

# WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin

**JETZT**  
*durchstarten ...*

... mit den fünf Komponenten der Fitness



**KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN



*Liebe Leserin, lieber Leser,*



es war ein großer Tag für uns – die Eröffnung der „Sprudelhof Therme“ in Bad Nauheim am 19. Dezember 2023. Seither steht Ihnen die neue Therme in Hessens renommierter Kur- und Gesundheitsstadt offen.

Auch das siebte Haus der Kannewischer Collection folgt der Grundfrage, die uns seit jeher um- und antreibt: Als Experten für Sport- und Freizeitanlagen möchten wir Menschen motivieren, gesünder, fitter und balancierter zu leben. Lesen Sie dazu bitte auch unser Titelthema „Fitness und Regeneration“ in dieser Ausgabe des „Wasserzeichen“, denn Menschen zu motivieren – das klingt einfacher, als es tatsächlich ist.

### „Motivieren und inspirieren.“

Unsere Aufgabe lautet ja nicht: „Welche Strukturen müssen wir aktiven Sportler:innen bieten, die quasi von Haus aus sowieso achtsam mit ihrem Körper umgehen?“ Sie lautet „Wie motivieren wir alle Menschen zu einem aktiveren, gesünderen Lebensstil?“ Auch in Bad Nauheim wurde viel dafür getan, Sie zu inspirieren, Ihnen neue Ideen und Wege zu mehr Gesundheit an die Hand zu geben. So erwarten Sie in der „Sprudelhof Therme“ auf 800 Quadratmetern Wasserfläche unter anderem ein Thermal-Innenbecken, Intensivsolebecken, Warmsprudelbecken, Heiß- und Kaltbecken, Thermal-Außenbecken, Bewegungs-Außenbecken, Tauchbecken sowie der neu erbaute Saunagarten. Integriert wurden ein Fitnessstudio und das „Bad Nauheimer Baderitual“ – ein Angebot für Gäste, die Erholung und Inspiration in einem besonderen Ambiente genießen möchten.

Der Sauna-Innenbereich, der Wellnessbereich sowie der Kurmittel- und Therapiebereich im Badehaus 2 werden durch authentischen Jugendstil in höchster Eleganz zu begeistern wissen. Diesen werden wir voraussichtlich im Herbst 2024 eröffnen können.

Freuen Sie sich darauf – so wie wir!

Ihr

*S.K.*

Dr. Stefan Kannewischer  
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Eröffnung der „Sprudelhof Therme“ kurz vor Weihnachten 2023: Der obligatorische Sprung ins Wasser der verantwortlichen Köpfe durfte natürlich nicht fehlen!



#### Willkommen

**02** Das Editorial

#### Auftakt

**03** Inhaltsverzeichnis

#### Titelthema

**04** Die fünf Komponenten der Fitness

#### Wellness und Wohlbefinden

**08** Optimal betreut

**10** Weißes Gold für Gesundheit und Schönheit

**14** Fest der Düfte

#### Inside

**12** Fit for the job

**26** Im Porträt:  
Dirk Knöfel

**27** Gewinnspiel – lesen, erinnern und gewinnen

#### Hin und weg

**16** Entdecke die Zeit:  
zu Besuch in Bad Kissingen

#### Unsere Thermen

**20** KissSalis Therme

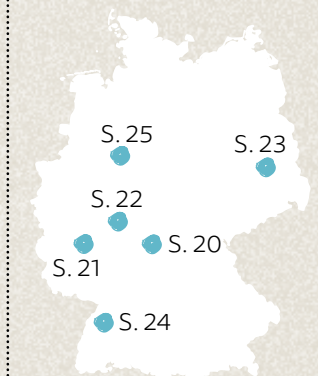
**21** Emser Therme & Hotel

**22** Sprudelhof Therme

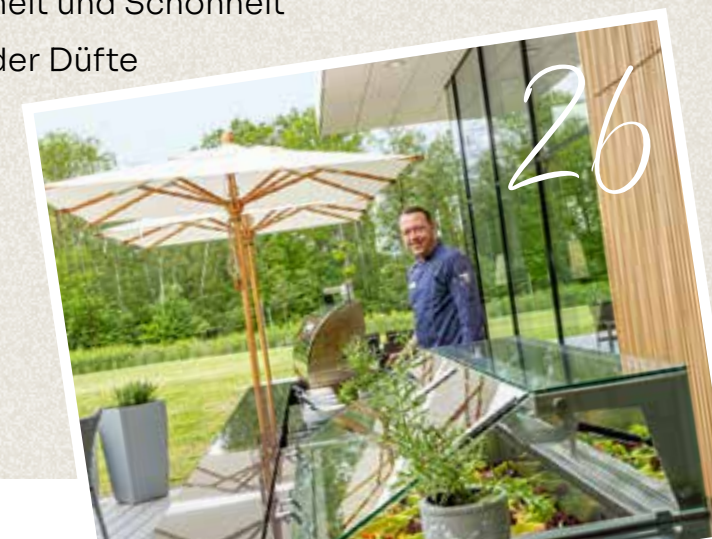
**23** Spreewald Therme | Hotel

**24** Caracalla Therme

**25** VitaSol Therme



Auf einen Blick:  
Die Thermen der  
Kannewischer Collection







# FITTER UND ENTSPANNTER = *mit Augenmaß und realistischen Zielen*

Fitness wirkt am effektivsten, wenn wir fünf  
Komponenten aufeinander abstimmen:  
Ausdauer, Kraft, Bewegung,  
Regeneration und Ernährung.

„Fitness“ dürfte eines der meistgenutzten  
Worte der letzten 30 Jahre sein. Wir alle  
möchten fit, schlank und ausdauernd sein,  
manche sogar gern für immer jung. Zwar  
stoppt Fitness nicht den Prozess des Alterns,  
doch wer weiß wie, kann einiges tun, um fit  
und gesund älter zu werden. Und dann ist  
das Altern gar nicht schlimm.

**V**orneweg: Egal welche Bewegung ist  
immer besser als keine Bewegung.  
Und haben wir uns erst einmal zu  
sportlicher Aktivität aufgegriffen,  
fühlen wir uns gleich besser. Im  
Grunde wissen wir ja sowieso, was wir für mehr  
Fitness und Balance tun müssten. Abnehmen.  
Achtsamer mit unserem Körper umgehen. Und  
doch melden sich immer wieder diese „Abers“.  
Zig andere Dinge sind halt wichtiger. In der  
Folge entwickeln wir ein schlechtes Gewissen  
und Stress, der noch mehr Stress auslöst.  
Kennen auch Sie diesen Teufelskreis?

Doch unabhängig vom Alter und Fitnesslevel  
können wir Aktivitäten finden, die unseren  
Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen und  
sogar Spaß machen. Wer früh genug aktiv wird,  
kann seine Fitness sogar bis ins hohe Alter retten  
– mit dem Vorteil, zum Beispiel Osteoporose zu  
verhindern. Wer stark alt wird, wird oft älter! 





## 1 Ausdauer

Dauerhafte Bewegungsroutine hilft uns, gesund zu bleiben, Fett abzubauen und die Aufgaben zu bewältigen, die uns jeden Tag erwarten. Muskeln werden besser durchblutet, mit Nährstoffen versorgt und aufgebaut, Sehnen und Bänder gestärkt. Auch das Herz-Kreislauf-System und die Atmung arbeiten effizienter. Körperliche Aktivitäten, die Ausdauer fördern, sind etwa

- ~ Walken
- ~ Joggen
- ~ Tanzen, wenn man ein Outdoormuffel ist
- ~ Schwimmen – super mit Aquafitness, Sauna und gezielter Regeneration kombinierbar
- ~ Radfahren und Indoor Cycling



**TIPP.** Steigen Sie sanft ein – mit realistischen Zielen! Und hören Sie auf Ihren Körper: Ausdaueraktivitäten sollten nicht zu Schwindel, Druckgefühlen oder Sodbrennen führen. Ihre Trainingsintensität können Sie ganz einfach testen. Können Sie sich währenddessen noch gut unterhalten, handelt es sich um eine Aktivität mit mittlerer Intensität. Wenn Sie nur ein paar Worte sagen können, bevor Sie verschlafen müssen, sind Sie sehr gefordert.

## 2 Kraft

Kräftige Muskeln steigern die Ausdauer. Kraft hilft uns sogar, unabhängig zu bleiben und erleichtert Aktivitäten wie das Aufstehen, das Treppensteigen und das Tragen von Lasten. Manche Menschen verwenden Gewichte, um ihre Kraft zu verbessern.

**TIPP.** Versuchen Sie, zwei Tage pro Woche Kraftübungen für alle Ihre Hauptmuskelgruppen zu machen, aber trainieren Sie nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen die selbe Muskelgruppe.

## 3 Bewegung

Wenn Sie sich besser bewegen können, fällt es auf einmal wieder leichter, die Schuhe zu binden oder über Ihre Schulter zu schauen, wenn Sie Ihr Auto aus der Einfahrt fahren. Zu klassischen Bewegungsübungen zählen die Dehnung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen, Stretching, Aktivübungen im Fitnessstudio und gezielte Übungen zur Muskelkräftigung.

Wie kommen wir in regelmäßige, gesunde Bewegung?

- ~ Fitnessstudio
- ~ Indoor Cycling
- ~ Schwimmen und Wassergymnastik
- ~ Individuelle Sportarten



**TIPP.** Dehnen Sie sich erst, wenn Ihre Muskeln aufgewärmt sind. Auch nach Ausdauer- und Krafteinheiten sind Dehnungsübungen optimal. Wichtig – nicht überdehnen und währenddessen normal weiteratmen.



## 4 Regeneration

Sich nach dem Sport etwas Gutes tun – das klappt wunderbar, wenn man dem Körper nach dem Training eine kleine Auszeit zur Regeneration gibt. Dafür bietet sich ein Saunabesuch oder das Baden im Thermalwasser ideal an, auch Massagen fördern die Regeneration. Sauna nach dem Training ist optimal, da

- ~ Saunieren die Durchblutung und damit die Regeneration der Muskeln fördert
- ~ Muskelkater vorgebeugt wird
- ~ das Immunsystem gestärkt wird



Haben Sie nach dem Ausdauer- oder Krafttraining schon einmal einen Entspannungskurs probiert? Mentale Ruhe finden Sie z. B. beim

- ~ Yoga
- ~ Pilates
- ~ Tai Chi & Qi Gong
- ~ Faszien-Training
- ~ und autogenem Training

**TIPP.** Verzichten Sie ausnahmsweise auf Saunabesuche, wenn Sie verletzt sind oder Blutergüsse haben. Massagen eignen sich nach Trainingseinheiten gut, um die Muskulatur wieder zu lockern. Massagen sind angenehm und unterstützen den Abtransport von belastenden Stoffen aus dem Muskel. Auch verletztes Muskelgewebe heilt durch Massagen leichter.

*Na, Lust auf Fitness bekommen? Die Thermen der Kannewischer Collection bieten viele Angebote unter einem Dach. So können Sie sich Ihr persönliches Trainings- und Regenerationsprogramm individuell zusammenstellen!*



## 5 Ernährungs- und Genusskonzept der Kannewischer Thermenrestaurants

„Sportliche“ Ernährung mit Muße und Genuss ist wichtig für Leistung und Gesundheit. Sie besteht im Idealfall aus einer Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser. Es empfiehlt sich, die letzte Mahlzeit 2 bis 3 Stunden vor dem Sport zu sich zu nehmen, dann erst wieder nach dem Training. Ganz wichtig sind zwei bis drei Liter Flüssigkeit täglich, insbesondere an Tagen, an denen Sport getrieben und geschwitzt wird.

### Eiweiß ...

... ist wichtig für zahlreiche körperliche Funktionen, u. a. den Erhalt und Aufbau von Muskulatur. Eiweißquellen sind tierische Produkte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreideprodukte.

### Kohlenhydrate ...

... sind wichtig für die Muskelfunktion und Energie während des Trainings. Sie stecken in Reis, Vollkornprodukten wie Nudeln und Brot, Kartoffeln und in Gemüse- und Obstsorten.

### Fettarmes Essen

Fettiges Essen nach dem Sport sollte vermieden werden, denn Proteine und Kohlenhydrate werden aufgrund längerer Verdauungszeiten weniger schnell aufgenommen und gelangen so verzögert in die Muskulatur, die die Nährstoffe nach dem Training benötigt.

### Vitamin- und Mineralstoffzufuhr

Sport erhöht den Bedarf an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium und den Bedarf an Vitaminen. Diese finden sich in vielen tierischen und pflanzlichen Produkten, in Obst, z. B. in Zitrusfrüchten, Äpfeln und Bananen.



# Optimal betreut

Der Sportwissenschaftler und Fitness-Fachwirt (IHK) Holger Klemm (50) leitet seit fast 20 Jahren die FitnessArena der KissSalis Therme. 2020 kam das KissSalis RückenZentrum, in dem die PowerSpine-Therapie nach Dr. Alfien Menschen zu einem gesunden Rücken verhilft, hinzu. Wir haben Herrn Klemm gefragt, was ein guter Fitnessclub ist, worauf wir bei der Wahl achten sollten und was er von Self Optimization hält.



## Was muss ein guter Fitnessclub leisten?

**Holger Klemm:** Kurz gesagt sollte er die Voraussetzungen schaffen, dass Menschen motiviert, gesund, fit und schlank werden. Ziel muss immer sein, Gesundheit positiv zu beeinflussen. Mit einer vielseitigen qualitativ hochwertigen Ausstattung, einem angenehmen Ambiente und einem individuellen Betreuungskonzept.

## Welche Ziele sind realistisch?

Ein moderner Fitnessclub kann durch seine professionelle Ausrichtung sehr schnell Ergebnisse liefern bei regelmäßigem Training: eine gesteigerte Kräftigung, verbesserte Ausdauer und eine deutliche Verringerung des Körperfettanteils können bereits nach wenigen Wochen eintreten. Begleitende Angebote wie Aquafitness, Yoga oder WorldJumping bringen die ideale Kombination aus Auspowern und Relaxen.

## Wie finde ich heraus, ob „mein“ Fitnessclub mir gut tut?

Prüfen Sie das Angebot in Ruhe. Die meisten Clubs haben gute Geräte. Qualität bemisst sich jedoch auch an anderen Kriterien – an vermeintlichen Kleinigkeiten: Wie aufmerksam ist das Personal? Wie ist mein erster Eindruck in Bezug auf Ambiente, Hygiene, Einrichtung? Machen die Trainer einen kompetenten Eindruck, nimmt man sich ausreichend Zeit bei der Einweisung und wird anfangs eine ausführliche Anamnese, also eine Befragung zum Gesundheitsstand, durchgeführt?



Persönliche Betreuung: Holger Klemm im Gespräch in der FitnessArena der KissSalisTherme

## Ich kann mir ja schlecht Ausbildungsnachweise vorlegen – oder?

Mein Rat ist: Stellen Sie präzise Fragen – etwa zu den Optionen, Ihre Beschwerden gezielt zu beeinflussen. Wie viel Erfahrung haben die Trainer? Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und fragen Sie gezielt nach, wenn Ihnen etwas unklar ist.

## Gelten diese Kriterien auch für Menschen, die nicht wegen ihrer Gesundheit ins Studio gehen?

Was ich in jungen Jahren bei der Qualität einspare, zahle ich später oft mit Verschleißerscheinungen zurück. Im Übrigen finden sich auch gerade bei jüngeren Schwachstellen, die früh angesprochen werden sollten, damit es später keine Probleme gibt.

## Sehen gute Fitnessclubs diese Schwachstellen?

Sie bieten unter anderem Körperanalysen an, die Aufschluss über den Zustand des Körpers geben – Messungen des Körperfettanteils und des Stoffwechsels sowie der Kraft und die Top-Clubs können mittlerweile auch das biologische Alter messen.

## Zahlen derlei Analysen nicht auf den Trend zur Self Optimization ein?

Natürlich sehen wir immer extremere Auswüchse des Fitness-Lifestyles der letzten 20 Jahre. Für viele – vor allem junge Menschen – dreht sich alles um die Optik, nicht um die Gesundheit. Verständlicherweise wollen gerade junge Menschen in Zeiten von SocialMedia an ihrem Erscheinungsbild arbeiten, doch wir raten dazu, sich nicht zu sehr davon leiten zu lassen.

## Fördern Fitnessclubs, Tools und Tracking-Apps nicht die Haltung, es müsse immer noch mehr gehen nach dem Motto – kein Gramm Fett zu viel und am besten einen Waschbrettbauch?

Seit Jahren baut sich in den Medien ein Druck vor allem bei den jungen Menschen auf, den seriöse Trainer nie propagieren würden. Der Gesamt-Fitnessstrend seit den 90er Jahren hin zu einem fitten, schlanken und gesunden Körper ist generell positiv zu bewerten, wenn er als Priorität die Gesundheit an erste Stelle setzt. In professionellen hochwertigen Fitnessclubs mit kompetenten und erfahrenen Coaches erreichen Sie i.d.R. beides: Eine bessere Gesundheit und eine schlanke, attraktive Figur.



Gern ist in Kurbädern von Sole die Rede. Auch aus der Apotheke kennen wir sie.  
Doch was ist Sole und vor allem: was kann sie?

# Weißes Gold

## FÜR GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

### Was ist Sole?

Sole ist salzhaltiges Wasser mit einem Salzgehalt von mindestens 1,5 Prozent. Es wirkt entzündungshemmend und desinfizierend – im Körper und außen. Seit Jahrhunderten profitieren Gäste in Kur- und Thermalbädern von wohltuender und heilender Sole als Bäder, als Inhalationen, als Trinkkuren sowie für Massagen und Spülungen.

### Was tut Sole für uns?

**01** Beim **Solebad** pflegt das Salz die Haut und die Mineralstoffe gelangen über die Haut in den Körper. Dort regen sie die Durchblutung und den Kreislauf an. Wohlige Schwerelosigkeit – wir kennen das Bild des auf dem Wasser treibenden Badenden im Toten Meer – entlastet schmerzende Gelenke. Verkrampfte Muskulatur wird gelockert – wir fühlen uns erholt und tiefenentspannt.

### 02 Sole als Wellness- und Beautybooster

Salzpeelings reinigen die Haut, fördern die Durchblutung, hydratisieren und straffen. Als Fußbäder entgiften Solesalze den Körper und beleben ihn.

**TIPP:**  
Gurgeln Sie bei Halsschmerzen und Heiserkeit mit Salzwasser. Sie werden die desinfizierende Wirkung und schnell Besserung spüren.

**03 Sole-Trinkkur**  
Lecker, lecker – vor dem Frühstück ein Glas Salzwasser, was uns nicht nur im Rahmen einer Trinkkur gut tut! Sole wirkt entschlackend, kurbelt die Produktion von Magensäure an und unterstützt unsere Verdauung. Klar, der Geschmack von Solewasser ist nicht unbedingt hitverdächtig. Aber wenn's schön macht? Und vor allem gesund?

**04** Bei der **Sole-Inhalation** wirkt salzhaltige Luft ähnlich wie am Meer entzündungshemmend, befeuchtet die Atemwege und reinigt sie. Das hilft bei Infekten, Allergien und Sinusitis. Vorbeugend stärken Sole-Inhalationen unser Immunsystem und machen uns leistungsfähiger – und zwar schon bei 10 bis 30 Minuten Wirkungsdauer!



### In der Heimat der Spreewaldgurke ...

... wird die Inhalation wohltuender Spreewald-Sole stilecht zelebriert – in der Gurkenfass-Soleinhalation der Spreewald Therme. Unverdünnt ist das Spreewälder Sole-Thermalwasser übrigens mit dem Wasser des Toten Meeres vergleichbar. Die Quelle entspringt in 1.350 Metern Tiefe direkt unter der Spreewald Therme und zählt mit einem Salzgehalt von 23,9 % zu den reichhaltigsten Solen. Im SoleBad laden sechs Badebecken und ein Warmaußenbecken mit Strömungskanal mit Temperaturen zwischen 18 und 38 Grad und unterschiedlichen Solekonzentrationen zwischen 2,5% und 8 % dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen.



### Bad Ems ist die Heimat der weltberühmten Emser Pastillen®...

... und der Emser Therme! Kein Wunder also, dass sich die Emser Pastillen® auch in der Therme wiederfinden: Auf der Galerie der ThermenLandschaft befindet sich die Emser® Salzinhalation, die mit ihrer Formensprache an die Emser Pastille® erinnern soll. Sie bildet einen optischen Blickfang in der weitläufigen Badehalle. Wussten Sie, dass die Emser Pastillen® aus dem gleichen Thermalwasser hergestellt werden, mit dem auch die Thermalbecken gefüllt werden?

Sole-Erlebnisse in den Thermen der Kannevischer Collection

### Die VitaSol Therme in Bad Salzuflen ...

... setzt ihr Sole-Erlebnis in einem verglasten, grün-schwarz gefliesten Inhalationsbad um. Warme Materialien, kräftige Farben und Lichteffekte unterstreichen die avantgardistische Form. Das für die Sole „zuständige“ Gradierwerk aus Schwarzdornreisig verleiht dem Solebad seinen Charakter. Im Intensivsolebecken erwartet die Gäste mit der 12,5 % Sole ein wahrlich schwebendes Vergnügen.



### Die KissSalis Therme in Bad Kissingen ...

... lädt in ihrem Soleintensivbecken zum Träumen unter Sternen sowie gefühlter Schwerelosigkeit durch 6 % Solekonzentration ein. In der Soleinhalation auf der Galerie der ThermenLandschaft tropft Salzwasser über Schwarzdornreisig und erzeugt das Aerosol, das durch Verdunstung und Deckenzerstäuber abgegeben wird.





# Fit FOR THE Job

Ihr wollt arbeiten, wo andere entspannen? Bäder, Sport und Fitness interessieren euch? Tourismus? Marketing? Oder ihr traut euch zu, mit bewusster Küche zur Balance eurer Gäste beizutragen?

Dann kommt in die Thermen der Kannewischer Collection – unsere Ausbilderinnen und Ausbilder machen euch fit für euren Wunschberuf in der Bäderwelt!



## Hotelfachmann/-frau im Emser ThermenHotel und dem Spreewald Thermenhotel

Hotelfachleute planen Arbeitsabläufe, betreuen Gäste und sorgen für deren Wohl. Sie sind aktiv am/im

- ~ Empfang (Haupteinsatzbereich)
- ~ Restaurantservice und Veranstaltungsorganisation
- ~ Rechnungsmanagement und andere buchhalterische Aufgaben
- ~ Durchführung von Marketingmaßnahmen

## Carolyn (27)

schildert, wie sie ihre Ausbildung in der VitaSol Therme erlebt hat:

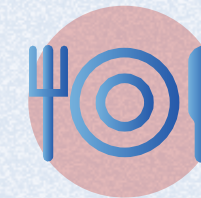
2020 begann meine Ausbildung zur Fachangestellten für Bäderbetriebe in der VitaSol Therme. Nach dem Abschluss 2023 wurde ich übernommen. Die Jahre waren stark durch Corona geprägt. Dennoch konnten wir in Sachen Vielseitigkeit, Praxis sowie Kommunikation alles mitnehmen, was wir für unseren Weg brauchen. Persönliche Fortschritte sehe ich für mich darin, spontaner auf Unvorhergesehenes reagieren zu können. Die Arbeit mit Menschen hat mich viel selbstbewusster gemacht.



## Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d) in der KissSalis und der VitaSol Therme

Alles rund um das nasse Element ist dein Ding. Du gewinnst Einblick in alle Bereiche der Thermenlandschaft wie Sauna, Fitness und Wellness. Du wirst an vielfältige Aufgaben herangeführt, so zum Beispiel

- ~ Badeaufsicht und Erste Hilfe
- ~ Sport- und Fitnessangebote im Wasser
- ~ Überwachung der wasserführenden Technik
- ~ Kontrolle der Wasserqualität



## Restaurantfachmann/-fachfrau im Emser ThermenHotel und der VitaSol Therme

Als Restaurantfachkraft erlernst du Gästebetreuung – zum Beispiel

- ~ Beratung zu Speisen und Getränken
- ~ Mise en Place – Tisch- und Restaurantvorbereitung
- ~ Gestaltung von Speisekarten
- ~ Bankettplanung, Organisation von Veranstaltungen und Themenwochen



## Koch/Köchin in der KissSalis Therme, im Emser ThermenHotel, der VitaSol Therme und der Spreewald Therme

Erlerne in modernen Thermen-Restaurants die Kunst zu Kochen! Werde fit im

- ~ Kochen mit frischen Zutaten
- ~ Entwicklung eigener kreativer Ideen
- ~ Lebensmittel richtig lagern, veredeln und verarbeiten
- ~ Einkauf, Lager- und Qualitätskontrolle

## Weitere Berufe, die du innerhalb der Kannewischer Collection lernen kannst:

- Fachkraft für Gastronomie (m/w/d) – Spreewald Therme
- BA Student Fitnessökonomie (m/w/d) – KissSalis Therme, VitaSol Therme
- Fitnesskaufleute (m/w/d) – VitaSol Therme
- Fachleute für Restaurant- und Veranstaltungs-gastronomie (m/w/d) – Spreewald Therme
- Kosmetiker (m/w/d) – Spreewald Therme

Weitere Infos über alle Ausbildungsberufe innerhalb der Kannewischer Collection findet ihr hier:





# FEST der Düfte

„Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne,“ sagt ein persisches Sprichwort. Und so wie es nicht gelingt, Musik mit Worten zu fassen, fällt es uns schwer, Düfte zu beschreiben. Wir wissen aber, dass sie entspannen, verwöhnen und dazu beitragen, zu heilen. Deshalb spielen Düfte in den Thermen der Kannewischer Collection eine tragende Rolle.

## Duftende Sauna-Aufgüsse intensivieren die Entspannung und tun gut – auch der Seele.

Erinnerungen sind mit Düften verknüpft und werden durch diese wachgerufen. Ein bekanntes Beispiel: Beim Duft von Glühwein und Zimt entwickeln wir weihnachtlich vertraute Gefühle. Düfte beeinflussen unsere Emotionen massiv, denn die menschliche Nase sendet ohne Umwege direkte Signale ans Hirn.

## Aufgüsse mit ätherischen Ölen in Saunen.

Seit Jahrtausenden setzt die Medizin auf ätherische Öle, die anders als fetthaltige Öle spurlos verduften. Seit der Erfindung der Sauna finden ätherische Öle als Aufgüsse Verwendung. Die Essenzen aus Heilkräutern, Blüten und Früchten entspannen und hellen die Stimmung auf – so etwa die Bergamotte, Lavendel, Salbei, Rosenextrakte, Tanne oder Zitronengras. Die aufwändig hergestellten Öle gelangen durch Einatmung und über die Haut in den Körper. Heiß geliebte Klassiker sind Zitrusöl, Hölzer, Nadeln und Kräuter. Wichtig ist, dass nur natürliche Öle das volle Spektrum an Wirkstoffen enthalten, während synthetische Produkte vor allem stark duften.

**Aromatherapie durch Aromamassage.** Sehr beliebt sind Aromaöle auch bei den verschiedenen Massagen. Die herrlich duftenden Öle werden in die Haut massiert, verwöhnen und entspannen. Und haben ganz unterschiedliche Wirkungsweisen:



~ **Birkenöl** kann antiseptisch, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken



~ **Baldrianöl** beruhigt und entkrampft

~ **Lavendel, Anis oder Zimt** entspannen und wärmen



~ **Blütendüfte** machen glücklich und regen die Sinne an

~ **Limette und Zitrone** vitalisieren



~ **Eukalyptus, Menthol und Rosmarin** helfen bei Sinusitis und unterstützen die seelische und körperliche Widerstandskraft

~ **Tanne und Kiefer** wirken ebenfalls gut gegen Infektionen der Atemwege



**Tipp:**

## Wenik-Aufguss mit Birkenzweigen

Einer alten russischen Tradition gemäß werden getrocknete und dann in Wasser eingelegte Birkenzweige für den Aufguss verwendet – so etwa in der Bad Kissinger KissSalis Therme.





# Entdecke die Zeit ...

... mit dieser Einladung wirbt Bad Kissingen und der Slogan ließe sich gut um „... und das wunderbare Bad Kissingen“ ergänzen. Idyllisch an der Fränkischen Saale und doch zentral zwischen Würzburg und Fulda gelegen, überrascht die historische Welterbe-Stadt mit ihrem mondänen Charme ihre Gäste immer wieder aufs Neue.



## Erholung in der KissSalis Therme



Kurstadt, Weltbad, Politik, Adel, Glanz, Gloria, Kultur und Musik – oft sind dies die ersten Bilder, die uns beim Gedanken an Bad Kissingen in den Kopf kommen. Ganz zu Recht. Die sieben Heilquellen Bad Kissingens begründen den Ruf als Weltbad. Seit 2021 zählt es zu den bedeutenden Kurstädten Europas (Great Spa Towns of Europe) sowie zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Einst und heute bilden die Heilquellen die Basis jedes Gesundheitsaufenthalts, etwa als Trinkkur, als Quelle von Wellness und Entspannung in der KissSalis Therme oder als Inhalation im Gradierwerk. Ob alternatives Heilverfahren, Badekur oder Gesundheits- und Wellnessangebot – Körper, Geist und Seele profitieren von einem Aufenthalt in Bad Kissingen.

### Gestern und Heute

Zudem warten das einladende, mondäne Kurbad und seine Altstadt mit ein paar Superlativen auf: In Bad Kissingen blüht der älteste – überaus liebevoll gepflegte – Kurpark rund um das weitläufigste Ensemble historischer Kurbauten in Europa. Mit 90 m Länge und 2.640 m² Fläche ist etwa die 1911 erbaute Wandelhalle die größte ihrer Art.

Jenseits aller Nostalgie ist Bad Kissingen eine moderne Stadt in Bewegung – selbstbewusst, dynamisch und einzigartig. Aus den goldenen Jahren erhalten sind die architektonischen Schätze wie der Regentenbau, der Arkadenbau und das Kurtheater – Zeitzeugen einer jahrhundertealten Tradition der „Sommerfrische“. Der Regentenbau im Jugendstil von 1913 verbindet die Kuranlagen mit der Stadt. Im Zusammenspiel mit Arkadenbau und Wandelhalle ergibt sich ein wundervolles Ensemble, das die Gäste Bad Kissingens in längst vergangene Epochen europäischer Geschichte versetzt.

1834 orderte König Ludwig I. überdachte Aufenthaltsbereiche für den Kurgarten – den Grundstein für den heutigen Arkadenbau, der 1838 seiner Bestimmung übergeben wurde. Im Zusammenspiel mit dem Kurgarten avancierte der Bau im charakteristischen Rundbogenstil zum „Meet-and-greet“-Laufsteg des gesellschaftlichen Kurlebens. Heute beherbergt der Arkadenbau die Tourist-Information, den Salon am Schmuckhof, Rossini-Saal, Salon Fontane und den Lesesaal.

### Unter freiem Himmel

Im Rahmen einer Auszeit im Kurbad lohnt es sich, Bad Kissingens Luitpoldpark kennenzulernen. Er spiegelt die Seele des Kurbads. Hinter Bad Kissingens berühmter Spielbank gelegen, bietet der Park Entschleunigung, Stille und Eleganz. Im Klanggarten mischt sich unter das Lied der Vögel sphärische Musik, die Besucher einlädt, zu entspannen.



### DER BESONDERE TIPP KISSINGER SOMMER

Das renommierte Musikfestival widmet sich vom **21. Juni – 21. Juli 2024** unter dem Motto **„Ich hab’ noch einen Koffer in ...“** dem verheißungsvollen wie hochkarätigen Programmschwerpunkt „Berlin“. Erleben Sie das Deutsche Symphonie-Orchester Berlin, das Konzerthausorchester, den Rundfunkchor, das Moka Efti Orchestra sowie weitere Spitzenensembles und international gefeierte Musikerinnen und Musiker wie Julia Fischer, Hélène Grimaud, Jan Lisiecki oder Kian Soltani. Zweifelsohne ein Highlight ist das Gastspiel des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks unter Sir Simon Rattle am 14. Juli. Schnell Tickets buchen! Alle Infos, Konzerttermine und Tickets unter [www.kissingersommer.de](http://www.kissingersommer.de)



## Quelle der Gesundheit: Die Trinkhalle



Das historische  
Kurtheater

## WAS KANN ICH SONST ERLEBEN?

- ~ durch den Rosengarten flanieren
- ~ mit dem Dampferle auf der Fränkischen Saale fahren
- ~ fränkische Küche in urigen Weinstuben genießen
- ~ tägliche Konzerte der Staatsbad Kissingen Philharmonie
- ~ einen „Kissinger“ to go probieren
- ~ im Sommer am Stadtstrand abhängen
- ~ in der benachbarten Rhön wandern
- ~ durch „Frankens Saalestück“ radeln
- ~ im Bismarck-Museum Geschichte erleben
- ~ Heilwasser-Tasting in der Brunnenhalle

Nur wenige Schritte entfernt findet sich das Barfußlabyrinth mit Gras, Kies, Rindenmulch, Moos und mehr. Kneippen lässt es sich vortrefflich in der mediterran inspirierten Kneipplandschaft mit Palmen, Oleander und blühenden Topfpflanzen. Einmalig in Deutschland ist der Multimedia-Brunnen im Rosengarten. Von April bis November lädt er zu zauberhaften Wasserchoreografien, bei denen Wasserfontänen zu Musikstücken tanzen. Ein – zudem kostenloses! – Highlight sind die Beamer-Shows nach Einbruch der Dunkelheit, bei denen Bilder auf eine Leinwand aus Millionen Wassertröpfchen projiziert werden.

Apropos: Der Veranstaltungskalender hat ganzjährig kulturelle, traditionelle, innovative und kulinarische Höhepunkte zu bieten – so etwa den Kissinger Sommer, das Rakoczy-Fest, den Rosenball mit der Rosen-Clubnacht am Vorabend, die Bad Kissinger Genusswelten, den Kabarettherbst oder den Bad Kissinger Winterzauber. Es lohnt sich, vor seinem Besuch einen ausgiebigen Blick in den Kalender zu werfen.

[www.badkissingen.de/events](http://www.badkissingen.de/events)

### Rund um Bad Kissingen

Gut ausgebaute Wege in und um Bad Kissingen laden zu ausgiebigen Touren oder Spaziergängen ein. Sie führen zu weiteren Sehenswürdigkeiten, durch Laubwälder und durch das Saaletal. Außerdem ist Bad Kissingen Startpunkt des Premium- und Fernwanderweges „Der Hochrhöner“, der als besonders naturnah und abwechslungsreich gilt. Wer in der Gruppe gehen möchte, schließt sich den Wanderbegleitern an. Auf geführten Gästespaziergängen können Sie die Stadt und die nähere Umgebung erkunden. Weitere Tipps finden Sie in der in der Broschüre „Aktiv in Bad Kissingen“, die Sie in der Tourist-Information erhalten oder online einsehen können.



Gradierwerk  
am Saaleufer



Ankommen. Auspowern. Relaxen.

#### Moves Kurs ab 7. März

~ Fünfwöchiger Gewichtsreduktions- und Umformungskurs  
[www.kissalis.de/moves](http://www.kissalis.de/moves)

#### KissSalis MusicNights

~ Jeden zweiten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr Livemusik und Cocktails in unserer ThermenLandschaft. Keine Extrakosten – regulärer Thermeneintritt  
8. März Tanzklar  
12. April Crash unplugged  
10. Mai Dr. Jekyll & Mrs. Hyde  
[www.kissalis.de/musicnights](http://www.kissalis.de/musicnights)

#### Fit & Aktiv Tage vom 6. – 8. Mai

~ AquaFitness, Vorträge, Schnuppermassagen, Technikführungen u.v.m. im Rahmen der Bad Kissinger Gesundheitswochen  
[www.kissalis.de/fit-aktiv-tage](http://www.kissalis.de/fit-aktiv-tage)

#### Geburtsmonat im März

~ Die KissSalis Therme wird rund... und feiert ihr 20-jähriges Jubiläum mit Ihnen sowie vielen kleinen und großen Aktionen! Lassen Sie sich überraschen!

Wir freuen uns auf Sie!



#### KissSalis AquaFit-Abend – auch im Frühjahr immer dienstags

Sie entspannen gern am Abend in der KissSalis? Und möchten sich gleichzeitig auspowern? Dann haben wir die ideale Kombi für Sie: Alle Thermen- und Saunagäste sind eingeladen, am Dienstagabend sportlich aktiv zu werden, bevor sie wieder im heißen Außenbecken entspannen oder beim Saunaaufguss ins Schwitzen kommen.

- Was?** AquaFitness  
**Wo?** Im Therapiebecken auf der Galerie der ThermenLandschaft  
**Wann?** 18.15 – 18.45 Uhr AquaFitness  
19.00 – 19.30 Uhr AquaFitness  
**Wer?** Anmeldung ist nicht nötig – solange es freie Plätze gibt, können Sie einfach mitmachen.  
**Wieviel?** Ohne Zusatzkosten. Die Kurse sind im regulären Thermeneintrittspreis enthalten – ab 17.00 Uhr sogar mit einer Zusatzstunde zum attraktiven Feierabendtarif!

[www.kissalis.de/aqua-dienstag](http://www.kissalis.de/aqua-dienstag)



**KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN

Heiligenfelder Allee 16 | 97688 Bad Kissingen  
[www.kissalis.de](http://www.kissalis.de)

Entspannen

auf dem Wasserschwebbett

Gewicht abgeben, Ballast abwerfen und den Alltag einfach mal Alltag sein lassen – geht das wirklich? Ja – mit der Kraft des Wassers genießen die Gäste der Emser Therme ein Gefühl der Schwerelosigkeit – auf dem **Wasserschwebbett** in der WellnessGalerie. Das beheizte, höhenverstellbare Wasserbett entfaltet seine entspannende Wirkung für den ganzen Körper in nur dreißig Minuten.

Gleichzeitig wird die Haut mit Körperpackungen verwöhnt – etwa „Cleopatra“ mit Ziegenmilch und Pflegeölen oder „Granatapfel“, einer basischen Pflege mit einem pH-Wert von 7,2 – 7,5, die vor freien Radikalen schützt und den Zellstoffwechsel ankurbelt. Mitsamt der pflegenden Packung in warme Tücher eingewickelt wird der Gast auf das Wasserbett hinabgelassen und schwebt in vollkommener Entspannung.

#### Unser aktuelles Angebot zur Vorbereitung auf den Frühling:

##### Salz-Öl-Peeling im Wasserschwebbett

Das pflegende Peeling mit regenerierendem Basensalz und wertvollem Sesamöl wirkt beruhigend und zugleich vitalisierend auf die Haut ein. Nach der halbstündigen Einwirk- und Entspannungszeit wird das Peeling vom Körper abgeduscht – und die Haut ist wunderbar weich.

28 €/30 Minuten für eine Person  
54 €/30 Minuten für zwei Personen

Reservieren Sie jetzt Ihren Termin unter:  
[shop.emser-therme.de](http://shop.emser-therme.de) oder telefonisch unter 02603 9790-31



Viktoriaallee 25 | 56130 Bad Ems  
[www.emser-therme.de](http://www.emser-therme.de)

Event-Tipps

#### Thermen-Spezial

Mottoabend im SaunaPark mit speziell abgestimmten Aufgüssen, Peelings und Co, an jedem letzten Freitag im Monat von 18 – 24 Uhr.

#### First Friday

immer am ersten Freitag im Monat in der SkyLounge des Emser ThermenHotels ab 19:30 Uhr Live Musik und Getränke Special



# Badekultur in der Jugendstilstadt

In Bad Nauheim hat im Dezember 2023 die Sprudelhof Therme eröffnet – das jüngste Juwel in der Kannevischer Collection. Mit historischen Wurzeln im topmodernen Gewand bietet die neu errichtete Therme einzigartige Thermal- und Saunaerlebnisse im Herzen von Hessen.

Im Fokus steht das Intensivsolebecken, das bei 37°C und einem Solegehalt von bis zu 12% tiefste Entspannung bietet. Das heilsame, mineralreiche Wasser bildet die Basis für das umfangreiche Wellnessangebot der Sprudelhof Therme.

Das Bad Nauheimer Baderitual (Infos gibt's auf der Website) inspiriert Thermengäste dazu, die traditionsreiche Badekultur der Gesundheitsstadt im Hier & Jetzt zu erleben. Der weitläufige SaunaGarten bietet Gästen, die Entspannung suchen, friedvolle Ruhe. In der Panorama-, Kräuter- oder Turmsauna erwarten sie ausgewogene Saunaerlebnisse für Körper und Geist.

Ein Highlight ist das vielfältige Gastronomieangebot mit regionalen und gesunden Köstlichkeiten. Das stilvolle Restaurant steht auch Gästen, die die Therme bzw. das Fitnessprogramm nicht nutzen, offen.

Die Sprudelhof Therme ist mehr als ein Wellness- und Thermalbad. Sie lädt dazu ein, sich dem eigenen Wohlbefinden mit allen Sinnen zu widmen und zu spüren, was das Leben wertvoll macht.



**SPRUDELHOF  
THERME**  
BAD NAUHEIM

Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim  
[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)

NEU  
in  
Bad Nauheim



# Spreewald Hamam

– nach dem Vorbild des türkischen Baderituals

In der Spreewald Therme erwartet Sie ein besonderes Reinigungs- und Entspannungsritual nach dem Vorbild des traditionellen türkischen Baderituals. Dieses dient seit jeher der Körperpflege, der Reinigung und der Kommunikation. Heute sind Dampfbäder – Hamams – auf der ganzen Welt verbreitet. In Deutschland werden sie als Orte der Ruhe und Entspannung geschätzt.

Freuen Sie sich auf wechselnde kalte und warme Güsse, bestehend aus einem sanften Peeling, einer entspannenden Seifenschaummassage, einer wohltuenden Kopfmassage mit Shampoo und abschließender Kopfmassage mit duftendem Minz-Haarwasser.

Preis: 69,- € für 40 Minuten



## ENTSPANNT SPAREN MIT UNSEREN BONUSKARTEN.

Mit der Bonuskarte Basic oder der Bonuskarte Premium der Spreewald Therme sparen Sie bis zu 20 % beim Eintrittspreis! Die Bonuskarten sind Geldwertkarten – wieder aufladbar, unbegrenzt gültig und übertragbar. Das heißt, auch Ihre Familien oder Freunde profitieren von besonders attraktiven Konditionen.

Bei jedem Besuch sparen Sie mit der Bonuskarte Basic 15 % (Mindestaufladebetrag 100,- €), mit der Bonuskarte Premium sogar 20 % (Mindestaufladebetrag 200,- €).



Darüber hinaus können Sie auch die Schwesterthermen der Kannevischer Collection zu einem vergünstigten Eintrittspreis besuchen. Sie haben noch keine Bonus- oder Premiumkarte? Kein Problem! Einfach beim nächsten Besuch Bonuskarte Basic oder Premium an der Thermenkasse ausstellen lassen, Karte aufladen und Bonus sichern.



Ringchausee 152 | 03096 Burg (Spreewald)  
[www.spreewald-therme.de](http://www.spreewald-therme.de)





# Wohlfühlanszeit

## Badeerlebnis im „flüssigen Gold“

Der majestätische Kuppelbau der Caracalla Therme ist das Kernstück des Badebereichs mit gut 900 m<sup>2</sup> Wasserfläche. Die der Antike entlehnte Formensprache und ein ausgefeiltes Lichtkonzept schaffen eine entspannte, sinnliche Atmosphäre. Alle Becken der Therme werden täglich mit 800.000 Litern wertvollen Heilwassers direkt aus den Quellen am Florentinerberg gespeist, was den steten Austausch des Wassers in den Becken gewährleistet. Seine einzigartige Mineralisierung und die angenehmen Wassertemperaturen zwischen 32° C und 38° C wirken entspannend auf Muskulatur, Gelenke und Haut.



## Sauna-Erholung für Körper und Geist

Wärme, erholsame Ruhe und das einzigartige Ambiente der direkt an Baden-Badens Schlossberg gelegenen Saunalandschaft mit sieben Saunen, Sanarium und Dampfbad verbinden sich zu einem sinnlichen, regenerierenden Gesamterlebnis. Stündlich sorgt das Thermen-Team mit seinen vielfältigen Aufgüssen für Abwechslung und Sauna-Feeling pur. Kunstexponate und Antiquitäten, Säulen und Mosaike erzählen von Baden-Badens traditionsreicher Geschichte als Kurstadt und verleihen dem Saunabereich sein einzigartiges Flair.

## Unser Tipp

Gutscheine zum Verschenken gibt's bequem unter [www.shop-carasana.de](http://www.shop-carasana.de)



Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden  
[www.carasana.de](http://www.carasana.de)

# Topfit durch Toptrainings

**K**raft, Bewegung und Ausdauer brauchen Regeneration, um zu wirken. Deshalb nutzen heimische Sportvereine wie bspw. der DSC Arminia Bielefeld, die HSG Blomberg-Lippe, der SV Rödinghausen, die TSG Altenhagen-Heepen und mehr das Angebot von Kooperationen mit der VitaSol Therme und profitieren vom ganzheitlichen Konzept aus Sport und Erholung – auch für Gruppen!

## Ein ganzheitliches Konzept aus Sport und Erholung

Nach dem Training in der SportHalle erfolgt Fitness im FitnessClub für mehr Kraft und Ausdauer. Übrigens bietet die PräventionsWelt der VitaSol Therme nicht nur Trainings in der SportHalle, sondern auch Wirbelsäulen-Gymnastik (COREtraining) und Indoor Cycling auf 20 IC7 Indoor Bikes.

## So wichtig: Regeneration

In der ThermenLandschaft erfolgt im Anschluss die Regeneration im Warmen. Das wohltuende, warme Thermalwasser und die Tiefenwirkung der sechs verschiedenen Saunen des SaunaPark regenerieren, entspannen und lockern die Muskulatur. In der WellnessLounge erwartet die Besucherinnen und Besucher gezielte Muskelentspannung durch Massagen, Bäder, Packungen und Peelings.

Für die Stärkung zwischendurch oder nach dem Thermenbesuch sorgt das KochWerk unter anderem mit isotonischen Getränken, die bei Sportlerinnen und Sportlern natürlich hoch im Kurs stehen.



Extersche Straße 42 | 32105 Bad Salzufen  
[www.vitasol.de](http://www.vitasol.de)







## Im Porträt: Dirk Knöfel

### Über Dirk Knöfel

Dirk Knöfel (46) aus Burg arbeitete nach seiner Ausbildung von 1998 bis 2002 bei der Bundeswehr als Koch. 1999 hatte er sogar einen Auslandseinsatz in Mazedonien. Seit 2008 ist er Küchenchef der Spreewald Therme. Seinen Arbeitsplatz, sein persönliches Umfeld, seinen Arbeitgeber und seine Aufgaben bezeichnet er als „Sechser im Lotto“. In der Küche des ThermenRestaurant kann Dirk Knöfel tun, was er am allerliebsten tut: mit Know-how, Liebe und Leidenschaft für andere kochen – gesundheitsbewusst, abwechslungsreich und vor allem gut.

Diese Seite gehört in jeder Ausgabe des WASSERZEICHEN einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter aus dem vielfältigen Berufsspektrum unter den Dächern unserer Thermen. Heute stellen wir den Küchenchef des Restaurants der Spreewald Therme vor: Dirk Knöfel, der mit Leib und Seele Koch ist.

## SECHSER IM LOTTO

### Herr Knöfel, was lieben die Gäste, die in „Ihr“ Restaurant kommen, besonders?

Es wird kreuz und quer durch die Karte bestellt – also Vegetarisches, Veganer, Fisch und sehr gern Eiweißlieferanten wie Hähnchen. Ich achte bei der Zusammenstellung unserer Karte grundsätzlich auf Frische, sowie auf wenig Fett, Gluten und Lactose. So gibt es bei uns zum Beispiel keine Pommes. Das kam zunächst nicht wirklich gut an. Heute hat niemand mehr ein Problem mit gesünderen, hochwertigen Alternativen.

### Gibt es noch etwas Besonderes in Ihrer Küche?

Zu uns kommen viele Gäste, die in der Therme Fitness, Aquafitness und Sauna machen. Sie tun also aktiv viel für ihre Gesundheit und schätzen die leichte, bekömmliche und bewusste Küche bei uns. Sehr beliebt sind z. B. die Solekartoffeln mit Kräuterquark und Lausitzer Leinöl. Sie liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Omega 3 und andere wichtige Spurenelemente – ein echter Spreewald-Klassiker!

### Welche Ihrer bisherigen Erfahrungen als Koch nutzen Ihnen hier am meisten?

Ich bin seit 16 Jahren in der Spreewald Therme. Vorher habe ich in sehr unterschiedlichen Betrieben gearbeitet, auch in Vier-Sterne-Häusern. Erfahrung habe ich von gehobener à-la-carte-Küche bis zur Verköstigung von 500 Personen. Hier produzieren wir – unser Team von elf Köchen und sieben Hilfen – an guten Tagen 600 bis 800 Essen. Keine meiner beruflichen Stationen war umsonst.

### Was mögen Sie so sehr an Ihrem Arbeitsplatz?

Neben dem tollen Arbeitsklima sind das geregelte Arbeitszeiten, planbare Freizeit und soziale Benefits, was in der Branche eine echte Ausnahme darstellt. Mindestens ein Wochenende im Monat habe ich völlig frei. Zudem werden unsere Dienstpläne vier Wochen im Voraus geschrieben und Urlaub mit der Familie ist sogar im Sommer möglich! Wenn man wie ich einen neunjährigen Sohn hat, der an den Wochenenden Fußballspiele und Hobbies hat, sind Kriterien wie die Freizeitplanung äußerst wichtig.

### Wo geht die Reise für Sie hin?

Ich möchte sehr gern weitere 20 Jahre hier bleiben. Langweilig wird es nie. Es gibt so viele Trends oder Entwicklungen wie die Personalsituation, denen wir uns flexibel anpassen möchten. Unsere Gäste erwarten, dass wir nie stehenbleiben. Es ist und es bleibt spannend!



## Magazin lesen und gewinnen!

Mit einem Quäntchen Glück und ein wenig Wissen erwarten Sie eine unvergessliche Auszeit zu zweit im mondänen Bad Kissingen oder Entspannung und Wellbeing in einer Kannewischer Collection Therme Ihrer Wahl.

**Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende zu zweit im 2023 neu eröffneten Hotel Rhönkitz in Bad Kissingen & Entspannung in der KissSalis Therme!**

### Unsere Inklusivleistungen während Ihres Aufenthaltes sind:

- ~ Zwei Übernachtungen im komfortablen Doppelzimmer inkl. Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet sowie einem Begrüßungsapéritif in der Bar & Lounge
- ~ 2 x Tageseintritte in die KissSalis Therme, Besuch des Moorraums und der Sonneninsel und ein Bad in der Kaiserwanne für 2 Personen
- ~ Besuch in der Spielbank Bad Kissingen und Besichtigung der historischen Gebäude

### 4 x 2 Tageskarten in einer Therme der Kannewischer Collection nach Ihrer Wahl

Und so geht's: Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und **senden Sie Ihre Antwort bis 15.05.2024 per Mail an [wasserzeichen@kissalis.de](mailto:wasserzeichen@kissalis.de)** oder per Post an: KissSalis Therme Bad Kissingen, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen.



### Hier kommen Ihre drei Gewinnfragen aus dieser Ausgabe:

- 01 Was erwartet Musikfans alljährlich im Juni und Juli in Bad Kissingen?
- 02 Wie heißt die Quelle, aus der die Caracalla Therme Baden-Baden gespeist wird?
- 03 Welchen echten Spreewald-Klassiker serviert Dirk Knöfel seinen Gästen?

**Ihre Teilnahme ist natürlich kostenfrei – also mitmachen und gewinnen! Wir wünschen Ihnen viel Glück!**

### Für die Teilnahme am Gewinnspiel gelten folgende Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme erfolgt durch das Absenden Ihrer Antworten per E-Mail oder Post bis zum 15.05.2024. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Teilnehmer kann nur einmal teilnehmen. Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung auf eine andere Person ist ausgeschlossen. Die E-Mail-Adressen werden für die Durchführung des Gewinnspiels sowie Kontaktaufnahme genutzt und nach dem Spiel gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme in zwei Wochen nicht, wird die Auslosung wiederholt. Die Mitarbeiter der Kannewischer Collection und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen; die Rechte aus der Datenschutzerklärung bleiben unberührt.

**Impressum:** ViSdP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, Telefax 0971 1218 00-99, [info@kissalis.de](mailto:info@kissalis.de), [www.kissalis.de](http://www.kissalis.de) | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Mona Karbaum, Kristin Leo, Mandy Schackz, Jennifer Brandys, Hannah Fritz | **Konzeption, Gestaltung und Text:** CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; Sven Bierwirt Visual Content; Beate Waetzel; KissSalis Therme Bad Kissingen; Joerg Klein; Matheus Fernandes – Fernandes Fotografia; Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Dominik Marx; Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Hummel; Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Heji Shin; Kzenon; Yves Sucksdorff; Nathalie Dautel; Dimitri Dell Photography; Marcus Barthel; Dengler Matthias; [www.canva.com](http://www.canva.com) | Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten



# Entdecken Sie die schönsten Thermen Deutschlands

In den Thermen der Kannewischer Collection erleben Sie Wellness auf höchstem Niveau. Jede Therme hat ihren eigenen, oft regional geprägten Charakter. Für alle gilt: Ihre Erholung, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt. Besuchen Sie uns an einem der sechs Standorte in Deutschland. Wir freuen uns auf Sie!



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

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

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

**Sprudelhof Therme**  
Bad Nauheim  
[www.sprudelhoftherme.de](http://www.sprudelhoftherme.de)

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