, zusätzlich kümmere ich mich noch um den Service an der Saunabar und um kleinere Reinigungsaufgaben.

**Martin:** Neben dem Barbetrieb und den Saunaaufgüssen ist es meine Aufgabe, für Sicherheit sowie für Ruhe und Entspannung der Gäste zu sorgen.

**Was gefällt euch von all dem denn am besten?**

**Martin:** Mir gefallen der Umgang mit den Gästen und die Dynamik im Team. Es herrscht einfach eine super Arbeitsatmosphäre zwischen den Kollegen.

**Carmen:** Super sind das tolle Team und die abwechslungsreiche Arbeit. Aber am besten gefällt mir der persönliche Umgang mit den Gästen. Ich kann zur Erholung der Gäste beitragen und freue mich, wenn Gäste mir ein positives Feedback geben.

**Stephan:** Für mich sind es ganz klar die Aufgüsse. Toll ist auch die Betreuung der KissSalis MusicNights. Dafür baue ich die Unterwasseranlage und die restliche Technik auf und führe den Soundcheck mit den Musikern durch.

**Wie ist es bei euch abgelaufen, als Ihr als Gästekbetreuer angefangen habt?**

**Carmen:** Nun, bei mir fing es ja mit der Aushilfstätigkeit an. Da hatte ich schon eine Einweisung. Danach habe ich Schnuppertage absolviert und gezielte Schulungen bekommen. Besonders gefreut habe ich mich über die Einladung zur Weiterbildung zum „Thermen- & Saunaprofi“.

**Stephan:** Genau, neben der normalen Einweisung war es auch viel „Learning by doing“, die durch verschiedenste Maßnahmen seitens der Kannewischer Collection ergänzt wurden, z. B. durch Seminare zum Beschwerdemanagement, Serviceschulungen und den „Thermenprofi“. Im letzten Jahr habe ich außerdem meinen Saunameister beim Deutschen Saunabund gemacht.

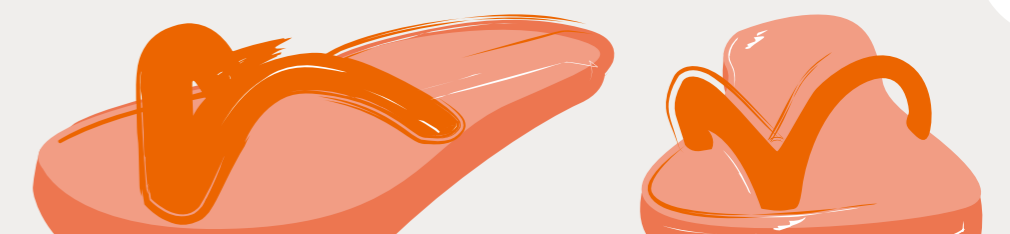
**Martin:** Vor meiner Arbeit in der Spreewald Therme hatte ich nie etwas mit Saunen oder Barbetrieb zu tun. Man hat mir detailliert den Barbetrieb erklärt und gezeigt, wie die Abläufe sind. An das Saunieren wurde ich langsam herangeführt. Erst war ich nur Gast bei den Aufgüssen. Daraufhin wurde mir erklärt, worauf es beim Wedeln ankommt, und ich konnte meinen ersten Aufguss, unter Aufsicht eines Kollegen, selbst durchführen.

**Warum würdet ihr diesen Beruf denn weiterempfehlen?**

Hier sind sich alle einig: Weil es einfach richtig Spaß macht – der Umgang mit den Gästen, die Atmosphäre, es ist abwechslungsreich und man bleibt geistig und körperlich fit. Und toll ist natürlich auch, dass man das gesamte Angebot kostenlos privat nutzen darf.



Stephan Ossig



# DAS SOMMER-SAUNA ABC

Bei 30 °C in die Sauna? Ja, sicher. Auch in der warmen Jahreszeit gibt es eine Menge guter Gründe, in die Sauna zu gehen. Neben dem subjektiven Wohlfühl- und Entspannungsaspekt gibt es zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die erforscht und nachgewiesen sind.

Saunakenner schätzen an heißen Tagen besonders Kaltwasseranwendungen, wie Schwallbrause oder ein anregend kühles Schwimm- und Tauchbecken. Zusammen mit der trockenen Wärme im Saunaraum bewirkt dieser „Frische-Kick“ an heißen Tagen eine wunderbare Erholung und Entspannung.

Einige interessante Informationen und Tipps zum Saunieren, speziell auch für den Sommer, haben wir in unserem aktuellen Sauna ABC für Sie zusammengestellt.

**A** Die **Abkühlung** gehört zur Sauna wie das Schwitzen. Ob Schlauchguss, Schwallbrause, Tauchbecken oder Eis-Abreibung – der erfrischende Effekt ist enorm und gibt wertvolle gesundheitliche Impulse. Unter anderem „lernt“ der Kreislauf sich besser anzupassen, der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Wir empfehlen, sich nach dem Saunagang zunächst etwas an der Luft abzukühlen. Ein eiskaltes Tauchbad ist nur für Menschen mit normalem Blutdruck ratsam.

kühlen der Füße zwischen den Saunagängen. Allerdings nimmt man Badeschuhe nicht mit in den Saunaraum.



**B** **Barfuß und Badeschuhe** – jedes zu seiner Zeit. Badeschlappen sollten aus hygienischen Gründen dabei sein und verhindern ein Aus-

**D** Die besten **Durstlöcher** sind Mineralwasser, Saftschorlen oder frisch gepresste Säfte. Alkohol ist auf

jeden Fall tabu, dieser würde den Kreislauf schwächen. Optimalerweise trinkt man ausreichend vor dem Saunieren und dann erst wieder am Ende des Saunabesuches. Der Körper holt sich sonst beim Schwitzen die Flüssigkeit quasi aus der Mineralwasserflasche, was den Entgiftungseffekt schmälert. Oberstes Gebot: gut auf den Körper hören – also immer trinken, wenn sich Durst meldet.

**F** Ein **Fußbad** vor dem ersten Saunagang im knöcheltiefen, ca. 40 °C warmen Wasser erleichtert das Schwitzen und reguliert zwischen den Saunagängen den Temperaturschwankung im Körper: Die Haut wird besser durchblutet und die innere Wärme schneller nach außen abgegeben. Ein warmes Fußbad zum Schluss verhindert starkes Nachschwitzen, was im Sommer natürlich besonders angenehm ist.

**G** Die **Goldene Saunaregel** heißt „kurz und intensiv“! Besser intensiv für etwa 8 bis 12 Minuten auf der oberen Bank schwitzen als länger auf der unteren

Stufe bleiben. Durch die intensive Wärmewirkung wird der Kreislauf weniger belastet. Die letzten zwei Minuten sollte man sitzen. Bei allen Regeln gilt an erster Stelle: Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl!

**H** **Hygiene** ist in der Sauna besonders wichtig. Das heißt: Vor dem Saunieren gründlich mit Seife oder Duschgel duschen. Anschließend gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller. Nach dem Saunagang genügt eine Dusche mit klarem Wasser, bevor man ins Tauchbecken steigt. Seife oder Duschgel würden die geöffneten Poren verkleben und dem Säureschutzmantel der Haut schaden.

In der Sauna wird ein großes Saunatuch benutzt, auf dem man vollständig sitzen oder liegen kann.

**I** Auch wenn die Stärkung des **Immunsystems** vor allem in die kalte Jahreszeit gehört, ist es im Sommer durchaus sinnvoll, die Abwehrkräfte zu stärken: Durch regelmäßiges Saunieren erträgt

man nicht nur die Hitze besser, man ist auch vor Sommergrippe geschützt. Wer sich gegen die ersten Herbstgrippe wappnen möchte, sollte bereits im Frühsommer mit regelmäßigen Saunagängen beginnen.

**J** Saunieren ist ein wahrer **Jungbrunnen** – der Körper wird entschlackt und entgiftet – was auch hilfreich gegen Cellulite ist. Nach der Sauna strahlt die Haut. Man hat eine rundum schöne, positive Ausstrahlung. Für das perfekte Beauty-Treatment sorgt zum Abschluss ein Ganzkörper-Peeling.

**M** **Make-up** und Cremes, auch Sonnenschutz, sollten vor dem Saunieren unbedingt entfernt werden, damit die Haut völlig frei von Ölen und Fetten ist. Ansonsten verstopfen die Poren, und man schwitzt schlechter.

**N** „**Natürlich nackt**“ heißt die Devise. Der Grund dafür: Die Wärmestrahlung kann

ungehindert auf die Haut kommen, und der Schweiß kann leichter verdunsten. Weil Badebekleidung oft aus synthetischen Materialien ist, spricht auch die Hygiene dafür. Im Außenbereich der Sauna kann man sich „natürlich nackt“ wunderbar nahtlos bräunen.

Bitte unbedingt beachten: andere Länder, andere Sitten! Also: immer schauen, wie die Gepflogenheiten sind.



**P** **Peelings** sind besonders effektiv, weil der Körper durch die Sauna gut vorbereitet ist. Bei den beliebten Salz-Öl-Peelings reiben sich die Gäste nach einem Saunagang mit Salz ein. Beim folgenden Schwitzgang werden alte Hautzellen durch das grobkörnige Salz optimal gelöst.

**Q** **Qualität** in allen Bereichen ist Grundsatz der Thermen der Kannewischer Collection: Hohe Qualitätsstandards in der Hygiene, qualitativ hochwertige und naturreine Aufguss-Öle und qualifizierte Mitarbeiter machen das Saunieren zum wertvollen Erlebnis.

**R** **Ruhen** gehört zum Saunieren wie Schwitzen und Abkühlen. Als Faustregel gilt: mindestens so lange ruhen wie der letzte Saunagang gedauert hat, optimal so lange, bis der Puls wieder einen Normalwert erreicht hat. Decken und warme Socken helfen, nicht auszukühlen.

**S** Intensive **Sonnenbäder** sollte man direkt nach dem Saunabaden meiden, da alte Hautzellen beim Saunieren gelöst werden. Die Haut ist lichtempfindlicher und hat gegenüber UV-Strahlen an natürlichen Schutzschichten verloren. Deshalb Sonnenbäder an den Beginn des Saunabesuches legen.

**Y** **Ylang-Ylang** ist ein blumiger, zum Sommer feeling passender Saunaduft mit einem besonderen exotischen Touch. Das Öl wird aus den Blüten des Ylang-Ylang Baums aus dem tropischen Südostasien gewonnen. Für viele Gäste ist ein Aufguss der Höhepunkt des Saunabesuchs. Beliebt sind im Sommer Aufgüsse mit speziellen Sommeraromen, wie Melisse, Zitrone, Orange und andere Zitrusdüfte, die den Saunabesuch zum echten Erfrischungsvergnügen machen.

**Z** **Zeit** ist auch beim Saunabaden relativ. In der Regel sollte man nicht länger als 15 Minuten in der Sauna bleiben. Aber auch hier gilt: auf den Körper hören. Denn keine Saunauhr kann richtig einschätzen, was für einen persönlich die beste Schwitzzeit ist.

**Sie haben noch Fragen zum Thema Sauna, die wir in unserem ABC nicht beantwortet haben? Sprechen Sie uns einfach an. Wir werden Ihnen gerne antworten.**



# Events und Termine

Einen stets aktuellen Überblick finden Sie unter [www.kisssalis.de/aktuelles](http://www.kisssalis.de/aktuelles)

## KissSalis MusicNights,

jeden 2. Freitag im Monat ab 19.00 Uhr

Bei unseren KissSalis MusicNights werden Musikgenuss und Entspannung im Wasser einfach kombiniert. Tolle Live-Acts versprechen ein Musik-Event der besonderen Art, Cocktails und leckere KissSalis-Burger machen diese Sommerabende zum perfekten Start ins Wochenende.

10. Mai Sulander  
14. Juni George and the Clooneys  
12. Juli Andy Eylich  
9. August Rocksbeutel  
13. September Crash unplugged

Mehr Infos unter [www.kisssalis.de/musicnights](http://www.kisssalis.de/musicnights)

**Ladies Special – immer donnerstags laden wir alle Damen auf ein Glas Sekt ein und reservieren exklusiv die Panoramasauna.**

Samstag, 29. Juni und 21. September 2019, um 10.30 Uhr  
**Führung durch die technischen Anlagen**

Blicken Sie einmal hinter die „Kulissen“ und bekommen Sie einen Eindruck von Filteranlagen, Energiegewinnung und vielem mehr. Anmeldung erforderlich unter [0971/12 18 00-0](tel:09711218000), Teilnahme kostenlos.



Samstag, 6. und Sonntag, 7. Juli 2019  
**Vitalwochenende**

Auspornen beim AquaZumba, kleine Wellnessmassagen und viele andere Dinge zum Ausprobieren – das Vitalwochenende bietet Ihnen auch in diesem Jahr einen aktiven und erlebnisreichen Aufenthalt an. Nähere Infos ab Anfang Juni unter [www.kisssalis.de/vitalwochenende](http://www.kisssalis.de/vitalwochenende)

## Urlaub auf KissSalis:

Vom 1. bis 31. Juli baden und saunieren Sie eine Stunde länger als Sie bezahlen.

Mittwoch, 19. Juni 2019, 22.00 Uhr (Tag vor Fronleichnam)  
**Late Night Concert**

Erleben Sie ein A-Capella-Konzert des Kobra Ensembles in der Thermenlandschaft – ein besonderer Live-Genuss! Ob ganz bequem auf der Liege oder entspannt im warmen Wasser. Konzert inkl. Tageskarte Therme & Sauna 49,- €, für Bonuskartenbesitzer 39,- €.

[www.kisssalis.de/latenightconcert](http://www.kisssalis.de/latenightconcert)

Dienstag, 24. September 2019  
**Tag der Sauna**

Erleben Sie am deutschlandweiten Tag der Sauna Sonderaufgüsse, Klangreisen und weitere kostenlose Extras: Wir laden Sie zu einem abwechslungsreichen Programm zu uns in den SaunaPark ein. Mehr Infos ab Ende August unter [www.kisssalis.de/tag-der-sauna](http://www.kisssalis.de/tag-der-sauna)

**MOVES-Abnehmkurs, Start 26. September 2019**

In nur sechs Wochen haben Sie Ihren Pfunden den Kampf angesagt – verschiedenste Techniken und viel Gruppendynamik helfen dabei. Kurs inklusive Training, Seminaren, Ernährungsplan und vielem mehr für 149,- €, Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung und Infos unter [0971/12 18 00-51](tel:097112180051) und [www.kisssalis.de/moves](http://www.kisssalis.de/moves)



## Tipps aus der Region

16. Juni bis 16. Juli 2019  
**Kissinger Sommer**

50 herausragende Konzerte mit internationalen Künstlern – und einem exklusiven Konzert in der KissSalis Therme (siehe oben). Programm und Tickets unter [www.kissinger-sommer.de](http://www.kissinger-sommer.de)

20. bis 23. Juni 2019  
**Abenteuer & Allrad, Off-Road-Messe Bad Kissingen**

Europas größte Off-Road-Messe lässt die Faszination Offroad hautnah erleben. [www.abenteuer-allrad.de](http://www.abenteuer-allrad.de)

26. bis 28. Juli 2019  
**Rakoczy-Fest**

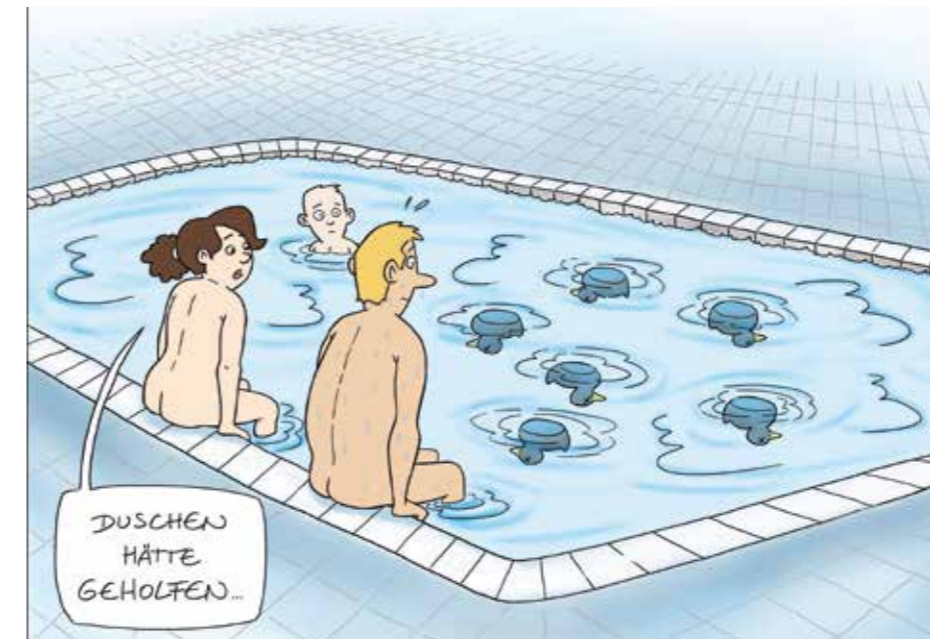
Tausende Besucher kommen, um beim Rakoczy-Fest die Stadtgeschichte zu feiern. Konzerte, Showacts, Rakoczyball, Umzug oder Abschlussfeuerwerk – jedes Event ein Highlight.

## Wohlfühlen für alle:

### Perfekt erfrischt nach der Sauna.

Denken Sie bitte immer auch an die anderen Badegäste. Und daran, was Sie selber auch als sehr unangenehm empfinden. Deshalb: Duschen Sie sich nach jedem Saunagang und Dampfbad ab, bevor Sie Kaltbecken, Pools oder eine Liege benutzen. Übrigens auch noch ein kleiner Tipp: Richtig erfrischt sind Sie nach der Sauna, wenn Sie erst ein paar Schritte an der frischen Luft gehen, ehe Sie sich unter der Dusche abkühlen und dann im Kaltbecken abtauchen.

**Vielen Dank und einen schönen Aufenthalt bei uns!**



## Gewinnen Sie Zeit für Entspannung!

### Das Wasserzeichen-Gewinnspiel



Sie haben diese Ausgabe unseres Wasserzeichens aufmerksam gelesen und möchten am liebsten sofort eintauchen, abschalten und entspannen? Dann beantworten Sie einfach unsere Fragen.

**Frage 1: Welche Voraussetzung gilt für den Einstieg als Gästebetreuer/in?**

- Abitur
- Ausbildung als Fachangestellte/r für Bäderbetriebe
- Quereinsteiger herzlich willkommen

**Frage 2: Wie lautet die „Goldene Saunaregel“?**

- besser kurz und intensiv
- je länger, desto besser
- erst unten, dann oben

### Wir verlosen:

- 1 Arrangement „Harmony for 2“ in der KissSalis Therme inkl. 2 Tageskarten Therme & Sauna, 2 x Peeling im Moorraum, 2 Restaurantgutscheine
- 2 x 2 Tageskarten KissSalis Therme



Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden und – unter Angabe Ihres Namens, der Adresse und Ihrer E-Mail-Adresse – auf eine frankierte Postkarte kleben. Oder die Antworten per E-Mail an [wasserzeichen@kisssalis.de](mailto:wasserzeichen@kisssalis.de) senden.

Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus dem Wasserzeichen Ausgabe 2/2019:

Antwort 1

Antwort 2

Gerne möchte ich künftig aktuelle Infos aus der KissSalis Therme per Newsletter erhalten. Meine E-Mail-Adresse:

Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

KissSalis Betriebsgesellschaft mbH  
Heiligenfelder Allee 16  
97688 Bad Kissingen

**Einsendeschluss: 10. Oktober 2019**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der Unternehmen der Kannevischer Collection und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Ebenso ist eine Teilnahme über Gewinnspielfirmen, -vereine und automatisierte Dienste ausgeschlossen.

Der Zweck der Erhebung, der Verarbeitung und Nutzung der abgefragten, personenbezogenen Daten ist die Ermittlung bzw. Benachrichtigung der Gewinner. Die Daten werden nicht unzulässig an Dritte weitergegeben. Nach Zweckerfüllung werden die Daten gelöscht. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden. In jedem Fall verpflichtet sich die KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, persönliche Daten vertraulich zu behandeln und ausschließlich gemäß den strengen gesetzlichen Bestimmungen zu verwenden.



# Spa & Bike-Entdeckungstouren

Erleben Sie gemeinsam mit dem Radexperten Daniel O. Fikuart (Chefredakteur der Fachzeitschriften „aktiv Radfahren“ und „ElektroRad“) unsere Spa & Bike-Entdeckungstouren rund um die Thermen der Kannewischer Collection. Entdecken Sie selbst, wie prima Radfahren und Entspannung zusammenpassen.

Die Spa & Bike Touren 2019 führen Sie für je ein verlängertes Wochenende in die Region Spreewald oder Bad Kissingen. Sie radeln durch reizvolle Landschaften und schöne Orte und entspannen hinterher beim Baden & Saunieren – das alles mit fachkundiger Begleitung und einem tollem Rahmenprogramm.

#### DIE TERMINE 2019:

- Spa & Bike rund um die Spreewald Therme & Hotel 22.–25. August 2019
- Spa & Bike rund um die KissSalis Therme Bad Kissingen 27.–30. September 2019

Mehr Infos zum gesamten Arrangement mit Übernachtung, Programm, Radtouren und Thermen unter [www.kannewischer-collection.com/radfahren](http://www.kannewischer-collection.com/radfahren)



**KANNEWISCHER**  
Collection

[www.kannewischer-collection.com](http://www.kannewischer-collection.com)

**Caracalla Therme**  
Baden-Baden  
[www.caracalla.de](http://www.caracalla.de)

**Friedrichsbad**  
Baden-Baden  
[www.friedrichsbad.eu](http://www.friedrichsbad.eu)

**Emser Therme**  
Bad Ems  
[www.emser-therme.de](http://www.emser-therme.de)

**KissSalis Therme**  
Bad Kissingen  
[www.kissnalis.de](http://www.kissnalis.de)

**Spreewald Therme | Hotel**  
Burg (Spreewald)  
[www.spreewald-therme.de](http://www.spreewald-therme.de)

**VitaSol Therme**  
Bad Salzuflen  
[www.vitasol.de](http://www.vitasol.de)