

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin

Starker
RÜCKEN

Alltagstipps | Wellness | Sportarten-Check



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Liebe Leserin & lieber Leser,



der letzte Jahreswechsel hat sie wieder mit sich gebracht: gute Vorsätze, an die wir uns zunächst konsequent halten, bis ... ja bis uns der Alltag wieder hat und, mit ihm, Routinen, die wir gern hinter uns gelassen hätten.

Es sollte weit mehr als ein guter Vorsatz sein, uns mehr zu bewegen! Sehr viele Menschen haben Rückenprobleme, die, wenn sie erstmal da sind, unsere Lebensqualität erheblich einschränken können.

Ich weiß, wovon ich rede. Als Jugendlicher erhielt ich die Diagnose „Scheuermann“. Seitdem suche ich nach Lösungen für Rückenprobleme – für meine eigenen und die meiner Mitmenschen, weshalb wir die Rückengesundheit in diesem „WASSERZEICHEN“ zum Leitthema machen.

Für meine Rückengesundheit sind meine morgendlichen Rückenübungen, ein hochwertiger Stuhl und eine gute Matratze entscheidend. Einmal pro Woche gönne ich mir eine intensive Sporteinheit – Rennrad im Sommer und Schwimmen im Winter. Klar, auch dieser Weg erfordert Disziplin, doch so konnte ich fast immer auf Medikamente verzichten. Auch kurze, aber effektive Auszeiten in unseren Thermen helfen mir sehr – gerade in akuten Schmerzsituationen. Mein Akut-Programm sieht in erster Linie Massagedüsen, Nackenduschen, wechselwarmes Baden und die Wärme des Infrarotsitzes vor.

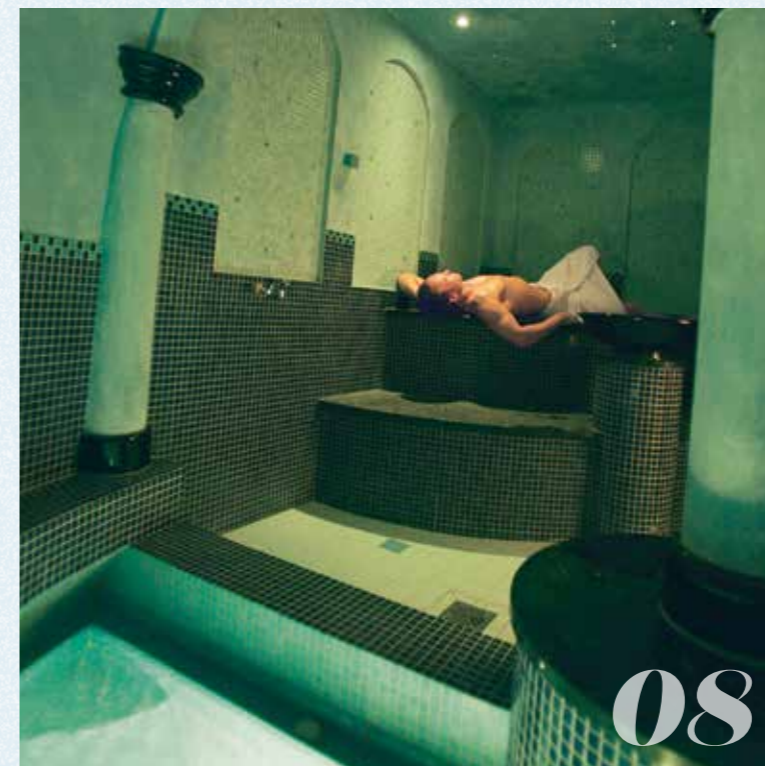
Ich wünsche Ihnen, dass Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden im neuen Jahr oben auf Ihrer Prioritätenliste stehen. Nehmen Sie sich Zeit für sich.

Abschließend möchte ich Sie motivieren, Seite 14 zu lesen – einen Beitrag über die Social Media-Aktivitäten unserer Thermen. Auch wenn ich selbst mehr in Business-Netzwerken unterwegs bin, erhalte ich auf den Kanälen unserer Thermen Ideen, Impulse, Tipps und viele einladende Bilder. Ich mag es, auf diese Weise auch immer wieder von unseren Gästen zu hören!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes und aktives Jahr 2025!

Ihr

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection



Willkommen

02 Editorial

Auftakt

03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema

04 Starker Rücken
Alltagstipps, Wellness
für Ihren Rücken und
Sportarten-Check

Wellness und Wohlbefinden

08 Welt der
Baderituale

12 Mit Kräuter-Power
in den Frühling

Hin und weg

16 Charmante Kurstadt
mit Geschichte:
Bad Ems

Inside

10 Insider Insights –
Die Lieblingsplätze
unserer Mitarbeiter

14 Wellness und
Social Media

26 Im Porträt:
Cornell Jäger

27 Gewinnspiel – lesen,
erinnern & gewinnen



Unsere Thermen

20 Emser Therme & Hotel

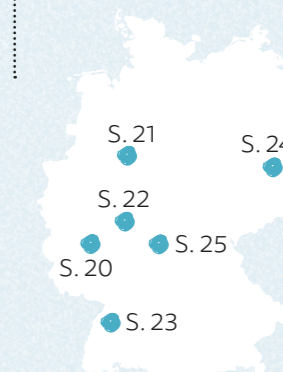
21 VitaSol Therme

22 Sprudelhof Therme

23 Caracalla Therme

24 Spreewald Therme | Hotel

25 KissSalis Therme



Auf einen Blick:
Die Thermen der
Kannewischer Collection

STÄRKE RÜCKEN K E R

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten und betreffen Menschen jeden Alters. Eine starke Muskulatur und gezielte Vorsorgemaßnahmen helfen, die Rückengesundheit zu fördern und Schmerzen vorzubeugen. In diesem Bericht zeigen wir Ihnen, wie Sie im Alltag durch Thermal-, Sauna- und Wellnessanwendungen sowie mit der richtigen Sportart etwas für Ihren Rücken tun können.

ALLTAGSTIPPS, WELLNESS FÜR IHREN RÜCKEN
UND **UNSER SPORTARTEN-CHECK**

RÜCKENFIT im Alltag



AKTIV BLEIBEN UND HALTUNG VERBESSERN

Ein gesunder Rücken beginnt im Alltag. Gerade in Zeiten, in denen viele von uns viel zu viel sitzen, sind regelmäßige Bewegung und Haltungswechsel entscheidend. Das sogenannte „dynamische Sitzen“ – also häufiges Wechseln der Sitzposition – entlastet unsere Bandscheiben und fördert die Blutzirkulation. Auch eine aufrechte Haltung wirkt sich positiv aus und stärkt die Muskulatur. Kleine Übungen, wie das Zurückziehen der Schultern oder das Anspannen des Bauches, unterstützen die Rumpfmuskulatur und entlasten den unteren Rücken.

Tägliche Bewegungspausen sind ebenfalls wichtig: Aufstehen, strecken und mitten im Alltag kurze Mobilisationsübungen machen – etwa den „Hans-guck-in-die-Luft“ für Nacken und Brust oder einen „Katzenbuckel“, der den Rücken entspannt. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz hilft ebenfalls, Rückenschmerzen zu vermeiden: Der Monitor sollte auf Augenhöhe stehen, eine seitliche Lichtquelle verhindert Blendung, und eine Steharbeitsplatz-Option kann für Abwechslung und Entlastung sorgen.

THERMALBÄDER ZUR MUSKELENTSPANNUNG

Warmwasseranwendungen wirken entspannend und fördern die Regeneration. Der Auftrieb im Wasser entlastet unsere Gelenke, während die Mineralien des Thermalwassers auch tiefsitzende Verspannungen lösen.

GEZIELTE INFRAROTWÄRME FÜR TIEFE MUSKELENTSPANNUNG

Infrarotwärme dringt bis in die tieferen Muskelschichten vor und entspannt die Rückenmuskulatur, vor allem bei chronischen Verspannungen.

MASSAGEDÜSEN UND WASSERANWENDUNGEN

Massagedüsen und Nackenduschen lockern verspannte Muskelpartien und fördern die Durchblutung.

KOMBINATION VON WÄRME UND KÄLTE

Wechselbäder fördern die Durchblutung. Die Wärme lockert die Muskeln, während das anschließende Kühlen die Blutzirkulation anregt. Verspannte Muskelpartien sollten hierbei ausgespart werden, um Verkrampfungen zu vermeiden.

SAUNA MIT KRÄUTERAUFGÜSSEN

Kräuteraufgüsse mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Fichte in der Sauna wirken entspannend auf die Rückenmuskulatur und fördern die Atmung und Regeneration.

AQUA-FITNESS & SANFTE WASSERÜBUNGEN

Aqua-Fitness und sanftes Schwimmen aktivieren die Muskulatur, fördern die Koordination und tragen dazu bei, Rückenschmerzen langfristig vorzubeugen. Die sanften Bewegungen im Wasser sind besonders schonend für die Gelenke und verbessern die Rumpfstabilität.

Prävention & KORREKTUR

RÜCKENCHECK

Welcher Sport ist gut für Ihren Rücken?

Bewegung ist unerlässlich für einen starken Rücken – aber nicht jede Sportart eignet sich für jeden. Die richtige Wahl ist elementar, um Schmerzen zu vermeiden und die Muskulatur zu stärken. Unser Rücken-Check bietet eine erste Orientierung, welche Sportart für Sie und Ihren Körper passt – und welche nicht!



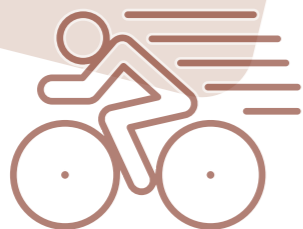
Joggen

beansprucht durch Stoßwirkung die Gelenke. Für Menschen mit Übergewicht oder Rückenbeschwerden **eher ungeeignet**. Wer joggt, sollte auf weichen Untergrund und **gutes Schuhwerk** achten.



Radfahren

Gelenkschonend, wenn Sie auf eine **aufrechte Haltung** und ein gut angepasstes Fahrrad achten. Vorsicht bei Rennrädern: Die stark vorgebeugte Haltung kann den Rücken sehr belasten.



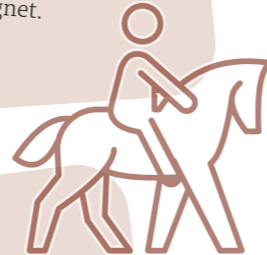
Gymnastik & Yoga

stärken Muskulatur und Beweglichkeit, entlasten und eignen sich bei fast allen Rückenproblemen. Bei akuten Schmerzen sollten die Übungen angepasst werden – „Zähne zusammenbeißen“ ist bei keiner Sportart eine gute Idee!



Reiten

Fördert Haltung sowie Balance und trainiert Muskelgruppen, die im Alltag nicht gefordert werden. Ideal **bei leichten Rückenproblemen**, sonst wegen der Stoßwirkung eher ungeeignet.



Nordic Walking & Wandern

Perfekt für Menschen „mit Rücken“. Die **Gelenke werden geschont** und die sensiblen Bandscheiben profitieren vom Flüssigkeitsaustausch.



Schwimmen

Daumen hoch! Der Auftrieb im Wasser entlastet Gelenke und Wirbelsäule. **Sehr gut auch bei Übergewicht**. Bei Halswirbelsäulenproblemen sind Kraulen oder Rückenschwimmen die besten Optionen.



Fußball, Handball & Basketball

Hohe Belastung durch Sprünge, Stopps und Zweikämpfe. Für Sportler mit empfindlicher Wirbelsäule und Halswirbelsäule sind diese Sportarten **eher nicht geeignet**.



Tanzen

♦ Ideal für leichte Rückenprobleme, da es Koordination und Körperwahrnehmung fördert. Tanzarten mit schnellen Drehungen können belastend sein. Also **besser Slow-fox** statt Hip-Hop!



Sanfte Bewegungen im Wasser stärken die Muskeln und fördern die Rumpfstabilität, ohne zu belasten.

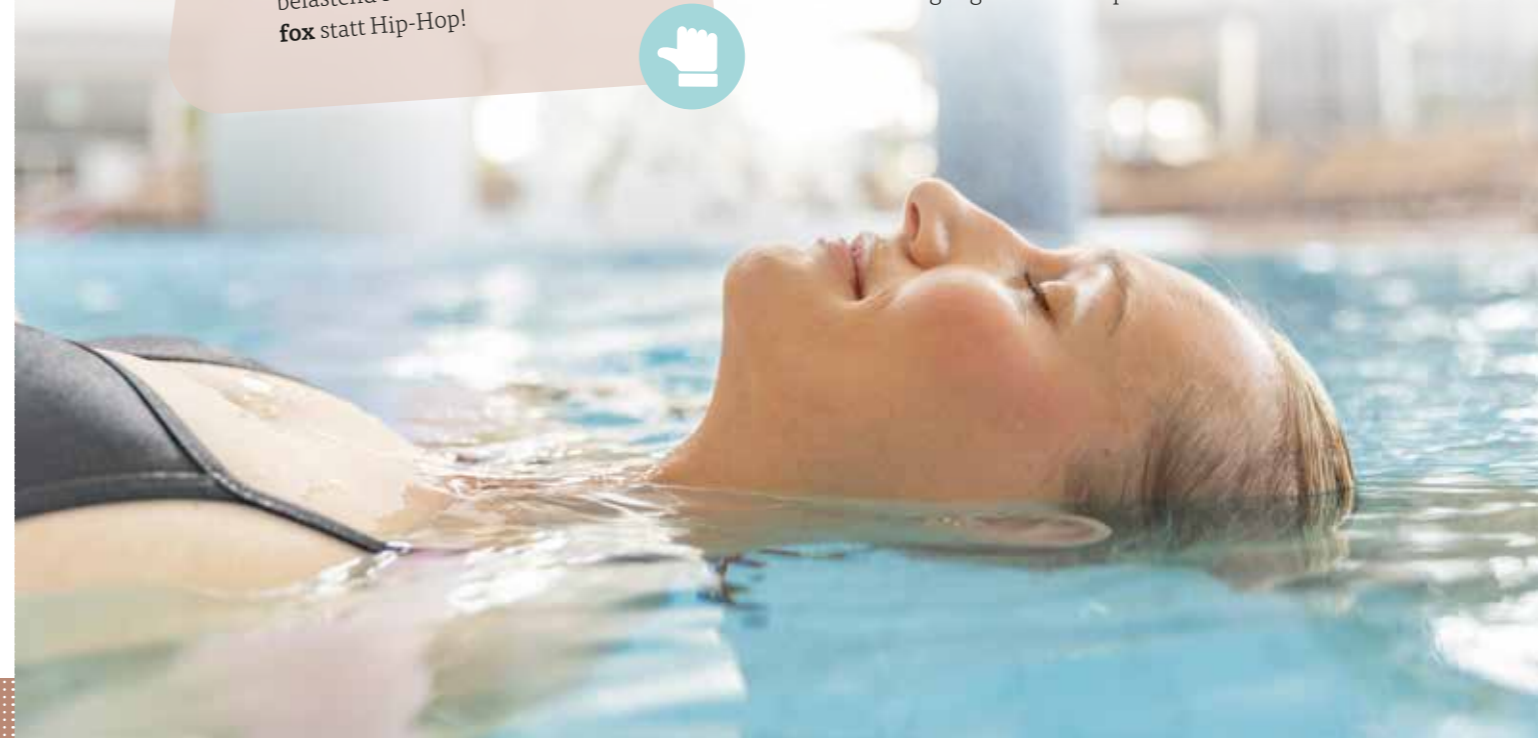
Tennis, Badminton & Squash

Schnelle Richtungswechsel und Drehungen **belasten die Wirbelsäule stark**. Nur für Menschen mit gesunder Rückenmuskulatur geeignet.



FAZIT:

Ein gesunder Rücken ist kein Zufall – er erfordert **Aktivität, Entspannung und die Wahl der richtigen Sportart**. Achten Sie auf eine rückschonende Haltung, gönnen Sie sich Thermal-, Sauna- sowie Wellness-Anwendungen und wählen Sie die Sportart, die zu Ihnen passt. So bleibt Ihr Rücken fit – für Freude an Bewegung und Lebensqualität!



Von antiker Tradition zur modernen Thermen-Oase

Welt der Baderituale

Baden ist tief in den Kulturen der Welt verwurzelt. Schon die Römer entwickelten Baderituale und huldigten ihnen in Badetempeln. Ursprünglich für hygienische Zwecke konzipiert, entwickelten sich Badehäuser und ihre Rituale auch zu gesellschaftlichen Meet & Greet-Events. Moderne Thermen bieten heute verschiedene Baderituale für die Reinigung, Entspannung und Regeneration – natürlich auch die Thermen der Kannewischer Collection.

Hamam – das Beste aus Orient & Okzident

Der orientalische Hamam entführt in eine Welt aus 1001 Nacht. Die jahrhundertealte Bade-Tradition stammt aus der Türkei und wird heute nahezu weltweit praktiziert. Der Besuch eines Hamams beginnt mit dem Aufenthalt im Heißraum. Wärme und Feuchtigkeit lockern die Muskulatur. Treatments wie ein Seifenschaum-Peeling und Massagen fördern den Stoffwechsel, die Regeneration und das Wohlbefinden. In der **Spreewald Therme**, der **KissSalis Therme** und der **Emser Therme** erleben unsere Gäste Hamam-Badekultur in modernem, relaxtem Ambiente.



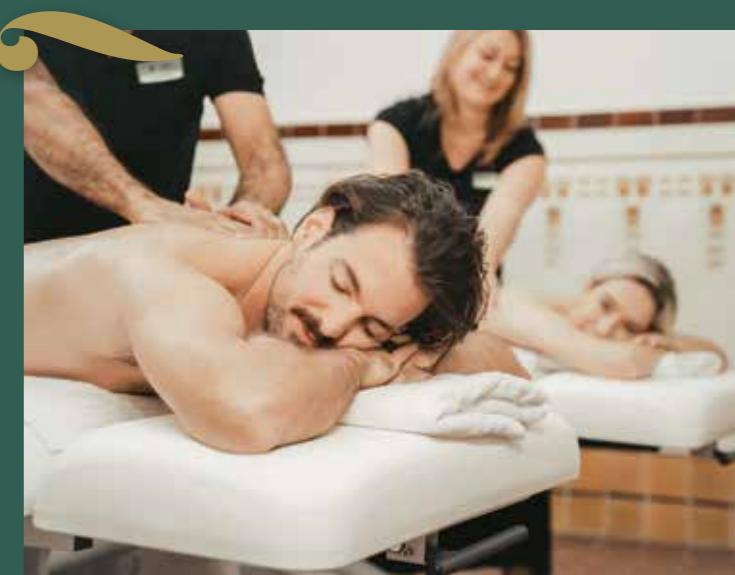
Römisch- Irisches Erbe

Ein faszinierendes Baderlebnis erwartet Sie im Römisch-Irischen Bad im **Friedrichsbad Baden-Baden**. Im atemberaubend schönen historischen Renaissance-Bau von 1877 erleben Gäste die entspannende Wirkung von Thermalwasser – ein unvergessliches Erlebnis! Das Bad vereint die römische Badekultur mit irischen Traditionen und führt die Gäste durch Stationen, in denen der Körper erwärmt und wieder abgekühlt wird. Das Bad in Thermalwasser aus der Quelle des Florentinerbergs ist der Höhepunkt. Es fördert körperliche Entspannung und seelische Balance.



Baderitual – modern interpretiert

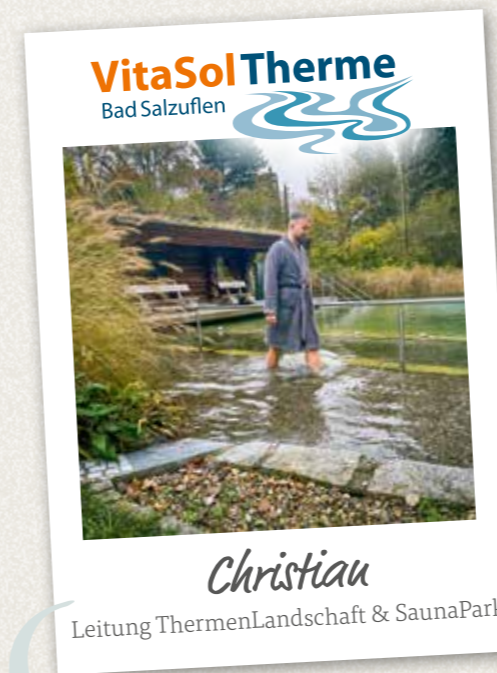
Das von Stefan Kannewischer entwickelte Bad Nauheimer Baderitual der **Sprudelhof Therme** ist eine besondere Sinnesreise für Körper, Geist und Seele. Acht aufeinander abgestimmte Anwendungen verwöhnen die Gäste mit natürlichen Sole- und Peloid-Anwendungen, Wärme und erfrischenden Duschen. Die Rosenöl-Einreibung und der abschließende Sinnesraum mit harmonischen Klängen sind besondere Höhepunkte. Das Bad Nauheimer Baderitual ist die perfekte Oase der Ruhe und Entspannung für alle, die dem Alltag entfliehen und neue Vitalität tanken wollen – garantiert!



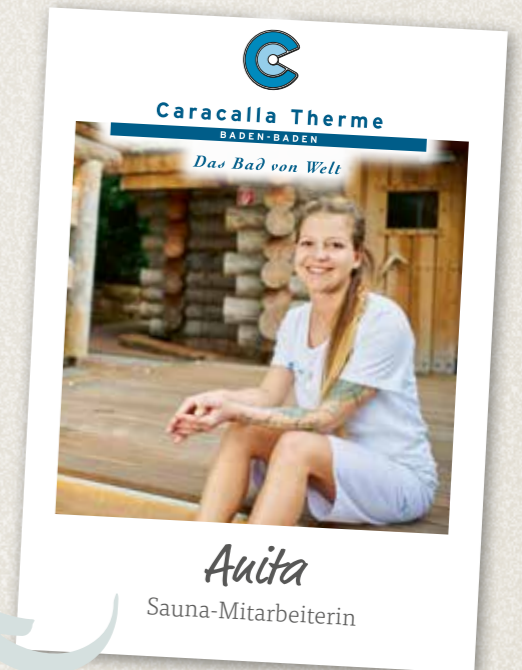
ENTDECKEN SIE DIE **LIEBLINGSPLÄTZE** UNSERER MITARBEITER

INSIDER *insights*

Wer hat die besten Tipps für besondere Thermen- und Wohlmomente? Ganz klar: unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter! Sie kennen die Thermen der Kannewischer Collection am besten, denn sie sind an jedem Arbeitstag dort! Ihre Lieblingsplätze sind echte Insider Insights, die sie gern mit Ihnen teilen. Ob lauschiger Kaminplatz, wohltuendes Heißecken oder Blick auf den glitzernden Naturbadeteich – lassen Sie sich von der Begeisterung unserer Teams anstecken.



„Mein Lieblingsplatz? **An der SeeSauna.** Ganz klar, seit über zehn Jahren. Da stimmt einfach alles: das Licht, die Atmosphäre, der **Naturbadeteich** direkt nebenan. Erst ist es schön heiß, aber sehr angenehm, dann prickelnd kalt im Teich – alles was man braucht. Und die Lichtstimmung am Abend ist unheimlich schön. Wenn dann noch die Flammenschalen an sind, ist das kaum zu toppen. Klar, Saunieren ist immer gut, um runterzukommen und abzuschalten, aber wenn dann noch das Drumherum stimmt, dann ist klar, wo ich am liebsten bin.“



„Der **Schlossgarten mit den zwei Blockhaus-Saunen** ist für mich zu jeder Jahreszeit ein ganz besonderer Ort. Im goldenen Herbst, wenn die Blätter fallen, genieße ich die wohltuende Wärme der Sauna, die mir Ruhe und Entspannung bringt. Im Frühling, wenn die Vögel zwitschern und die ersten Sonnenstrahlen die Luft erfrischen, ist der perfekte Moment, die Seele baumeln zu lassen. Die Blockhaus-Saunen aus Kelo-Holz bieten mir immer den **idealen Rückzugsort**, um inmitten der Natur vollkommen abzuschalten und den Alltag hinter mir zu lassen.“



„Am liebsten entspanne ich nach Feierabend im SaunaPark. Besonders der **Platz am Kamin in der Ruhelandschaft** im Obergeschoss hat es mir angetan. Wenn ich dort mit Kuschelsocken am Feuer sitze, lasse ich den Tag Revue passieren und komme langsam zur Ruhe. Und wenn es dann auch noch ein **Räucheritual oder einen Klangschalenaufguss in der Panoramasauna** gibt, bin ich wirklich tiefenentspannt!“



„Ich entspanne gerne nach der Arbeit in den gemütlichen **Infrarotsitzen der ThermenLandschaft**. Dank der abgegebenen Wärme mittels Infrarotlicht werden Verspannungen in meinem Rücken gelöst und meine Muskulatur auf wohltuende Weise gelockert. Besonders genieße ich dabei den herrlichen Blick auf die verschiedenen Becken sowie, je nach Tageszeit, die wunderschöne Aussicht auf das idyllische Lahntal außerhalb der Therme.“



„Mein Lieblingsplatz ist die Sauna in unserem **wunderschönen Saunagarten**. Gerade jetzt kann ich dort in wohliger Wärme super entspannen und den Tag an mir vorbeiziehen lassen. Wenn unsere Saunameister dann noch mit einem **besonderen Aufguss und einer sinnlichen Duftreise** überraschen, ist das der krönende Abschluss eines perfekten Arbeitstages! Ansonsten bin ich an der Kasse oder im Kassenbüro anzutreffen – aber oft in der Mittagspause an meinem Lieblingsplatz!“



„Mein Lieblingsort nach der Arbeit ist das **Heißecken in der Spreewald Therme**. Bei einer Wassertemperatur von 38 °C kann ich hier einfach perfekt abschalten, denn das Becken ist richtig schön warm. Hier kann ich nach meiner Schicht im Restaurant besonders gut die „müden Knochen“ entspannen und zur Ruhe kommen. Die Wärme tut meinem ganzen Körper gut und der **heiße Wasserfall** hilft mir, meine Nackenverspannungen zu lösen.“

FRISCHEKICK FÜR IHREN GARTEN UND BALKON

Mit KRÄUTER Power in den Frühling

Der Frühling steht in den Startlöchern, und mit ihm zieht die Vorfreude auf erste Sonnenstrahlen, bunte Blüten und die köstliche Vielfalt aromatischer Kräuter ins Haus. Ganz gleich, ob Sie einen Garten oder ein paar Töpfe auf dem Balkon haben – die Alleskönner lassen sich bis in den Herbst genießen!

Vorfreude auf die Gartensaison

Der März eignet sich bestens, um mit den Vorbereitungen zum Pflanzen zu beginnen. Sagt der Frost endlich 'Adieu', können Sie den Boden vorbereiten: Laub und Pflanzenreste entfernen und die Erde auflockern – als ideale Basis für sprießende Kräuterwelten. Im April machen Sie mit robusteren Sorten wie Minze und Schnittlauch den Anfang. Sensiblere Kräuter wie Basilikum oder Zitronenmelisse pflanzen Sie nach den Eisheiligen.

Hier kommt unsere kleine Auswahl der vielseitigsten Kräuter, die Ihren Balkon oder Ihr Beet bereichern.

In der Spreewald Therme werden ganz frische Kräuter aus dem Kräuterbeet im Thermengarten verwendet.



Thymian

ist ein unkompliziertes Kraut, das **ab April** direkt in den Garten oder auf den Balkon in Töpfen gesetzt werden kann. Als Tee wirkt er unterstützend auf die Atemwege und lindert Husten. In der Küche bringt Thymian einen herrlich aromatischen Geschmack in viele Gerichte, wie Fisch, Geflügel und Kartoffeln.



Rosmarin

Ebenfalls ein Star aus dem Mittelmeerraum, der nach den Eisheiligen ausgepflanzt werden kann. Sein intensiver Duft und seine belebende Wirkung empfehlen Rosmarin für Kräuterdampfbäder oder für die Küche.



Lavendel

Der Sonnenanbeter duftet nicht nur betörend, sondern sieht besonders hübsch aus. Die ideale Pflanzzeit ist **ab Mitte Mai**. Und im Herbst trocknen Sie die Blüten und füllen sie in kleine Säckchen – als nachhaltigen, duftenden Mottenschutz. Lavendel benötigt etwas Platz, um sich gut zu entwickeln.



Minze

Frisch und vielseitig – Minze kann bereits **im April** gepflanzt werden und eignet sich hervorragend für Tee, Smoothies oder als spritzige Zutat im Dampfbad.

STARS AUF DEM BALKON UND IM BEET



Salbei

Ein Klassiker der mediterranen Küche, der sonnige und trockene Standorte liebt. Salbei kann **ab Mitte Mai** gepflanzt werden und passt toll zu Pasta-Gerichten, mit Butter, Salbei und Parmesan – Yummy! Als Tee entfaltet Salbei eine wohltuende Wirkung bei Erkältungen.



Zitronenmelisse

Sie wird **nach Mitte Mai**, wenn die Frostgefahr vorüber ist, gepflanzt und bringt frische Aromen in Tee, in die Küche und Entspannung in den Alltag. Zitronenmelisse wirkt gegen Schlafprobleme und Unruhe, stärkt die Nerven, ist krampflösend und entzündungshemmend.

Tipps

Erleben Sie die Kraft der Natur in der Sauna!

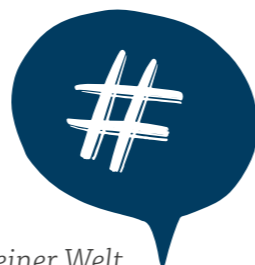
Eukalyptus, Kamillen- und Lavendelblüten und andere Heilkräuter enthalten ätherische Öle, die in der Sauna ihre volle Wirkung entfalten und über die Haut sowie Atemwege in den Körper gelangen. Sie unterstützen das Wohlbefinden und entfalten ihre positive Wirkung auf Körper und Geist. Neben Aufgusskonzentraten können Kräutermischungen auch direkt in der Sauna ausgelegt werden.

Probieren Sie es aus und gönnen Sie sich eine erholsame Sauna-Auszeit bei uns.



Wellness und Social Media

INSTAGRAM & GO



Thermen stehen für Wärme und Wasser, für Sauna, Wellness und Entspannung. In einer Welt, die von digitalen Reizen überflutet ist, bieten sie **Auszeiten für Körper und Geist**. Auch in den sozialen Medien laden die Thermen der Kannewischer Collection zum Relaxen ein. Hier wird nichts inszeniert, sondern Follower werden eingeladen, sich durch ästhetische Bilder, informative Reels sowie viele Tipps und saisonale Highlights für den nächsten Besuch inspirieren zu lassen und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.




Caracalla Therme
BADEN-BADEN
Das Bad von Welt


Friedrichsbad
BADEN-BADEN
Das Römisch-Irische Bad




@caracallatherme_friedrichsbad

Tauchen Sie ein in eine andere Zeit – zumindest virtuell. Der Instagram-Account der Caracalla Therme und des Friedrichsbads zeigt eine **luxuriöse Zeitreise** mit wunderschönen Bädern und moderner Eleganz. Die Bilder sind schwelgerisch, die Reels informativ, und die Lust auf einen Besuch wächst mit jedem Post.







Emser Therme & Hotel
Wellness am Fluss

@emserthermeundhotel

Cocktails bei Sonnenuntergang? Die Sky-lounge Rooftop Bar des Emser Thermen-Hotels bietet einen Ausblick, der an Luxus-Kreuzfahrtschiffe erinnert – und Instagram-Posts, die **Urlaubsgefühle** wecken. Ob Sonnenaufgänge oder eine bezaubernde Lichtstimmung am Abend, die Emser Therme lädt ein, den Moment zu genießen – und zeigt auf ihrem Account die **elegante Seite von Wellness**.


SPREEWALD THERME | HOTEL
Willkommen im Wohlfühlen.





@spreewald_therme_hotel

Mitten im Spreewald punktet diese Therme mit Bildern, die den regionalen Charme perfekt einfangen. Reels über Wellness-Deals, Jobangebote und saisonale Aktionen machen Lust, direkt die Koffer zu packen und in diese **Wohlfühloase** einzutauchen. Eine Therme, die **Natur und Entspannung** harmonisch verbindet.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN



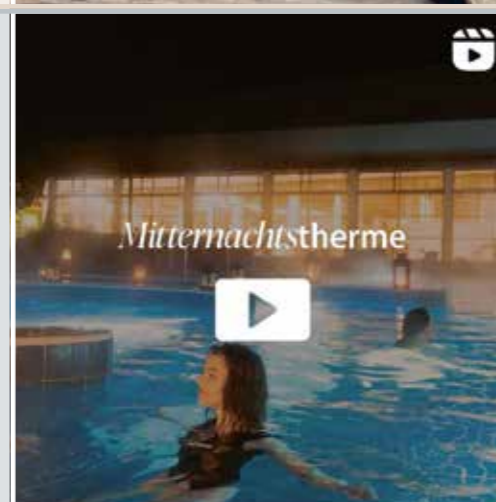
mithilfe von Sauna


VitaSol Therme
Bad Salzufen




@vitasoltherme

Mitternachtstherme? Candlelight Night? Die VitaSol Therme setzt auf **unvergessliche Erlebnisse**. Dazu kommen spannende Reels, die Jobangebote und Events zeigen – und eine Community, die nicht nur entspannen, sondern auch die einzigartige Atmosphäre genießen möchte.





3 Fakten Regentropendusche


KissSalis Therme
BAD KISSINGEN





@kissalisterme

Start your day right! Die Reels machen Lust, den Tag gesund und aktiv zu beginnen. Hier geht es nicht nur ums Relaxen, sondern auch darum, **sich gut zu fühlen** – körperlich und mental. Der Instagram-Account kombiniert praktische Infos und Tipps für den Thermenbesuch, stellt die Thermalbecken und Saunen vor, zeigt Geschenkideen und **Wellnessangebote**.







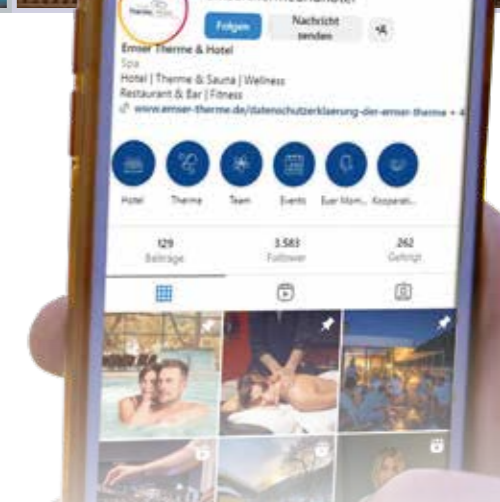
SPRUDELHOF THERME
BAD NAUHEIM

@sprudelhoftherme_official

Mit Drohnenaufnahmen, eindrucksvollen Einblicken in das prächtige Badehaus 2 und praktischen Tipps wie einem aktuellen Aufgussplan zeigt die Sprudelhof Therme, wie vielseitig ihr Angebot ist. Besonders beliebt: Früh- & Spätschwimmen in zauberhafter Atmosphäre. Ein Ort, der Geschichte und Moderne stilvoll verbindet – und auf Instagram **Wohlfühlmomente** vermittelt.

UNSER TIPP:

Lassen Sie sich von unseren Accounts inspirieren – aber legen Sie das Smartphone während Ihres Aufenthalts zur Seite! So können Sie beim Baden und Saunieren wirklich in die Entspannung abtauchen und relaxen.





Charmante Kurstadt mit Geschichte: **Bad Ems**

Eleganz & MODERNE

Zwischen den Hügeln des Taunus und Westerwaldes liegt Bad Ems – das historische Weltbad, das die Grandezza seiner Glanzzeit im 19. Jahrhundert mit dem Erholungswert eines zeitgemäßen Kur- und Thermalbades vereint. Einst Treffpunkt für Künstler und Aristokraten, fasziniert die historische Kurstadt an den Ufern der Lahn heute durch ihren Mix aus Architektur, Quellen und Natur.

Weltbad

DER ZAREN UND KAISER

Im 19. Jahrhundert war Bad Ems der Inbegriff eines Weltbades. Europas Aristokratie sowie Künstlerinnen und Künstler, darunter Schriftsteller von Weltgeltung, Maler und Komponisten, gaben sich an der Lahn die Klinke in die Hand. Bis heute spiegelt die Kurstadt ihre Geschichte in ihrer **Architektur**. Das **Kursaalgebäude von 1839**, mit dem spektakulären Marmorsaal, Säulen aus Lahntal-Marmor und opulenten, orientalischem anmutenden Wandmalereien, ist ein Meisterwerk. Das Kurtheater im **Neo-Rokoko-Stil** und die **Spielbank von 1720** – eine der ältesten Deutschlands – bieten Kultur und Events in historischem Ambiente.

Wellbeing & ERHOLUNG

Bad Ems lebt seit Jahrhunderten von seinen **15 Thermal-Heilquellen**. Moderne Einrichtungen wie die Emser Therme machen diesen Schatz für Erholungssuchende zugänglich. Thermalbecken, Saunen und Wellness-Anwendungen bieten Raum für Regeneration. Die **weiträumigen Kurparkanlagen**, gestaltet als eine harmonische Mischung aus französischem und englischem Stil, laden zum Flanieren ein.

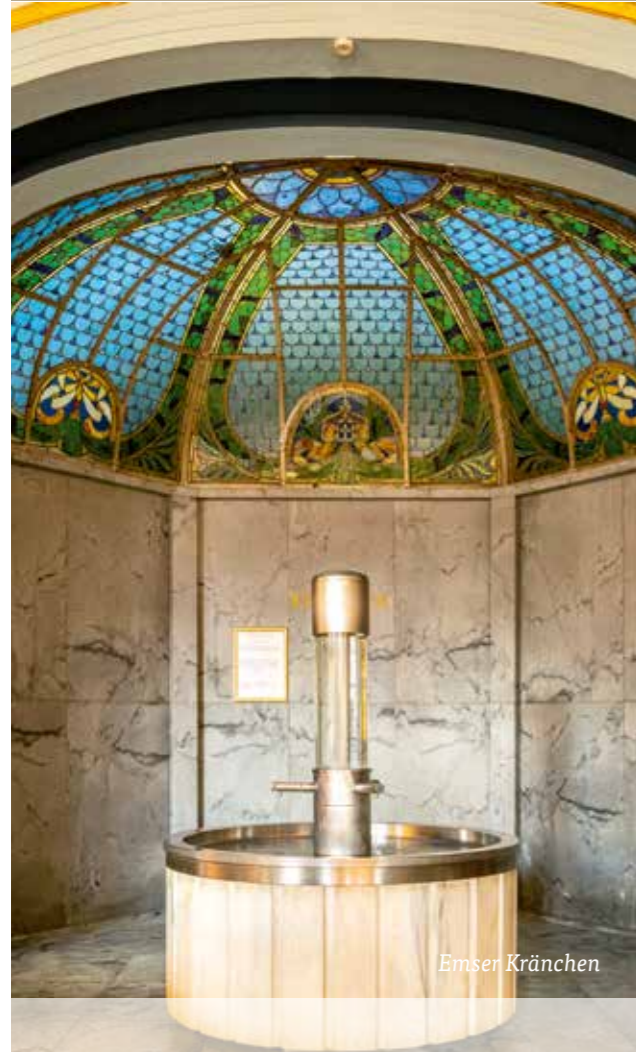




Spielbank

Bad Ems erleben

Seit 2021 zählt Bad Ems zu den „Great Spa Towns of Europe“, einem UNESCO-Weltkulturerbe. Doch die Stadt ruht sich nicht auf ihrer glanzvollen Vergangenheit aus. Ob Kulturfestival, Wellness in der Therme oder sommerliche Open-Air-Konzerte: Bad Ems begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus Geschichte, Moderne und Lebensfreude.



Emskränchen



EIN SOMMER VOLLER Musik & Kultur

Bad Ems begeistert mit einem prall gefüllten Eventkalender. Das **Festival „Gegen den Strom“** vom 02.06. bis 14.09.2025 lädt drei Monate zu einem außergewöhnlichen Programm aus Musik, Literatur, Philosophie, Theater und Religion ein. Vom Klassikkonzert im Marmor-saal über Jazzabende bis zu experimentellen Darbietungen – hier wird Kultur mit neuen Impulsen inszeniert. Spielorte sind etwa der Marmor-saal, der Russische Hof, Häckers Grand Hotel und das Kurtheater.

Der traditionelle **Bartholomäusmarkt** vom 29.08. bis 01.09.2025 fügt dem langsam ausklingenden Sommer einen besonders lebendigen Schlussakkord hinzu: Vier Tage voller Musikstars, Kirmes und einem großen Feuerwerk machen den Bartholomäusmarkt zu einem der beliebtesten Events der Region. Ob Schlager, Pop oder Volksmusik – hier wird ausgelassen unter freiem Himmel getanzt.

Aktiv UND ABWECHSLUNGSREICH

Die **historische Kurwaldbahn**, eine der steilsten Standseilbahnen der Welt, bringt Besucher in die Höhen des Westerwaldes. Oben erwarten sie **Wanderrouten** wie der „HöhenLuft“-Premiumweg oder der „Emser Burgenweg“, der mit faszinierenden Ausblicken und Einblicken in die Geschichte begeistert. Die Landschaft rund um Bad Ems lässt sich gemütlich auf dem sehenswerten **Lahnradweg** erkunden, der sich meist direkt am Fluss entlang schlängelt. Zurück in der Stadt locken Altstadtgassen zum Stöbern und zum Bummel entlang der **Uferpromenade**. Und das kleine, aber feine Beatles-Museums mit seinem „Yellow Submarine“-Café lässt in nostalgische Flair eintauchen.

KULINARISCHER Genuss UND REGIONALE SCHÄTZE

Die heimische Gastronomie vereint Tradition und Moderne. In **stilvollen Restaurants** und **urigen Weinstuben** kommen regionale Spezialitäten und Lahnwein aus Obernhof auf den Tisch – ein Geheimtipp für Weinliebhaber. Ob Fine Dining oder ein Glas Wein in gemütlicher Atmosphäre – kulinarische Vielfalt ist garantiert.



ENTSPANNEN IN DER Emser Therme

Die Emser Therme zählt zu den großzügigsten, modernsten Thermen Deutschlands. Sie begeistert mit ihrem einzigartigen Konzept. Herzstück der über 6.600 m² großen Therme sind die **ThermenLandschaft**, die mit Bewegungs-, Thermal- und Heißbecken, Dampfbad und einem Kaltbecken vielseitige Thermal-Badeerlebnisse bietet, und der **SaunaPark** mit seinem Highlight – **Deutschlands erster schwimmenden Panorama FlussSauna**. Ergänzt wird das Angebot durch ein Restaurant mit frischer, gesunder Küche, einen Shop und durch das **Emser ThermenHotel** – perfekt für eine ganzheitliche, unvergessliche Auszeit.



Rezept-Tipp:

Wolfgang Pressler, Chefkoch aus dem Emser ThermenHotel, verrät Ihnen sein Lieblings-Dessert.

„Schwarzwälder Kirsch mal anders“

Einfach QR Code scannen!
Viel Spaß beim Ausprobieren
& guten Appetit



UNSER HOTEL-TIPP



Genießen Sie unser **5 Nächte-Sparangebot** im **Emser ThermenHotel**:

5 Übernachtungen
inkl. **Halbpension & Thermenaufenthalt**
(Sie bezahlen nur 4 Übernachtungen!)

Inklusivleistungen

- ✿ 5 Übernachtungen im modernen Zimmer mit Lahnblick
- ✿ reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
- ✿ freie Nutzung der Emser Therme mit ThermenLandschaft und SaunaPark
- ✿ ThermenLandschaft exklusiv für Hotelgäste ab 8 Uhr geöffnet
- ✿ Zugang zur Emser Therme über Bademantelgang Spa-Bag mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
- ✿ 1 Flasche Wasser täglich pro Zimmer
- ✿ hochwertige Thermen-Kosmetik auf dem Zimmer
- ✿ Nutzung des FitnessPanorama der Emser Therme, inkl. Fitnesskurse
- ✿ kostenfreies WLAN

Preise pro Person

5 Übernachtungen im Doppelzimmer,
inkl. Halbpension: **576,00 € p.P.**
5 Übernachtungen im Einzelzimmer,
inkl. Halbpension: **772,00 €**

Bei Anreise am Sonntag. Angebot buchbar je nach Verfügbarkeit. Wählen Sie bitte bei Onlinebuchung einen Zeitraum von Sonntag bis Freitag aus. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.

Jetzt buchen unter: (02603) 9790-0
oder online www.emser-thermenhotel.de

eGYM in der Emser Therme Krafttraining 4.0

eGYM ist ein modernes Fitnesskonzept, das Training mithilfe smarterer Geräte effizient und individuell gestaltet. Das Konzept bietet Trainingsprogramme für unterschiedliche Fitnessziele, wie Abnehmen, allgemeine Fitness, Athletik, Immunity Boost, Muskelaufbau oder Reha.

Das digitale Fitnessprogramm entwickelt Lösungen, um auch Anfänger sanft an die Nutzung der Kraftgeräte heranzuführen. Diese passen ihren Widerstand automatisch an das aktuelle Fitnesslevel des Nutzers an. Gäste der Emser Therme können das innovative Konzept im FitnessPanorama direkt nutzen. So profitieren sie von einem innovativen, maßgeschneiderten Training, das in 30 bis 40 Minuten den gesamten Körper aktiviert und trainiert.

eGYM – Ihre Vorteile auf einen Blick:

Für Sie und Ihren Körper **maßgeschneidertes Trainingsprogramm**

Profitieren Sie von **aktuellsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen**

Verfolgen Sie Ihren **Trainingserfolg per App**

Auch Ihre Trainer:in behält **Ihre Fortschritte digital immer im Blick**

- Candlelight Night**
 Bis zum 24. März 2025 wandelt sich unser SaunaPark **montags ab 17 Uhr** in ein Meer von Kerzen!
- Thermen-Spezial**
 Genieße Sie **jeden letzten Freitag im Monat** motto-spezifische Aufgüsse, Peelings und Masken **von 18–24 Uhr**.
- Vibes & Beats**
 An ausgewählten **Freitagen ab 19 Uhr** erwarten Sie in unserer SkyLounge im ThermenHotel hoch über den Dächern der Stadt Live-Musik und köstliche Drinks. Zu unseren Events einfach QR-Code scannen.
- Bonuskarten-Aufladeaktion**
 Vom 7.–20. April 2025 haben Sie die Möglichkeit, Ihre Bonuskarten aufzuladen und sich bis zu 20 € Extra-Wertguthaben zu sichern.

Unsere
aktuellen
Events und
Aktionen



Emser
Therme & Hotel
Wellness am Fluss

Viktoriaallee 25 | 56130 Bad Ems
www.emser-therme.de

Gesundheitsprävention

in der PräventionsWelt der VitaSol Therme

Unter dem Motto „Fit durchs Leben“ bietet die PräventionsWelt sanfte, effektive Programme zur Gesundheitsförderung – ideal für alle, die sich fitter und leistungsfähiger fühlen möchten: Kurse und Beratung zur Verbesserung der Fitness, Förderung der mentalen Balance, Vorsorgeuntersuchungen, Reha-Maßnahmen sowie motivierende Gruppenkurse, die Spaß an Bewegung und den Austausch mit Gleichgesinnten fördern – für alle Altersgruppen und Lebensphasen.

AquaGym „Kräftigung“

Ein Beispiel für die vielseitigen Angebote der PräventionsWelt ist die AquaGym „Kräftigung“. Dieser Kurs ist ein umfassendes Training im Wasser mit:

- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Ausdauer- und Koordinationstraining
- Theoretischen Grundlagen zu Themen wie Herz-Kreislauf, Muskulatur, Wirbelsäule, Psyche und Atmung

Der Kurs umfasst **10 Einheiten à 45 Min.** und beinhaltet **je 2 Std. Thermen-aufenthalt** (inkl. Kurszeit). Dieser Kurs wird **von allen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst**.

Starten Sie noch heute in ein gesünderes Leben – die Experten unserer PräventionsWelt der VitaSol Therme unterstützen Sie dabei.

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

Extersche Straße 42 | 32105 Bad Salzuflen
www.vitasol.de



Neues Thermen-Hotel ab 2026

Ab 2026 wird die VitaSol Therme um ein modernes 4-Sterne-Hotel erweitert. Das sechs Stockwerke hohe Gebäude bietet 100 Zimmer – alle mit Balkon und Blick auf den großzügigen Landschaftsgarten. Das Hotel ist von viel Grün umgeben und überzeugt mit seiner exklusiven Restaurantterrasse mit Aussicht auf den Garten sowie einer Rooftop-Bar, einem Restaurant und vielem mehr. Ein Bademantelgang führt direkt zur Therme, sodass Gäste bequem und schnell von ihrem Zimmer ins Spa gelangen.

SPRUDELHOF THERME

neues **Badehaus 2**

Seit Ende 2024 erwartet Sie als Highlight der Therme das neu eröffnete Badehaus 2, das Tradition und modernen Luxus perfekt vereint. Herzstück des sanierten Denkmals ist seine authentische **Jugendstil-Sauna** – dazu fünf weitere Saunen, Saunabar, Kamin-Lounge und Wellnessbereich für Anwendungen. Wir wünschen gutes Entspannen.

Fitness & Wohlbefinden im Fokus

Das FitnessPanorama in der Sprudelhof Therme bietet nette Gleichgesinnte, Individualität, eine angenehme Atmosphäre und einen grandiosen Blick auf die Solebecken – perfekt für alle, die ihre Fitness gezielt steigern möchten. Das umfangreiche Betreuungskonzept und der breit angelegte Kursplan richten sich an Menschen mit orthopädischen oder internistischen Beschwerden und an Fitnessinteressierte, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen.

Das Kursangebot umfasst klassische Kurse wie „Fat Burner“ und „Bauch Beine Po“ sowie spezialisierte Kurse wie „Rücken-Fit“, „QiGong“, „TaiChi“ und „Aqua-Fit“, die in einer Mitgliedschaft im FitnessPanorama enthalten sind. Das Auftakt-Konzept mit Körperanalysen und Funktionstests dient dazu, den Ist-Zustand zu ermitteln. Anschließend wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Nach drei Monaten folgt ein Check-up, um individuelle Fortschritte zu messen und das Training anzupassen. Die Trainer stehen während des Trainings jederzeit für Unterstützung zur Verfügung. **Mehr Infos unter:** www.sprudelhof-therme.de/fitnesspanorama



Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

CARACALLA THERME

Zauberhafte **ABENDE** im Thermalwasser

Die neue Eventreihe 2025

2025 wird die Caracalla Therme an **jedem ersten Freitag im Monat** zum Schauplatz besonderer Erlebnisse! Von **18:00 bis 21:30 Uhr** erwarten Sie Events, die Entspannung und Unterhaltung auf einzigartige Weise vereinen – ohne Voranmeldung und **zum regulären Eintrittspreis**.

Die ersten drei Events des Jahres 2025 im Überblick:

„Romantik“ am 7. Februar 2025

Genießen Sie zu zweit die wohltuende Wärme des Thermalwassers, begleitet von italienischer Live-Musik. In der Saunalandschaft erwarten Sie romantische Event-Aufgüsse und im ThermenRestaurant wird der Abend ebenfalls im Zeichen der Liebe stehen – für eine unvergessliche Auszeit zu zweit.

„Lichtshow“ am 7. März 2025

Lassen Sie sich von einer faszinierenden Tanzperformance und leuchtenden LED-Lichtern verzaubern, die die Badelandschaft in magisches Licht tauchen. Zudem erwartet Sie ein abwechslungsreiches, musikalisch untermahtes Aufgussprogramm in der Saunalandschaft.

„Musical“ am 4. April 2025

Erleben Sie die schönsten Musical-Hits, live gesungen von einer talentierten Sängerin, und lassen Sie sich von vier besonderen Event-Aufgüssen in der Saunalandschaft in die Welt der Musicals entführen.

Freuen Sie sich auf ein ganzes Jahr voller kreativer und abwechslungsreicher Events, die Ihre Thermenzeit 2025 zu etwas ganz Besonderem machen!



Römerplatz 1 | 76530 Baden-Baden
www.carasana.de





20 Jahre Spreewald Therme

Feiern Sie mit uns!

Seit zwei Jahrzehnten bieten wir Ihnen in der Spreewald Therme einen Ort zum Abschalten, Auftanken und Wohlfühlen. Fast fünf Millionen Gäste haben uns seither besucht – viele von Ihnen sind inzwischen treue Stammgäste aus Cottbus, Berlin, Dresden und natürlich aus der Region. Ihre Begeisterung und Ihre Zufriedenheit machen uns stolz und motivieren uns, immer das Beste für Sie zu geben.

Für 20 erfolgreiche Jahre sagen wir von Herzen: DANKE und überraschen Sie im gesamten Jubiläumsjahr mit besonderen Aktionen:

Bonuskartenaktion 2.0

Vom 24. März bis 20. April verdoppeln wir Ihren Bonus!

- ➔ Pro 100 € Aufladung schenken wir Ihnen 10 € extra.
- ➔ Bei 200 € Aufladung schenken wir Ihnen 20 € extra.

Thermenquiz

Im Mai laden wir alle Besucher zu unserem **Thermenquiz** ein. Tauchen Sie ein in „20 Jahre Spreewald Therme“ und gehen Sie auf Entdeckungsreise. Einfach während des Besuchs Fragen beantworten, die Quizzkarte am Ausgang abgeben und die **Chance auf attraktive Gewinne** sichern.

AFTER WORK SPEZIAL



NEU

Abtauchen im Lichterzauber – immer Montag und Mittwoch ab 18 Uhr

Lassen Sie die Hektik hinter sich, entspannen Sie im Schein sanfter Lichter und genießen Sie wohlige Wärme bei unseren Saunaspezialaufgüssen.



Ringchaussee 152 | 03096 Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de



Rückenschmerzen

adfe
Jetzt aktiv werden!

Das **KissSalis RückenZentrum** bietet Ihnen dank neuester, computergesteuerter Therapie- und Trainingsgeräte eine besonders effektive und gezielte Therapie bei Rückenproblemen. Höchste Priorität ist hierbei die Linderung von Schmerzen bis hin zur Schmerzfremheit auf Basis der **Powerspine Trainingstherapie nach Dr. Alfer**, einem der führenden Wirbelsäulenspezialisten aus Würzburg.

Sie basiert darauf, die tieferliegende Muskulatur des Rückens durch kurze, **sehr effektive Behandlungen** an speziellen Trainingsgeräten zu aktivieren. Die Methode wurde entwickelt, um Rückenschmerzen ohne Operation gezielt und nachhaltig zu beseitigen.

Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler begleiten Ihr individuelles Training auf Grundlage Ihrer medizinischen Befunde bzw. einer umfassenden Analyse Ihrer Beschwerden.

Nutzen Sie unsere regelmäßigen Infoseminare und starten Sie Ihren Weg in einen entspannten, möglichst schmerzfreien Alltag!

Mo. 10.02. 19:45 Uhr | Mo. 17.03. 19:45 Uhr | Do. 24.04. 19 Uhr

Anmeldung und weitere Infos: www.kissalis.de/rueckenzentrum



Heiligenfelder Allee 16 | 97688 Bad Kissingen
www.kissalis.de



KissSalis Wochenprogramm

WASSERGYMNASTIK

Wohltuend, vitalisierend und gelenkschonend
täglich um 10:30 Uhr

SAUNARELAX-ABEND

Montags ab 16 Uhr mit Räucherritualen,
Klangschalenaufgüssen und Meditation

AQUAFIT-ABEND

Dienstags 18:15 & 19 Uhr – ohne Anmeldung
kommen, mitmachen und fit bleiben

CANDLELIGHT NIGHT

Donnerstags ab 17 Uhr – das romantische
Saunaerlebnis im wohligen Kerzenschein
(bis 27. Februar)

MUSICNIGHTS

Immer am 2. Freitag im Monat Livemusik
und Cocktails genießen

www.kissalis.de/aktuelles

Für die Rubrik „Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ treffen wir Cornell Jäger. Der Weg des 50-jährigen Lausitzers war von den Brüchen der Wendejahre geprägt. Heute lebt Cornell in Burg und ist Teil des Bad- und Saunateams der Spreewald Therme.

„Die Menschen im Mittelpunkt.“

Cornell, Sie haben 1990, im Jahr der Wende, Ihren Schulabschluss gemacht. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Als Mix aus Spannung und Unsicherheit. Erst habe ich eine Ausbildung zum Kfz-Mechaniker gemacht und im Beruf gearbeitet. Da ich ganz gut Fußball spielte, kickte ich in Mannschaften, die von regionalen Firmen gesponsert wurden. Einen Job beim Sponsor gabs dazu – ich habe mal als Dachdecker, mal als Maler gearbeitet. Es hat Jahre gedauert, bis ich meinen Weg fand.

Ab 2002 folgte die Ausbildung zum Masseur und medizinischen Bademeister. Was brachte Sie auf diese Branche?

Ein schwerer Snowboard-Unfall. In der Reha lernte ich Menschen aus dem Sport- und Gesundheitsbereich kennen, die mich zum Neustart inspiriert haben. Die physiotherapeutische Praxis in Cottbus, in der ich nach der Ausbildung arbeitete, bot auch Sauna und Wellness an. Beides gefiel mir sofort.

Seit wann sind Sie im Team der Spreewald Therme?

Seit 2010, seit gut 14 Jahren. Das spricht wohl für sich! Ich mag die entspannte Atmosphäre, unser Team und meinen sicheren Arbeitsplatz sehr. Nach den turbulenten Anfangsjahren weiß ich ihn doppelt zu schätzen. Vor allem aber macht mir meine Arbeit riesigen Spaß.

Was gefällt Ihnen am besten?

Die Abwechslung. Jeder Tag ist anders, weil ich immer mit Menschen zu tun habe. Ich übernehme die Badeaufsicht und den Barservice, mache pro Schicht zwei Sauna-Aufgüsse und genieße meine schöne, warme, saubere Umgebung. Doch am wichtigsten ist der Kontakt zu den Gästen. Mein Ziel ist es, dass sich alle sicher und rundum wohlfühlen.

Gibt es auch herausfordernde Situationen?

Ja, und das ist okay. Natürlich gibt es Gäste, die Regeln nicht respektieren. Der Klassiker ist es, Liegen in den Ruhebereichen mit Handtüchern zu blockieren. Das sorgt schon mal für Stress, aber meist reicht ein nettes Gespräch, um kleine Reibereien zu lösen. Ich merke, dass die Leute zuhören, wenn ich auf Augenhöhe auf sie zugehe.

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Haben Sie Hobbys?

Auf jeden Fall! Ich liebe Italien – Land, Leute, Landschaft und Essen. Am liebsten reise ich mit meiner Lebensgefährtin in unserem umgebauten Bulli. Sportlich bin ich auch unterwegs: Radfahren, Tennis und Bergwandern dienen mir als perfekter Ausgleich zur Arbeit.

Haben Sie einen Rat für junge Leute, die sich gerade orientieren?

Manchmal dauert es, seinen Weg zu finden. Aber es lohnt, in Ruhe und mit Geduld herauszufinden, wo man hingehört. Ich weiß es – seit 14 Jahren!



Cornell Jäger,
Burg im Spreewald

Lust, Teil des Teams der
Kannewischer Collection zu werden?
kannewischer-collection.com/de/jobs



Magazin lesen und gewinnen!

Gewinnen Sie mit etwas Glück und Wissen eine Auszeit zu zweit in Bad Ems oder Wellbeing und Entspannung in einer Kannewischer-Therme Ihrer Wahl.

1. Preis:

3 Tage im 4* Emser Thermenhotel sowie Entspannung in der Emser Therme, die Sie bequem über den Bademantelgang erreichen

Unsere Inklusivleistungen während Ihres Aufenthalts:

- ~ 2 Übernachtungen im modernen Doppelzimmer mit Lahnblick
- ~ reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
- ~ freie Nutzung der großzügigen Emser Therme mit ThermenLandschaft und SaunaPark auf über 6.600 m²

Und so geht's:

Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und senden Sie Ihre Antwort bis zum 15.05.2025

per E-Mail an
wasserzeichen@kissnalis.de

oder per Post an:
KissSalis Therme Bad Kissingen
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen

Hier kommen Ihre drei Gewinnfragen aus dieser Ausgabe:

2.–5. Preis: 4 x 2 Tageskarten in einer Therme der Kannewischer Collection

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 15.05.2025. 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.

- 1 Wann wurde das „Badehaus 2“ der Sprudelhof Therme in Bad Nauheim für Gäste geöffnet?
- 2 In welchem Thermen-Restaurant kommen die Kräuter aus dem hauseigenen Kräuterbeet?
- 3 Seit welchem Jahr zählt Bad Ems zu den „Great Spa Towns of Europe“?

Impressum: ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, Telefax 0971 1218 00-99, info@kissnalis.de, www.kissnalis.de | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Marcel Klomfaß, Mandy Schackz, Jennifer Brandys, Ildiko Szabo | **Konzeption, Gestaltung & Text:** CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; KissSalis Therme; Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH / Dominik Ketz (S. 17, S. 18 unten); Lahntal Tourismus Verband e. V. / Tobias Vollmer (S. 16, S. 18 oben); Dietmar Pohlmann (S. 19); VitaSol Therme; Spreewald Therme; Caracalla Therme; Sprudelhof Therme; canva.com; istockphoto.com/Veliavik | 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

Caracalla Therme
Baden-Baden
www.caracalla.de

Friedrichsbad
Baden-Baden
www.friedrichsbad.eu

Emser Therme & Hotel
Bad Ems
www.emser-therme.de

KissSalis Therme
Bad Kissingen
www.kissalis.de

Spreewald Therme | Hotel
Burg (Spreewald)
www.spreewald-therme.de

Sprudelhof Therme
Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de

VitaSol Therme
Bad Salzuflen
www.vitasol.de