

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin



360°
Wohlfühlen

Ein sanfter Neustart in den Frühling



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Liebe Leserin & lieber Leser,



der Frühling fühlt sich für mich jedes Jahr wie ein Neustart an. Ein Moment, in dem man spürt, dass kleine Schritte Großes verändern können. Genau dieses Gefühl begleitet unser Titelthema: **360° Wohlfühlen** – nicht als Programm, sondern als Einladung, das eigene Wohlbefinden in allen Facetten zu entdecken.

Bewegung, Wärme, Ernährung, mentale Balance: Vier Bereiche, die sich gegenseitig stärken und die wir im Alltag oft unterschätzen. Wer sie miteinander verbindet, spürt schnell, wie aus einzelnen Gewohnheiten ein stimmiges Ganzes entsteht. Und das Schöne daran: Man kann jederzeit damit anfangen – heute, morgen, ganz ohne Druck.

2026 wird auch für die Kannewischer Thermen ein Jahr voller Entwicklung. Besonders in Bad Salzuflen nimmt der **Neubau des VitaSol ThermenHotels** Fahrt auf – ein Vier-Sterne-Haus mit 100 Zimmern, Restaurant, Bar und Rooftop-Lounge direkt am Kurpark. Ein Ort, an dem Wohlfühlen eine neue Dimension bekommt. Projekte wie dieses zeigen, wie lebendig unsere Thermenwelt ist – und wie viel Potenzial in den kommenden Monaten liegt.

Was uns auf diesem Weg leitet? **Ihr Feedback.** Ihre Rückmeldungen, Wünsche und Beobachtungen inspirieren uns täglich. Sie zeigen uns, was schon begeistert – und wo wir besser werden können. Deshalb: Sprechen Sie uns an, schreiben Sie uns, teilen Sie Ihre Gedanken. Offen, ehrlich, gerne anspruchsvoll. Denn Weiterentwicklung gelingt am besten gemeinsam.

Ich freue mich darauf, dieses Jahr mit Ihnen zu gestalten – mit Neugier, Energie und vielen Momenten des Wohlfühlens.

Ihr

S. K.

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection



Willkommen

02 Editorial

Auftakt

03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema

04 360° Wohlfühlen –
Ein sanfter Neustart
in den Frühling

Wellness und Wohlbefinden

08 Hautpflege nach
dem Winter

14 Ernährung, die
wirklich stärkt

Fitness und Power

12 Outdoor Power
trifft Indoor Fokus –
Lauftipps

Hin und weg

16 Wo Geschichte auf
Meeresluft trifft:
Bad Salzuflen

Inside

10 Klimafreundlich
entspannen

26 Im Porträt: Stefan
Kamm, Technikleiter
der KissSalis Therme

27 Gewinnspiel – lesen,
erinnern & gewinnen

Unsere Thermen

20 VitaSol Therme

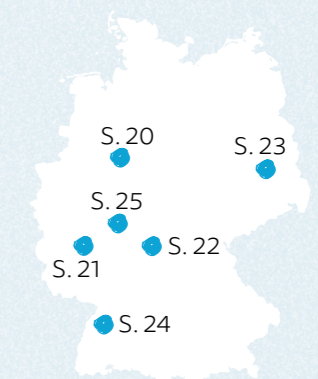
21 Emser Therme & Hotel

22 KissSalis Therme

23 Spreewald Therme | Hotel

24 Caracalla Therme
Friedrichsbad

25 Sprudelhof Therme



Auf einen Blick:
Die Thermen der
Kannewischer Collection

Im letzten Heft drehte sich an dieser Stelle alles ums Innehalten – um bewusste Pausen und die Kraft kleiner Auszeiten. Im Frühling, wechseln wir die Perspektive: Wir laden Sie ein, **Bewegung, Energie und Self Care neu zu entdecken**. Alles, was uns stärkt – Aktivität, Wärme, kleine Rituale und gemeinsame Momente – bringt uns zurück in unseren eigenen Flow. Und genau dort beginnt das Schönste am Frühling: das Gefühl, **die eigene Energie wiederzufinden**.

360°

Wohlfühlen

EIN SANFTER NEUSTART IN DEN FRÜHLING

Der Frühling ist da – und mit ihm dieses leise Kribbeln: mehr Licht, mehr Lust auf Bewegung, mehr Leichtigkeit. Unser Gedanke „360° Wohlfühlen“ steht für genau dieses Gefühl: einmal den Blick weiten, spüren, was uns guttut, und Schritt für Schritt in die eigene Energie zurückfinden. Kein Programm, keine Vorgaben – sondern eine Einladung, das eigene Wohlbefinden von mehreren Seiten zu betrachten.

Was „360° Wohlfühlen“ so besonders macht

Es verlangt nichts. Es überfordert nicht. Es öffnet Räume: für Bewegung, Wärme, Ruhe, Genuss und Verbindung. Für das gute Gefühl, im eigenen Tempo wieder anzukommen. Ein weicher Neustart in den Frühling – mit allem, was uns stärkt.

Bewegung

Der erste Funke Energie

Wenn wir den Körper aktivieren, reagiert sofort auch der Geist. Ein paar Bahnen im warmen Wasser, einige Dehnübungen oder der Weg zur Therme zu Fuß: kleine Impulse, die überraschend viel bewirken. Der Körper wird leichter, der Kopf klarer – ein idealer Start in den Frühling.

Wärme

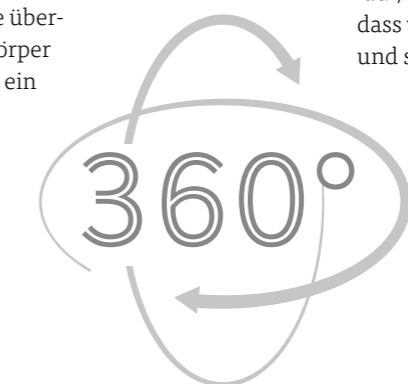
Kraft, die entspannt

Ob Sauna, warme Becken oder kurze Kältereize: Wärme schenkt uns dieses wunderbare Gefühl von „Ich komme wieder bei mir an.“. Sie belebt den Kreislauf, lockert Muskeln und sorgt dafür, dass wir uns von innen heraus wohl und sicher fühlen.

Momente,

die man teilt

Wohlfühlen entsteht nicht nur im Stillen, sondern auch im Miteinander: ein gemeinsamer Thermenbesuch, ein gutes Gespräch, ein Lächeln. Solche Momente verbinden und schenken Energie, die länger hält als jeder Aufguss.



Ernährung

Leicht genießen

Leichte Mahlzeiten, frische Aromen, ein vitaminreiches Getränk – manchmal ist Genuss genau das, was uns erdet. Wer gut isst, fühlt sich gut. Wer bewusst genießt, spürt sich selbst wieder deutlicher. Und oft entsteht genau daraus neue Kraft.

Entspannung

Schweres loslassen

Nach Bewegung und Wärme entsteht Raum für Ruhe. Ein stiller Moment im Liegen, eine Massage oder einfach ein paar bewusste Atemzüge – und plötzlich wird alles leichter. Stress löst sich, der Puls beruhigt sich, die Gedanken werden freundlicher.

Auf der nächsten Seite geben wir Ihnen **TIPPS**, wie Sie Ihren **THERMENBESUCH** noch spürbar intensivieren können.



WÄRME, WASSER

Wohlgefühl

„Sanus per aquam“ –
gesund durch Wasser –
ist aktuell wie eh und je.

Thermalbaden ist weit mehr als entspanntes Treiben im warmen Wasser. Es ist ein Zusammenspiel aus Mineralien, Temperatur, Bewegung und bewusstem Pausieren. Wer ein paar einfache Regeln kennt, genießt das Bad nicht nur intensiver, sondern profitiert länger von seiner Wirkung. Hier sind unsere zehn besten Tipps für einen entspannten, nachhaltig erholsamen Aufenthalt.



10 TIPPS FÜR DAS PERFEKTE THERMALBAD



Unsere Gäste schätzen das besondere Ambiente – und genau dafür wurden wir im **Thermenranking 2025** von **praxistipp.com** ausgezeichnet.

PLATZ 1 Spreewald Therme
PLATZ 2 KissSalis Therme

Herzlichen Dank

- 1 VORBEREITUNG IST ALLES**
Das ideale Thermalbad beginnt vor dem Baden: Eine kurze Aktivierung – etwa durch Spazierengehen oder Aqua-Fitness – bringt den Kreislauf ins Gleichgewicht und bereitet den Körper auf die Wärme vor.
- 2 LANGSAM STARTEN**
Beginnen Sie in den kühleren Becken und wechseln Sie dann in die wärmeren. Der Kreislauf kann sich so besser anpassen. Aktivität und Ruhe sollten regelmäßig abwechseln.
- 3 DER EFFEKT DES TEMPERATURWECHSELS**
Wechselwarme Anwendungen trainieren Gefäße und Organe. Eine kurze kalte Dusche oder ein Tauchbad nach der Wärme verhindert Überhitzung und stärkt die Abwehrkräfte.
- 4 DIE RICHTIGE BADEZEIT**
20 bis 30 Minuten pro Durchgang gelten als ideal. Wer entspannt treiben möchte, fühlt sich in ca. 35 °C warmem Wasser am wohlsten. In kühleren Becken unterstützt Bewegung den Temperaturhaushalt.
- 5 PAUSEN GEHÖREN DAZU**
Zwischen den Badephasen braucht der Körper Ruhe. Eine Pause im Liege- oder Ruhebereich unterstützt die Regeneration. Massagen wirken jetzt besonders effektiv.
- 6 LEICHT ESSEN, GUT TRINKEN**
Genießen Sie vor dem Baden nur eine leichte Mahlzeit, um den Kreislauf nicht zu belasten. Während des Aufenthalts gilt: viel trinken und gern ein paar Snacks oder einen Salat essen.
- 7 SCHWERELOSIGKEIT ERLEBEN**
Im Thermalwasser fühlt sich der Körper viel leichter an – nur etwa ein Siebtel unseres Gewichts lastet auf den Gelenken. Ein Segen für den Rücken und die Muskulatur!
- 8 WÄRME, DIE WEITERWIRKT**
Nach dem Baden ist die Durchblutung besonders aktiv. Der hydrostatische Druck transportiert Blut aus Armen und Beinen zurück zum Herzen – bei einer Wassertiefe von 1,30 Metern bis zu einem halben Liter.
- 9 WASSER ALS NATÜRLICHER MASSEUR**
Sprudelliegen, Massagedüsen und Nackenduschen fördern die Durchblutung und lockern die Muskulatur. Sie bieten schnelle, gut dosierbare Entspannung. Whirlpools wirken dabei stärker, als man denkt: Die thermische Belastung entspricht einer Sauna von 85 °C. Weniger ist mehr – kurze Aufenthalte schonen den Kreislauf!
- 10 WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT**
Thermalbaden reduziert Stress. Studien belegen einen klaren Rückgang des Kortisol-Spiegels, während Wohlbefinden und mentale Entspannung steigen.

Liebes Frühjahr, WIR SIND BEREIT!

Mit dem Frühling kommt das Gefühl wieder aufzutanken. Die Sauna wird dabei zu unserem kleinen Energie-Booster – für Kreislauf, Haut und Kopf! Sauna stärkt von innen, Peelings verfeinern außen – und Pflege macht die Haut frühlingsfit. Ein Reset, der sich nicht nur sehen, sondern auch fühlen lässt.

Sanfter Kick für den Kreislauf

Wärme weitet die Gefäße, der anschließende Kältereiz trainiert sie – sanft, stabilisierend und perfekt für den Start in die wechselhafte Übergangszeit.

Saunieren ist Detox von innen & außen

In der Hitze öffnen sich die Poren, der Stoffwechsel wird aktiviert, die Haut wird gereinigt – ein natürlicher Reset für Körper und Haut!

Starke Abwehrkräfte

Der regelmäßige Temperaturwechsel fördert unsere Abwehrkräfte und macht uns weniger anfällig für Infekte, wenn das Wetter „April“ spielt.

Stress abbauen & Wohlfühlgefühl steigern

Wärme entspannt unsere Muskulatur, beruhigt unser Nervensystem und senkt Stresshormone: Der Kopf wird klarer, die Stimmung leichter.

Aufgüsse als Frischekick

Zitrus, Kräuter, Blütendüfte – leichte Frühlingsaromen schenken Energie, machen sofort wach und schenken uns ein „Jetzt geht’s los!“-Gefühl.

Pflege danach – warum Eincremen jetzt so wichtig ist

Nach Winterkälte und Sauna ist die Haut besonders „durstig“: Kälte, Heizungsluft und Hitze haben den natürlichen Schutzfilm geschwächt und Feuchtigkeit entzogen. **Jetzt eincremen!**

Leichte Lotionen oder Pflegeöle helfen, die Hautbarriere zu stärken und die Feuchtigkeit zu speichern. Am effektivsten wirkt Pflege **innerhalb der ersten fünf Minuten** nach dem Duschen oder Saunagang.

DIY-PEELINGS für strahlende Frühlingshaut

super belebend!

Zucker-Zitrus-Peeling

2 EL Zucker
1 EL Olivenöl
Zitronenabrieb

Glättet sofort und schenkt einen frischen Duftkick.

reinigt & strafft

Kaffee-Kokos-Peeling

2 EL Kaffeesatz
1 EL Kokosöl

Perfekt für müde Haut: regt die Mikrozirkulation und die Zellaktivität an.

sanft für empfindliche Haut

Hafer-Honig-Peeling

2 EL gemahlene feine Haferflocken
1 TL Honig
etwas warmes Wasser

Ideal für empfindliche Haut: beruhigt und nährt

mineralisierend

Meersalz-Blüten-Peeling

1 EL feines Meersalz
1 TL Mandelöl
getrocknete Lavendel- oder Rosenblüten

Entfernt Schüppchen, stärkt die Hautbarriere und duftet nach Frühling!



Nach der Sauna: Peeling-Wunder

Nach der Sauna ist die Haut besonders gut durchblutet und aufnahmefähig. **Ein Peeling wirkt jetzt doppelt:** Es löst alte Hautschüppchen, glättet die Oberfläche, belebt die Durchblutung und sorgt für diesen natürlichen Glow, den wir im Frühling lieben.

Und das Beste: Peelings lassen sich ganz einfach zu Hause herstellen – schnell, natürlich und mit sichtbarem Effekt.

Klimafreundlich entspannen

Kannewischer Collection verbessert CO₂-Bilanz deutlich

Seit 2019 ist es gelungen, den **CO₂-Fußabdruck pro Gast um rund ein Drittel zu verringern** – und das ohne Kompromisse beim Wohlfühlerlebnis der Gäste. Diese Entwicklung zeigt, wie wirkungsvoll viele durchdachte Maßnahmen sein können. „Dieser Fortschritt erfüllt uns mit Stolz“, sagt Dr. Stefan Kannewischer. „Er beweist, dass Nachhaltigkeit und Wohlfühlerlebnis gut zusammenpassen.“

Zur Verbesserung trugen unter anderem **Wärmerückgewinnung, energieeffiziente Beleuchtung** und die **Nutzung von Wasserstrom** aus erneuerbarer Energie bei. „Unsere Gäste genießen Erholung – und wissen gleichzeitig, dass wir achtsam mit Energie und Ressourcen umgehen.“ Zwei Beispiele zeigen besonders anschaulich, wie die Thermen der Kannewischer Collection ihre Energiezukunft aktiv gestalten.



Emser Therme

Wärme aus dem Thermalwasser

Die Emser Therme nutzt das 54 °C warme Thermalwasser des **Robert-Kampe-Sprudels**, das schon seit der Eröffnung zur Beheizung beiträgt. Um diese Energiequelle besser auszuschöpfen, wurden ein vorgelagerter **Wärmetauscher und drei Wärmepumpen** installiert, die dem Wasser so viel Restwärme entziehen, dass Therme und Hotel nahezu vollständig damit versorgt werden können. Nur an sehr kalten Tagen unterstützt ein gasbetriebener Heizkessel. Dadurch wurde der **Gasverbrauch um rund 90 % reduziert**. Die Wärmepumpen laufen mit fossilfreiem Strom. Und seit 2025 liefert eine **Photovoltaikanlage** auf dem Dach zusätzlichen erneuerbaren Strom. So entsteht ein nachhaltiger Wärmekreislauf, der die natürliche Ressource optimal nutzt und den CO₂-Fußabdruck des Standorts deutlich verbessert.

„Die Energiezukunft unserer Thermen entscheidet sich nicht in großen Sprüngen, sondern in vielen einzelnen Maßnahmen und Investitionen. Wir richten unsere Anlagen so aus, dass sie den Anforderungen von morgen gewachsen sind – nachhaltig, effizient und zuverlässig.“



KissSalis Therme

Neue Heizzentrale für die Zukunft

In der KissSalis Therme wurde die komplette **Heizzentrale** modernisiert. Gemeinsam mit den Stadtwerken Bad Kissingen entstand eine **intelligente Kraft-Wärme-Kopplungsanlage** (iKWK), die verschiedene Technologien zu einem besonders effizienten Gesamtsystem verbindet. Dabei übernehmen Wärmepumpen einen großen Teil der Arbeit: Sie gewinnen Wärme aus der Außenluft und machen sie für die Becken und die Haustechnik nutzbar. Ergänzt wird das System durch einen Elektrokessel und einen Wärme-Pufferspeicher – so kann künftig ein großer Teil der benötigten Wärme **elektrisch erzeugt** werden, flexibel und nahezu ohne fossile Brennstoffe. Statt synthetischer Kältemittel kommt das **natürliche Kältemittel R290** (Propan) zum Einsatz. Ab 2026 wird die Therme mit der neuen Anlage deutlich emissionsärmer betrieben.



OUTDOOR Power TRIFFT INDOOR FOKUS

Bewegung an der frischen Luft ist mehr als Sport. Gerade in den Monaten Februar, März und April schenkt Aktivität draußen neue Energie, macht den Kopf frei und bringt uns wieder in Bewegung. Warum also nicht den Weg zur Lieblingstherme gleich als kleines Workout nutzen? Drinnen warten dann Wärme, Wasser und gezielte Übungen. Eine Kombination, die ideal ist, um Ausdauer, Kraft und Balance miteinander zu verbinden – ganz ohne Leistungsdruck.

LAUFTIPPS



STARTEN SIE LOCKER

– allein oder gemeinsam – und ohne große Erwartungen. Schultern heben und fallen lassen, Arme ausschwingen, Füße kreisen, Gelenke mobilisieren. Zwei bis drei Minuten reichen völlig aus. Sie werden merken: Der Körper wird wach, die Bewegung fühlt sich leichter an.



PASSEND ANZIEHEN

Atmungsaktive Kleidung, mehrere Schichten je nach Wetter und gut gedämpfte Laufschuhe machen den Unterschied.



LANGSAM STARTEN

Erst gehen, dann locker joggen. Druck rausnehmen – der Körper braucht Zeit.



BEWUSST ATMEN

Ruhig, tief und gleichmäßig. Spüren Sie, wie die Energie kommt.



TEMPO VARIIEREN

Kurze schnellere Abschnitte im Wechsel mit entspanntem Laufen bringen Dynamik – ohne zu überfordern.



AUF DEN KÖRPER HÖREN

Kleine Pausen sind erlaubt. Schmerzen ernst nehmen, statt sie zu ignorieren – so bleibt die Motivation erhalten.



COOL-DOWN NICHT VERGESSEN

Langsam auslaufen, Beine ausschütteln, kurz dehnen.

DER PERFEKTE ABSCHLUSS



Nach dem Lauf warten Therme und Sauna: warmes Wasser, entspanntes Schwimmen oder leichte Aqua-Fitness. Das entlastet die Gelenke und lockert die Muskulatur. Ergänzend sorgen Übungen im Fitnessclub für Kraft, Stabilität und Balance.

ZUSAMMEN UNSCHLAGBAR!

Die Kombination aus Ausdauer draußen, Regeneration in Therme und Sauna plus Krafttraining in den Fitnessclubs der Kannewischer Collection sorgt für mehr Energie, bessere Balance und ein rundum gutes Körpergefühl.



LESETIPP

Auch die **Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention** (DGSP) empfiehlt, Ausdauer- und Krafttraining bewusst zu kombinieren – besonders zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und zur Reduktion des Sturzrisikos im Alter. Mehr dazu unter: www.dgsp.de

ERNÄHRUNG, DIE WIRKLICH *stärkt*

Eine Ernährung, die uns stärkt, ist heute keine Frage von „weniger“, sondern von „besser“: ausgewogene Proteine, eine entspannte Darmbalance und frische, leichte Mahlzeiten, die Energie geben, statt zu beschweren.

Wenn wir unserem Körper geben, was er wirklich braucht – Eiweiß für Muskulatur und Sättigung, Ballaststoffe für ein gesundes Mikrobiom und natürliche, möglichst unverarbeitete Zutaten, die den Körper gleichmäßig mit Energie versorgen und für klare Gedanken sorgen, entsteht genau das Gefühl, nach dem sich viele sehnen: **Leichtigkeit, Stabilität und neue Kraft.**

PROTEIN – KLEINER BAUSTEIN, GROSSE WIRKUNG

Aktuell nicht ohne Grund ein großes Thema: **Protein sättigt, stabilisiert den Blutzucker, schützt die Muskulatur und unterstützt die Regeneration** – besonders, wenn wir aktiver sind oder uns nach dem Winter etwas „schwerer“ fühlen.

Darum lohnt es sich, bewusster auf Eiweiß zu achten:

- hält länger satt und verhindert Heißhunger
- stärkt und regeneriert die Muskulatur
- stabilisiert das Energielevel
- fördert die Hautstruktur
- reduziert das Nachmittagstief

So gelingt das leicht:

- Joghurt, Skyr, Hüttenkäse, Eier, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Edamame
- Nüsse & Samen
- Tofu, Tempeh

Noch unkomplizierter:

Ein ausgewogener **Protein-Shake** ist eine praktische Option, wenn es schnell gehen muss, man nach dem Training etwas braucht oder der Appetit auf eine komplette Mahlzeit fehlt. Er liefert hochwertiges Eiweiß, ist sofort verfügbar und leicht verdaulich.



WIE VIEL PROTEIN BRAUCHT MAN?

Die Faustregel ist einfach:

- » **FRAUEN UND MÄNNER:**
ca. 1,0 – 1,2 g pro kg Körpergewicht
- » **AKTIVE MENSCHEN/SPORTLER*INNEN:**
1,2 – 1,6 g pro kg
- » **MENSCHEN AB 50:**
1,2 – 1,4 g pro kg, um die Muskulatur gut zu erhalten

BEISPIEL:

Eine Person mit 70 kg benötigt ca. 70–90 g Protein pro Tag – je nach Aktivität (das entspricht ca. 2 Eiern + 150 g Hähnchenbrust + 250 g Skyr oder Magerquark).

MIKROBIOM-FREUNDLICHES FASTEN

Fasten bringt den Körper kurz aus seinem Versorgungsmodus und aktiviert innere Aufräumprozesse. Mikrobiomfreundliches Fasten geht dabei besonders sanft vor: ohne Abführmittel, ohne Einläufe, ohne Stress für die Darmflora.

Im Mittelpunkt steht alles, was den Darm unterstützt:

- **VIEL TRINKEN**
- **BALLASTSTOFFE** wie Inulin, Akazienfasern, Leinsamen, Flohsamenschalen
- **PROBIOTISCHE LEBENSMITTEL** (z. B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut)
- **NÜSSE, SAMEN, LEICHTE GEWÜRZE**
- **MODERATE BEWEGUNG, GUTER SCHLAF, KLEINE PFLEGERITUALE**

WARUM DAS WIRKT:

Ballaststoffe nähren die „guten“ Bakterien, beruhigen die Verdauung und unterstützen eine starke Darmbarriere. Das Ergebnis ist oft spürbar: mehr Energie, weniger Völlegefühl, ein klareres Hautbild und ein angenehmes Leichtigkeitsgefühl.

Sanft, modern und alltagstauglich – mikrobiomfreundliches Fasten setzt nicht auf Verzicht, sondern auf Balance.



CORINNA NIEDERBÄUMER

... ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin und Group-Fitness-Managerin im FitnessClub der VitaSol Therme.

Interessante Termine rund um Gesundheit, Wohlfühl und Fitness unter www.vitasol.de/seminare

Wo Geschichte auf Meeresluft trifft

Bad Salzuflen ist ein Ort, der sofort berührt: Fachwerk, das Geschichten erzählt. Parks, die zur Ruhe einladen. Luft, die klarer wirkt als anderswo. Beim Bummel durch die Altstadt empfängt Sie die schmucke Kulisse der Weserrenaissance – mit liebevoll restaurierten Fassaden, dem Rathaus über dem Marktplatz und verwinkelte Gassen rund um den Katzenturm. Wer tiefer eintauchen möchte, begleitet eine Stadtführung: unterhaltsam, voller Anekdoten und oft mit Details gespickt, die man sonst übersehen würde.



Ein Juwel: Der Rokokosaal in Schloss Stietencron



Durchatmen am Gradierwerk



Auf ein Gläschen in der Altstadt

Im Herzen der Stadt sprudelt die **Paulinenquelle** auf dem Salzhof. Ihre Sole bildete seit jeher die Grundlage für die Salzproduktion. Heute gilt sie als Symbol für Bad Salzuflens Kurtradition. Besonders intensiv spüren Sie die Wirkung der **drei Gradierwerke**, über deren Wände aus Schwarzdorn Sole rinnt, die als **Aerosol** an die Luft abgegeben wird. Das **Erlebnisgradierwerk** bietet eine begehbare Sole-Nebelkammer und eine Aussichtsplattform, von der Ihr Blick über den Kurpark schweift.

Zwischen historischen und modernen Ankerpunkten liegt der **Kur- und Landschaftspark** mit Rosengarten, altem Baumbestand, Wasserläufen und lauschigen Wegen. Hier trifft Erholung auf Kultur in all ihrer Vielfalt: Die **Konzert-halle** überzeugt mit perfekter Akustik. Zwei Höhepunkte sind die Sinfoniekonzerte der Nordwestdeutschen Philharmonie und die „Klassik zu Pfingsten“. Auch der spätbarocke **Rokokosaal in Schloss Stietencron** bietet Raum für Musik und Festivals. Hinzu kommt das neue Kurhaus, das als Kongress- und Tagungszentrum fungiert.

Wer hier zu Gast ist, darf sich treiben lassen: Geschichte spüren. Salzluft einatmen. Natur genießen. Musik hören. Kulinarik entdecken. Bad Salzuflen verbindet **Leichtigkeit und Tiefe**, Kurtradition und Lebensfreude – eine Mischung, die länger nachhallt als ein einziger Besuch.

Tipps für Ihre Auszeit

✿ **EARLY BIRD:** Drehen Sie morgens eine Runde durch die ruhige Altstadt – wenn Fachwerk im ersten Licht golden leuchtet.

✿ **ATMEN WIE AM MEER:** Ein Spaziergang entlang der Gradierwerke ist der ideale Start in den Tag: Die salzhaltige Luft wirkt wie eine kleine Atemkur.

✿ **KURPARK IM LICHTERMEER:** Bei der jährlich im August stattfindenden „Nacht der 10.000 Kerzen“ verwandeln Kerzen, Lampions und Flammshalen die Parklandschaft in eine magisch funkelnde Kulisse. Das Staatsbad Orchester sorgt für stimmungsvolle Begleitung. Ein perfekter Tipp für alle, die Sommernächte, Licht und Musik lieben.

✿ **ABENDSTIMMUNG:** Wenn die Laternen die Altstadt in warmes Licht tauchen, laden Cafés, Bars und Restaurants zu entspannten Stunden ein.

Den Teuto erleben

Radtouren und -wege, die richtig Lust auf Bewegung machen

Abwechslungsreiche Wege, weite Ausblicke und entspannte Regeneration

Der Teutoburger Wald ist ein echtes Paradies für Radfahrerinnen und Radfahrer. Rund um Bad Salzuflen verbinden sich sanfte Hügel, Wälder und offene Landschaften zu einem vielseitigen Wegenetz – ideal für alle, die Bewegung mit Naturerlebnis verbinden möchten. Ob kurze Runde, ausgedehnte Tagestour oder sportliche Herausforderung: Hier findet jede und jeder die passende Strecke.

Sole-Radweg

Der **Sole-Radweg** startet an der **VitaSol Therme** in Bad Salzuflen und führt auf **36,3 km** durch Hügel, Weserauen und Naturschutzgebiete – ideal für alle, die Natur und Bewegung genießen wollen. Highlights sind die Bäder Bad Senkelteich und Bad Seebruch, die Vlothoer Innenstadt, der lippische Grenzstein in Pillenbruch und herrliche Ausblicke über die hügelige Landschaft. Nehmen Sie sich Zeit für einen Abstecher zu den Naturschutzgebieten – genießen Sie die frische Luft, die Landschaft und kleine Entdeckungen am Wegesrand.

Weser-Radweg

Alle, die weiter hinauswollen, fahren auf dem **Weser-Radweg**, einem der beliebtesten Fernwege Deutschlands. Er liegt nur wenige Kilometer von Bad Salzuflen entfernt und bietet eine tolle Möglichkeit, aus einem Tagesausflug spontan eine Wochenendtour zu machen. Die **Östliche Salzuffer „8“** führt auf **27,4 km** durch sanfte Hügel, Wälder und offene Felder. Für die Runde sollten Sie eine gute Grundkondition mitbringen – dafür werden Sie mit charmanten Dorfansichten und Rastplätzen belohnt. Ein Abstecher zum **Asenberg** schenkt eine traumhafte Aussicht bis nach Schötmar.

Werre-Weser-Tour

Wer Lust auf mehr Strecke hat, wählt die **Werre-Weser-Tour**. Etwa 60 km, angenehm zu fahren und landschaftlich besonders abwechslungsreich: erst an der Werre entlang, dann geht's in Richtung Weser, vorbei an Wiesen, Dörfern und malerischen Flussschleifen. Die Strecke ist ideal für **E-Bikes und Genussradler:innen**. Unterwegs laden Rastplätze dazu ein, anzuhalten, durchzuschmausen und der Stille zu lauschen.

Weitere Tourenideen

Auf dem **Senne-Radweg** führt eine rund 80 km lange Strecke durch Heideflächen, Kiefernwälder und sanfte Hügel – nehmen Sie sich Zeit für Pausen an den vielen Aussichtspunkten!

Die **Römer-Lippe-Route** verbindet auf etwa 295 km historische Römerstätten mit grünen Auenlandschaften. Unser Tipp: Halten Sie an historischen Grenzsteinen und kleinen Museen, um Geschichte aktiv zu erleben!

Auf den naturnahen **Auen-Radweg-Schleifen** entdecken Sie Wasserlandschaften, Feuchtgebiete und seltene Pflanzen. Auf jeden Fall ein Fernglas mitnehmen und Vögel oder Libellen beobachten!

Wer die sportliche Challenge sucht, ist auf dem **TERRA.trail 16** mit 40 km und 600 hm im Teutoburger Wald richtig – **Tipp:** MTB- oder Gravel-Bike nutzen und die Aussichtspunkte auf dem Kamm genießen.

Regeneration in der VitaSol Therme – der perfekte Abschluss

Nach der Tour wartet die Belohnung: warmes Thermalwasser, entspannendes Schwimmen oder ein Besuch in der Sauna. Die Wärme lockert die Muskulatur, entlastet die Gelenke und unterstützt die Regeneration nach der Bewegung. So wird aus einem aktiven Tag ein rundum stimmiges Erlebnis – draußen unterwegs, drinnen ganz bei sich.

Ab Sommer 2027: Ankommen. Abschalten. Bleiben.

Das neue VitaSol ThermenHotel

Direkt neben der VitaSol Therme entsteht ein Ort, der Entspannung und Entschleunigung sowie Komfort neu denkt – offen, grün und voller Leben!

Am 10. Juni 2025 begann der **Bau des neuen VitaSol ThermenHotels**. Heute zeigen Kräne und klare Bauformen, welch großzügig dimensioniertes Highlight hier für Wellnessgäste und andere Ruhesuchende entsteht. **Die Eröffnung ist für den Sommer 2027 geplant.** Das 4-Sterne-Hotel wird über 100 stilvolle Zimmer mit rund 200 Betten verfügen und liegt unmittelbar am Kurpark und an der VitaSolTherme.

Das Konzept ist ganz auf **Entschleunigung, Erholung und Komfort** ausgerichtet. Gäste starten ihren Tag entspannt beim Frühstück, wechseln vom Hotel in die VitaSol Therme und lassen den Abend im Restaurant mit großer Sonnen-

terrasse im Landschaftsgarten ausklingen. Die stylische Rooftop-Bar mit Blick über den Kurpark von Bad Salzuflen macht den Aufenthalt besonders. Natur, moderne Architektur, Nachhaltigkeit und die positiven Effekte der Therme greifen fließend ineinander.

Schon eröffnet ist das **neue, moderne Parkdeck mit 343 wettergeschützten Stellplätzen** und direktem Zugang zur Therme. Ankommen wird spürbar komfortabler!

Das VitaSol ThermenHotel wird Bad Salzuflen neue Gäste und rund 50 Arbeitsplätze beschieren. Zudem setzt es **frische Impulse und bringt neue Energie** in die einladende, herzliche Kurstadt. Die Eröffnung des VitaSol ThermenHotels wird Wellnessurlaube in Bad Salzuflen noch attraktiver machen – als Projekt voller Zuversicht und Zukunft!

„Das neue Gebäude am Landschaftsgarten erweitert mit seinem bewachsenen Sockel den Naturraum und schafft mit seinen Terrassen, auch auf dem Dach, zusätzliche Orte der Gastlichkeit.“

Eike Becker, Architekt

VitaSol Therme
Bad Salzuflen

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

frisch ins neue Jahr mit dem neuen **GANZKÖRPER- PEELING** der Emser Therme

Unsere aktuellen Events und Aktionen

Candlelight Night

Bis zum 23. März 2026 verwandelt sich unser SaunaPark jeden Montag ab 17 Uhr in ein stimmungsvolles Meer aus Kerzen.

Thermen-Spezial

Genießen Sie jeden letzten Freitag im Monat **mottospezifische Aufgüsse, Peelings und Masken** – von 18 bis 24 Uhr.

Bonuskarten-Aufladeaktion

Vom 7. bis 19. April 2026 haben Sie die Möglichkeit, Ihre Bonuskarten aufzuladen und sich bis zu 20 € Extra-Wertguthaben zu sichern.

Vibes & Beats

in der **SkyLounge im ThermenHotel**, hoch über den Dächern der Stadt: An ausgewählten Freitagen erwarten Sie ab 19 Uhr **Live-Musik** und köstliche Drinks. Einfach QR-Code scannen und dabei sein.



Starten Sie mit frischer Energie und strahlender Haut ins neue Jahr – und gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit mit unserem neuen Ganzkörperpeeling.

In nur 50 Minuten erleben Sie eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Behandlung, die Ihre **Haut sichtbar glatter, weicher und erholt** erscheinen lässt. Zu Beginn massieren unsere Therapeuten das Peeling behutsam in die Haut ein. Anschließend werden abgestorbene Hautzellen mit einer Bürste gelöst – damit **die natürliche Strahlkraft Ihrer Haut** wieder voll zur Geltung kommt.

Im zweiten Schritt wird Ihre Haut intensiv verwöhnt: Eine reichhaltige Körpercreme wird mit sanften Streichbewegungen einmassiert, sodass die pflegenden Inhaltsstoffe tief einziehen, intensiv Feuchtigkeit spenden und ein **geschmeidiges Hautgefühl** hinterlassen.

Das Ganzkörperpeeling ist der perfekte kleine Reset zum Jahresbeginn – für alle, die **sich und ihrer Haut etwas Gutes tun** möchten.

Reservieren Sie Ihre Anwendung jederzeit **online, vor Ort oder telefonisch** unter 02603 9790-31.

Emser
Therme & Hotel
Wellness am Fluss

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

Mehr Raum für WÄRME und WOHLGEFÜHL

Mitte April starten Umbauarbeiten um das Angebot der **ThermenLandschaft der KissSalis Therme** zu erweitern. Das bisherige Glasdampfbad auf der Galerie wird umgebaut und in seiner Größe angepasst, um Raum für ein neues Entspannungsangebot zu schaffen: ein **Sanarium als Textilsauna**.

Künftig stehen den Gästen damit zwei getrennte Sauna-Erlebnisse zur Verfügung – ganz nach persönlichem Wohlbefinden.

Die Idee dahinter ist ebenso einfach wie überzeugend: Viele Menschen schätzen die wohltuende Wirkung des Saunierens, fühlen sich im klassischen Nacktbereich jedoch nicht vollkommen wohl. Das neue **Sanarium** bietet ihnen so eine Alternative, da das Tragen von Badekleidung dort verbindlich ist.

Das **Dampfbad bleibt weiterhin Teil der ThermenLandschaft** und wird umfassend modernisiert – technisch wie gestalterisch. Im neuen Sanarium sorgt hochwertiges **Hemlock-Tannenholz** für eine warme, natürliche Ausstrahlung. Sanfte Temperaturen, eine angenehme Luftfeuchtigkeit und feine ätherische Düfte schaffen eine Atmosphäre zum Loslassen und Verweilen.

Alle bestehenden Angebote auf der Thermengalerie bleiben erhalten. Moorraum, Sonneninsel, Soleinhalation und Infrarotsitze ergänzen das neue Angebot und laden zur Regeneration ein. So entsteht ein spürbares Plus an Vielfalt, Wärme und Wohlgefühl – **für unterschiedliche Bedürfnisse und ganz persönliche Wege zur Entspannung**.



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



Das aktuelle KissSalis WOCHENPROGRAMM auf einen Blick

WASSERGYMNASTIK | täglich um 10:30 Uhr
Wohltuend, vitalisierend und gelenkschonend

SAUNARELAX-ABEND | montags ab 16 Uhr
mit Räucheritualen, Klangschalenaufgüssen und Meditation

AQUAFIT-ABEND | dienstags um 18:15 Uhr und 19 Uhr
ohne Anmeldung – kommen, mitmachen, fit bleiben!

COCKTAILNIGHT | freitags ab 18 Uhr
in der ThermenLandschaft: frisch gemixte Cocktails mit und ohne Alkohol

MUSICNIGHT | immer am 2. Freitag im Monat ab 19 Uhr
Livemusik von regionalen Bands und leckere Cocktails

Weitere Informationen gibt's unter kissnalis.de/aktuelles

Ihr Plus an Entspannung in der Spreewald Therme

Ganz entspannt sparen!
Bonuskarten machen's möglich.

Bonuskartenaktion zu Ostern: Bis zu 10 Euro geschenkt.

Mit unserer Bonuskarte Basic oder der Bonuskarte Premium sparen Sie bis zu 20 Prozent beim Eintrittspreis. Die Bonuskarten sind Geldwertkarten – wieder aufladbar, unbegrenzt gültig und übertragbar – perfekt für die ganze Familie.

Während unserer **BONUSKARTENAKTION vom 09.03. bis 05.04.2026** schenken wir Ihnen zudem:

5 € pro aufgeladene 100 € auf die Bonuskarte Basic

10 € pro aufgeladene 200 € auf Ihre Bonuskarte Premium

Sie haben noch keine Bonus- oder Premiumkarte? Kein Problem! Einfach beim nächsten Besuch an der Thermenkasse ausstellen lassen – Bonuskarte aufladen, Bonus sichern und bei jedem Thermeneintritt entspannt sparen!

**Abendtarif 2 + 1
bereits ab 17 Uhr**

Seit diesem Jahr **NEU**: Sonntag bis Donnerstag **ab 17 Uhr** – 2 Stunden bezahlen, 3 Stunden entspannen (außer an Feiertagen).

Und für alle, die direkt nach dem Feierabend in ihre wohlverdiente Auszeit starten möchten, gilt das **After Work Spezial jetzt ebenfalls ab 17 Uhr** – montags und mittwochs.

Genießen Sie, wie gewohnt, in besonderer Ambiente wohltuende Spezialaufgüsse. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tanken Sie neue Energie.

Unser Tipp

Die Bonuskartenaktion gibt's auch als Gutschein im **Online-shop** unter spreewaldtherme-shop.de. Der Gutscheinwert inkl. Bonus wird beim nächsten Besuch einfach an der Kasse auf die Bonuskarte umgebucht.



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





Ein besonderes Highlight ist die **Seifenbürsten-massage**, bei der kräftige Bürsten, Wasser und Seife den Körper beleben und die Haut glätten – ein Ritual mit spürbarer Wirkung. Den Abschluss bilden Ruhephasen in warmen Tüchern, Pflegeanwendungen und stille Momente, die das Erlebnis sanft ausklingen lassen.

Nach drei bis vier Stunden fällt die Rückkehr in den Alltag nicht leicht. Kein Wunder: Das Friedrichsbad ist ein Ort, an dem man nicht nur badet, sondern **bei sich ankommt** – zeitlos, entschleunigend und tief wirksam.

Fürstlich ENTSPANNEN

Ein Bad wie kein anderes

Schon beim Eintreten spürt man: Das **Friedrichsbad in Baden-Baden** ist mehr als ein Thermalbad. Unter der imposanten Kuppel aus dem Jahr 1877 verbinden sich Geschichte, Architektur und Thermalwasser zu einem einzigartigen Wohlfühlerlebnis. Einst als modernstes Badehaus Europas eröffnet, begeistert es heute mit zeitloser Eleganz und einem ganz eigenen Rhythmus des Entspannens.

Herzstück des Hauses ist der **klassische Badeparcours mit 17 aufeinander abgestimmten Stationen**. Schritt für Schritt wechseln sich Wärme, Wasser, Abkühlung und Ruhe ab. Warmluft- und Heißluftbäder, Thermal-Dampfbad, Voll- und Sprudelbäder sowie kalte Tauchbecken bringen den Körper in Balance, regen Kreislauf und Stoffwechsel an und führen in tiefe Entspannung.



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

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

Einzigtages Entspannungs-Erlebnis für ein Gefühl wie neugeboren!

Traditionell **ohne** Badekleidung:
Mo, Di, Do, Fr, So

Ausschließlich **in** Badekleidung:
Mi, Sa



Mehr Ruhe, mehr Ausblick,
mehr Wohlfühl. Ihr Komfort-
Bett wartet auf Sie.

Sinnesreise

Immer mittwochs: Exklusive Sauna-Extras, die den ganzen Tag begleiten

Die Sprudelhof Therme lädt Sie zu **Sinnesreisen** ein – ganztägigen Verwöhlerlebnissen, die Ihren Saunatag in ein besonderes Ritual verwandeln. Lassen Sie den Alltag draußen und gleiten Sie in eine Welt aus Klängen, Düften und sanften Momenten, die Sie tief zur Ruhe bringen.

Mit Ihrem Sauna-Eintritt genießen Sie **kostenfreie Räucherzeremonien, Klangschalen-Rituale, Aufgüsse, meditative Reisen** und weitere Sinneserlebnisse, die Körper und Geist berühren und Ihnen nachhaltige Wohlfühle schenken.

Besondere Erlebnisse in der Sprudelhof Therme:

Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Sauna-Events mit besonderen Event-Aufgüssen sowie entspannte Live-Musik-Abende mit chilligen Beats, DJ-Sounds und sanften Jazzklängen – perfekt, um den Tag genussvoll ausklingen zu lassen.

Alle Termine auf einen Blick:

Die aktuellen Termine für die Sinnesreisen-Tage, unsere Sauna-Events sowie die Live-Musik-Abende finden Sie jederzeit hier:
sprudelhoftherme.de/events

Neu:
Ihr persönlicher
Rückzugsort in der Komfortzone
der Sprudelhof Therme

Ab sofort können Sie **Komfort-Liegen** und **Komfort-Betten (Day Beds)** als Ihren ganz persönlichen Ruheplatz reservieren – für mehr Privatsphäre, intensivere Entspannung und die Sicherheit, dass Ihr Lieblingsplatz garantiert auf Sie wartet.

Reservierbare Zeitfenster:

9:30–15:00 Uhr | 16:00–21:30 Uhr / ganztägig

Preise:

Komfort-Liegen: 8 € / 12 € | Komfort-Betten: 16 € / 24 €

Reservieren Sie einfach online – und genießen Sie Ihren Thermentag vom ersten Moment an ganz entspannt.



**SPRUDELHOF
THERME**
BAD NAUHEIM

Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de



Hinter den Kulissen der KissSalis Therme

Leitwerk.

Technikleiter **Stefan Kamm** und sein Team halten hinter den Kulissen alles am Laufen – am liebsten so unauffällig, dass die Thermen-Gäste gar nicht merken, wie viel Arbeit dahintersteckt.

Als Kind träumte Stefan Kamm davon, Lokführer zu werden. Heute steuert er ein gänzlich anderes „Gefährt“: die höchst komplexe Technik in Bad Kissingens KissSalis Therme. Seit 23 Jahren – seit der Eröffnung – ist Stefan in der KissSalis Therme. Gemeinsam mit seinem Team behält der 59-Jährige ein System von Pumpen, Filtern, Schaltern, Rohren und Modulen im Blick – damit die Gäste ihre Thermen-auszeit ungestört genießen können.

Herr Kamm, was macht Ihre Arbeit besonders?

Jeder Tag ist anders – von kleinen Wünschen, wie einem zusätzlichen Handtuchhalter bis zu echten Herausforderungen, wie einem großen Stromausfall im Herbst. Zwei Stunden ohne Energie und Wärme, so etwas brauche ich wirklich nicht jeden Tag. Ein guter Arbeitstag ist, wenn nichts ächzt, knarrt oder leckt.

Was war die größte Herausforderung zu Beginn Ihrer Zeit in der Therme?

Nach meiner Ausbildung zum Heizungs- und Lüftungsbauer habe ich noch meinen Meister als Gas- und Wasserinstallateur draufgesattelt. Dennoch waren die technischen Anforderungen in der Therme zu Beginn überwältigend. Heute kenne ich jeden Schalter und jedes Ventil – und kann auf unser tolles Team zählen!

Was für Systeme betreuen Sie?

Wir kümmern uns um die Wasseraufbereitung, um Pumpen, Filter, Saunatechnik und Wärmerückgewinnung. Jede Anlage hat eigene Kontrollsysteme und Mechanismen. Dazu kommen unsere Außenanlagen mit den absenkbaaren Außenpools.

„Absenkbaare Außenpools“?

Jeden Abend werden die beiden Außenbecken abgesenkt, um die Wärme des Thermalwassers über Nacht zu speichern. Morgens werden sie per Schlüsseldreh wieder hochgefahren. Wenn unsere Gäste ab 9 Uhr draußen ihre Runden drehen, tun sie dies in gefiltertem und wohltemperiertem Wasser, das die Nacht im Keller verbracht hat. Das spart enorm viel Energie.

Wie organisieren Sie Wartung, Reparaturen und Revisionsarbeiten?

Möglichst ohne Komfortverluste. Wir versuchen, die Sperrzeiten von Bereichen so kurz wie möglich zu halten und arbeiten viel in der Nacht – dennoch müssen wir natürlich auch mal Bereiche schließen. Die Gäste zeigen meist Verständnis. Gerade unsere Stammgäste wissen, wie viel Technik im Haus ineinandergreifen muss.

Nervt es, von so vielen Faktoren abhängig zu sein?

Klar schimpfe ich auch mal vor mich hin, wenn wieder Unvorhergesehenes passiert.

Aber genau das macht die Arbeit interessant. Jede Woche ist anders – ach was: Jede Stunde ist anders!

Sie bieten Ihren Gästen auch Technikführungen an ...

Ja, seit wir festgestellt haben, dass sich Gäste für das Geschehen hinter den Kulissen einer modernen Therme wie unserer begeistern. Die Komplexität fasziniert sie – so wie mich! Die Gäste stellen detaillierte Fragen zu den Maschinen, Aggregaten und Systemen. Diesen persönlichen Kontakt mag ich sehr.

Und was mögen Sie, wenn Sie nicht in der Therme sind?

Da ich beruflich ja eher selten Tageslicht sehe, genieße ich meine Fahrradtouren – mal allein, mal mit Freunden. Auch das Reisen liegt meiner Frau und mir am Herzen. Zuletzt haben wir eine Kreuzfahrt nach Spitzbergen gemacht – ein Erlebnis, das wir nie vergessen werden! Wichtig ist uns auch Familienzeit mit unseren Kindern und Enkeln.

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 Salzuflen oder Wellbeing und Entspannung in einer Kannewischer-Therme Ihrer Wahl.

1. Preis:

1 Übernachtung im 4 Sterne Hotel „Der Lippische Hof“ in Bad Salzuflen für zwei Personen im Deluxe Doppelzimmer mit Frühstück und **zwei Tageskarten** für Therme und Sauna in der VitaSol Therme

2.– 5. Preis:

5x 2 Tageskarten in einer Therme nach Wahl 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 31. Mai 2026. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Leser 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 Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme nicht innerhalb 2 Wochen, 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.



Und so geht's:

Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und senden Sie Ihre Antwort bis zum 31. Mai 2026

per E-Mail an 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:

- 1 Welche Thermen sind beim Ranking 2025 von praxistipp.com auf Platz 1 und Platz 2 gelandet?
- 2 Um wie viel ist es der Kannewischer Collection seit 2019 gelungen, den CO₂-Fußabdruck pro Gast zu reduzieren?
- 3 Wie viele Gradierwerke laden in Bad Salzuflen zum Durchatmen ein?

Impressum: ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, info@kissalis.de, www.kissalis.de | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Marcel Klomfaß, Janina Ferres, Jennifer Brandys, Mandy Schackz, Kristin Leo, Andrea Clarke | **Konzeption, Gestaltung & Text:** CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; KissSalis Therme; Stadt Bad Salzuflen: D. Ketz (S. 3, 16, 17, 18/19); M. Adamski (S. 17 unten li.); Emser Therme; VitaSol Therme; Spreewald Therme; Friedrichsbad; Caracalla Therme; Sprudelhof Therme; 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

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