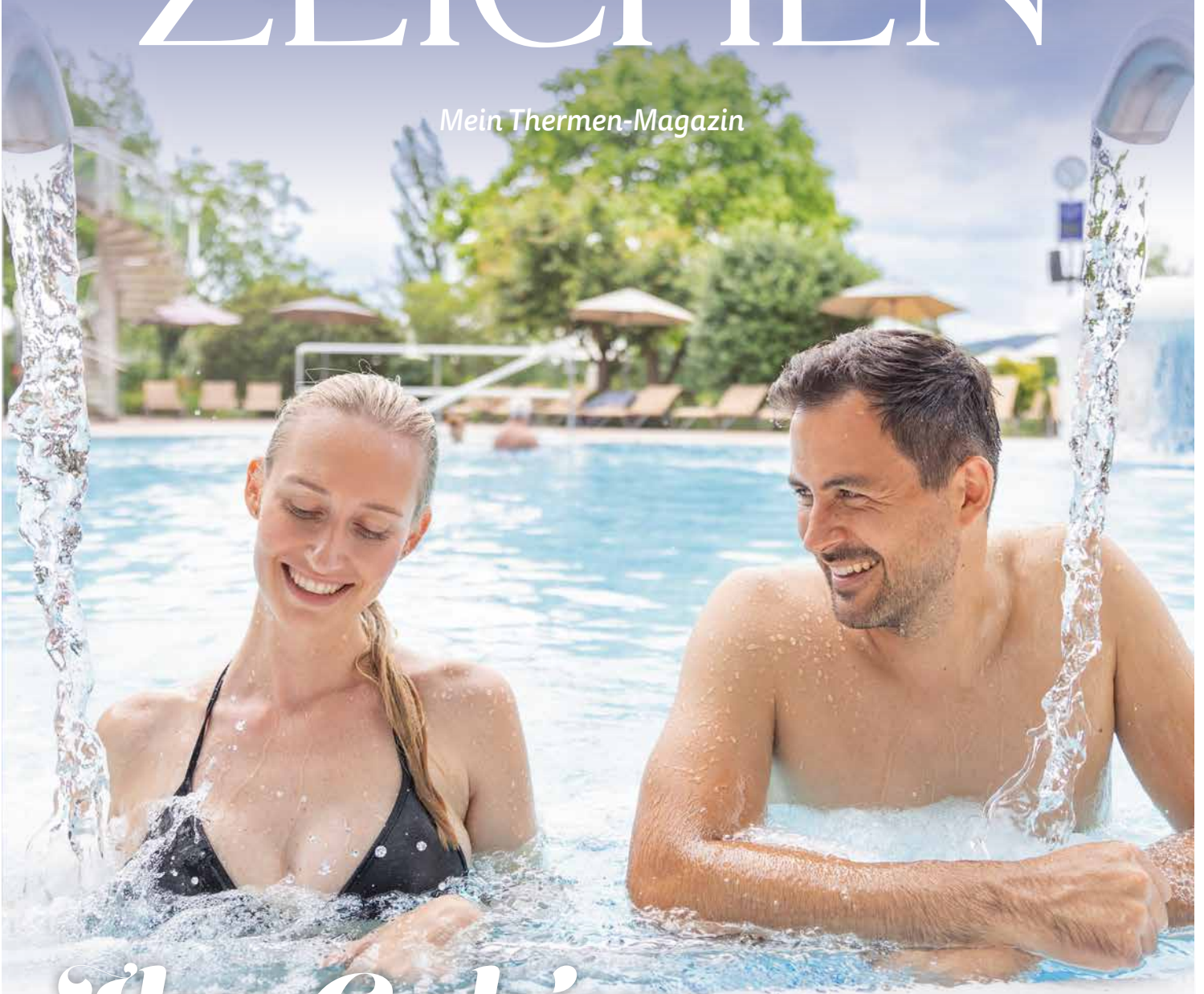


# WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin



*Ihr Gehirn*  
**will ins Wasser**

Warum Bewegung im Wasser mehr bewirkt als jedes Denktraining



**KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN

Liebe Leserinnen und Leser,



es gibt Tage, da merke ich es sofort: Der Kopf ist voll, die Gedanken kreisen, und ich brauche etwas, das mich wieder sortiert. Für mich ist das ganz oft Bewegung, am liebsten im Wasser. Schwimmen bringt mich in einen Rhythmus, der den Kopf frei macht und neue Energie gibt.

Wenn ich unterwegs bin, ist das nicht immer möglich. Dann helfen mir die einfachen Dinge: Rausgehen, Schritte sammeln, in Bewegung bleiben. Gerade an stressigen Tagen spüre ich, wie gut das tut. Vielleicht passt das auch genau zu dieser Sommerausgabe: Es geht um Wasser, Bewegung, Sauna, kleine Auszeiten und um die Frage, was uns eigentlich wirklich guttut. Oft sind es nämlich nicht die großen Dinge, sondern viele kleine, die zusammenpassen.

Das erlebe ich auch auf Reisen. Ich bin geschäftlich viel unterwegs und übernachtete oft in Hotels. Dadurch weiß ich sehr genau, worauf es in unseren Thermenhotels ankommt: eine gute Raumaufteilung, der Blick nach draußen, genügend Ablageflächen, ein Lichtschalter direkt am Bett... Komfortable Details, die darüber entscheiden, ob man sich wirklich wohlfühlt.

Das macht unsere Aufgabe in der Kannewischer Collection so spannend: Wir denken intensiv darüber nach, was Körper und Geist brauchen. Gleichzeitig soll all das für Sie als Gast möglichst selbstverständlich wirken. Denn Komfort ist dann am besten, wenn er gar nicht auffällt und einfach alles stimmt.

Ich wünsche Ihnen einen Sommer mit Leichtigkeit, guten Momenten im Wasser, kleinen Auszeiten und viel Freude beim Lesen unserer neuen Ausgabe.

Herzlichst, Ihr

*S.K*

Dr. Stefan Kannewischer  
Geschäftsführer Kannewischer Collection



**Willkommen**

02 Editorial

**Auftakt**

03 Inhaltsverzeichnis

**Titelthema**

04 Ihr Gehirn will ins Wasser

**Wellness und Wohlbsein**

08 Sauna im Sommer? Unbedingt!

12 Einfache Tricks gegen Kopfschmerzen

**Hin und weg**

16 Bad Kissingen im Sommer

**Inside**

10 Therme ist nicht gleich Schwimmbad

14 Wohin die Reise geht: Neue Thermenhotels in Planung

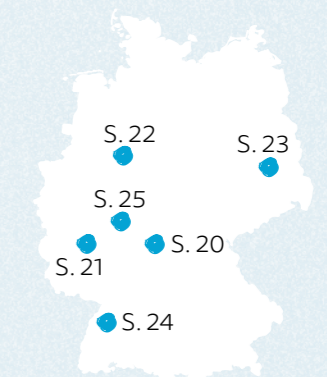
26 Im Porträt: Nils Flemming, Fitnessleiter der Sprudelhof Therme

27 Gewinnspiel – lesen, erinnern & gewinnen



**Unsere Thermen**

- 20 KissSalis Therme
- 21 Emser Therme & Hotel
- 22 VitaSol Therme
- 23 Spreewald Therme | Hotel
- 24 Caracalla Therme Friedrichsbad
- 25 Sprudelhof Therme



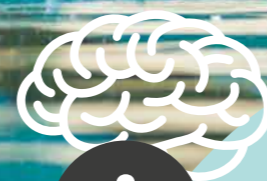
Auf einen Blick:  
Die Thermen der Kannewischer Collection

# IHR GEHIRN WILL ins Wasser

Warum Bewegung im Wasser mehr bewirkt  
als jedes Denktraining

*Es beginnt oft leise. Ein Schritt ins Wasser, ein kurzes Innehalten – und dann dieses Gefühl: Der Körper wird leichter, die Atmung ruhiger, der Kopf klar.*

*Was sich wie Entspannung anfühlt, ist tatsächlich ein komplexer Prozess. Bewegung – insbesondere im Wasser – wirkt direkt auf das Gehirn. Darauf weist **Prof. Dr. med. Dr. phil. Manfred Spitzer** hin, der sich intensiv mit den Zusammenhängen zwischen Bewegung, Lernen und Gehirnentwicklung beschäftigt. Im Kern steht eine Erkenntnis, die vieles verändert: Das Gehirn ist formbar – ein Leben lang.*



## WAS BEWEGUNG IM GEHIRN AUSLÖST

- Bildung neuer Nervenzellen
- bessere Vernetzung bestehender Strukturen
- höhere Lernfähigkeit
- stabilere kognitive Leistung



## Warum **BEWEGUNG** das Denken verändert

Neue Nervenzellen entstehen, Verbindungen werden gestärkt, Strukturen passen sich an. Dieser Prozess der Neuroplastizität wird maßgeblich durch körperliche Aktivität beeinflusst. Bewegung sorgt dafür, dass genau jene Nervenzellen entstehen, die besonders lernfähig sind und bei anspruchsvollen Aufgaben benötigt werden. Damit verschiebt sich der Blick auf das Lernen grundlegend: Nicht nur das Denken formt das Gehirn – **sondern auch der Körper**. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum reine Denksportaufgaben nur begrenzt wirken. Sie trainieren vorhandene Fähigkeiten, verändern das Gehirn jedoch nicht in vergleichbarem Maß.

## Warum **WASSER** den Unterschied macht

Nicht jede Bewegung wirkt gleich. Im Wasser trifft Aktivierung auf Entlastung: Der Körper arbeitet gegen Widerstand, gleichzeitig wird er getragen. Viele Muskelgruppen sind gleichzeitig aktiv, Bewegungen erfordern Koordination, Rhythmus und Gleichgewicht. Diese Kombination fordert das Gehirn stärker als gleichförmige Bewegungsabläufe an Land. Und noch etwas kommt hinzu: Bewegung im Wasser fühlt sich leichter an – und wird deshalb oft länger und gleichmäßiger ausgeführt.

## Bewegung **OHNE DRUCK**

Genau hier entsteht ein besonderer Effekt: Bewegung wird nicht zur Aufgabe, sondern zum Zustand. In den Thermen der Kannewischer Collection zeigt sich das ganz konkret. Warmes Wasser, ruhige Räume und großzügige Becken schaffen einen Rahmen, in dem Bewegung nicht anstrengend wirken muss, um wirksam zu sein.

# IHR GEHIRN WILL ins Wasser

## Was im Körper passiert & im Gehirn ANKOMMT

Beim Schwimmen und bei Bewegung im Wasser arbeitet der Körper kontinuierlich gegen Widerstand. Gleichzeitig wirkt der Wasserdruck gleichmäßig von allen Seiten. Das hat spürbare Folgen: Die Durchblutung verbessert sich, der Kreislauf stabilisiert sich, die Gefäße bleiben elastischer. Besonders relevant ist die Wirkung im Gehirn. Denn eine bessere Durchblutung bedeutet eine bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen – und damit eine zentrale Grundlage für Konzentration und Leistungsfähigkeit.

## EFFEKTE, die bleiben

Die Wirkung zeigt sich nicht nur kurzfristig. Mit regelmäßiger Bewegung im Wasser verbessern sich Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit. Gleichzeitig berichten viele Menschen von stabilerer Stimmung, weniger Stress und besserem Schlaf. Man könnte es auch so ausdrücken: **Ein Aufenthalt in der Therme vergeht, die Erholung bleibt.** Die Ursachen liegen in der Kombination aus Bewegung, gleichmäßiger Atmung und der besonderen Umgebung im Wasser.

## Ein Raum, der den UNTERSCHIED macht

Im Wasser wird selbst einfache Bewegung intensiver – ohne sich schwer anzufühlen. Genau darin liegt die besondere Qualität: Der Körper arbeitet kontinuierlich, ohne überfordert zu werden. Ein Zustand, der selten geworden ist: Bewegung ohne Leistungsdruck, Erholung ohne Stillstand.



i

### DER 20-MINUTEN-EFFEKT

Schon kurze Bewegung im Wasser kann etwas verändern:

- schnellere Reaktionsfähigkeit
- bessere Konzentration
- klareres Denken

In den Thermen der Kannevischer Collection wird täglich eine kostenlose Wassergymnastik angeboten.



i

### WARUM WASSER STÄRKER WIRKT

- gleichmäßiger Widerstand bei jeder Bewegung
- Aktivierung vieler Muskelgruppen gleichzeitig
- Unterstützung des Kreislaufs durch Wasserdruck
- Entlastung der Gelenke

**Fazit:** mehr Wirkung bei geringerer Belastung

# Sauna im Sommer? Unbedingt!

## 7 Sauna-Mythen

30 Grad draußen – und trotzdem in die Sauna? Klingt erstmal widersprüchlich, ist aber genau das, was dem Körper jetzt guttun kann. Denn Saunahitze ist anders als Sommerhitze: trockener, klarer, kontrollierter. Der Körper kann sich besser anpassen, der Schweiß verdunstet schneller – und genau das sorgt für ein überraschend angenehmes Gefühl. Zeit also, mit ein paar typischen Sommer-Mythen aufzuräumen.



### Mythos 1 Sauna ist nur im Winter sinnvoll.

**FALSCH.** Saunieren wirkt das ganze Jahr. Gerade im Sommer hilft es dem Körper, sich besser an Hitze anzupassen und diese leichter zu regulieren. Wer regelmäßig sauniert, kommt oft entspannter durch heiße Tage.

### Mythos 2 Sauna im Sommer belastet den Kreislauf.

**FALSCH.** Der Wechsel von Wärme und Abkühlung trainiert die Gefäße und stärkt den Kreislauf. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören und ausreichend Pausen einzuplanen.

### Mythos 3 Im Sommer schwitzt man genug – Sauna bringt nichts.

**FALSCH.** Schwitzen im Alltag ist nicht gleich Schwitzen in der Sauna. Dort kann der Körper effizienter kühlen, gleichzeitig wird die Haut intensiver gereinigt. Deutlich effektiver als „Hitzeschwitzen“ im Alltag.

### Mythos 4 Ein kühles Bier nach der Sauna gehört dazu.

**NICHT EMPFEHLENSWERT.** Alkohol belastet den Kreislauf zusätzlich und kann den Blutdruck senken. Besser mit Wasser, Saftschorlen oder isotonischen Getränken den Durst löschen. Auch okay, wenn es um den Geschmack geht: ein alkoholfreies Hefeweizen.

### Mythos 5 Je länger, desto besser

**FALSCH.** Zu lange Saunagänge können den Körper überfordern. Entscheidend ist die individuelle Wohlfühlzeit. Hier zählt Qualität statt Dauer.

### Mythos 6 Nach der Sauna schwitzt man im Sommer noch mehr.

**FALSCH.** Kurz danach kann der Körper noch Wärme abgeben – das ist normal. Langfristig hilft Sauna aber, die Thermoregulation zu verbessern. Der Körper kommt nach dem Saunieren sogar für mehrere Tage besser mit Hitze zurecht und schwitzt deutlich weniger.

### Mythos 7 Nach der Sauna ist Sonnenbaden ideal.

**LIEBER NICHT DIREKT DANACH.** Nach dem Saunieren ist die Haut empfindlicher und reagiert stärker auf UV-Strahlung. Sonne besser vor dem Saunagang genießen – danach eher Schatten und Ruhe.

## Fazit

**SAUNA IM SOMMER FUNKTIONIERT** nicht über Extreme, sondern über das richtige Zusammenspiel von Wärme, Abkühlung und Ruhe. So entsteht ein Gefühl, das viele überrascht: nämlich nicht erschöpft, sondern erfrischt zu sein.

# Therme IST NICHT GLEICH SCHWIMMBAD

Warum manche Dinge  
hier anders laufen

Eine Therme ist ein besonderer Ort. Viele Menschen kommen hierher, um zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und sich etwas Gutes zu tun. Und genau darin liegt auch die kleine Herausforderung: Jeder bringt seine eigenen Vorstellungen von Erholung mit.

Damit aus vielen individuellen Bedürfnissen ein gemeinsames Wohlgefühl entsteht, braucht es gegenseitiges Verständnis – nicht als Regelwerk, sondern als gemeinsames Miteinander. Dabei tauchen oft die gleichen Fragen auf: Warum sind Kinder willkommen, ihr seid doch kein Spaßbad? Warum kein Glas? Warum kann ich hier nicht einfach meine Liege reservieren?

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt: Vieles ist logisch – wenn man weiß, warum es so ist.



Entspannung funktioniert dann am besten, wenn alle ein Gefühl dafür haben, was diesen Ort besonders macht und etwas dazu beitragen.

## Kinder willkommen – mit Rücksicht auf alle

Thermen üben eine besondere Anziehungskraft aus: warmes Wasser, viele Becken, sprudelnde Attraktionen. Gerade Familien schätzen das – auch, weil klassische Schwimmbäder oft deutlich kühler sind. Gleichzeitig liegt der Fokus unserer Thermen klar auf Erholung und Entspannung. Sie sind **kein Spaßbad mit Rutschen** oder Action-Angeboten, sondern Orte, an denen Ruhe und Atmosphäre im Vordergrund stehen.

Wenn Kinder und Erholungssuchende aufeinandertreffen, entsteht manchmal ein Spannungsfeld, weil unterschiedliche Bedürfnisse zusammenkommen. Ein **gutes Miteinander** entsteht, wenn alle ein Gefühl dafür haben, was unsere Thermen ausmacht – mit Aufmerksamkeit, Rücksicht und einem Gespür für einander. In manchen Häusern gibt es ergänzend einmal wöchentlich Adults-only-Zeiten, in anderen nicht. Unser Ziel bleibt aber immer gleich: **Erholung für alle möglich zu machen.**

## Handtuch drauf – Platz gesichert? Bitte nicht!

Was viele aus dem Urlaub kennen, funktioniert in der Therme anders. Für jeden Gast eine eigene Liege bereitzustellen, würde riesige, unattraktive Liegehallen bedeuten. Gleichzeitig ist das gar nicht nötig, denn nicht alle Gäste nutzen die Liegen zur selben Zeit. Stattdessen entsteht ein bewusstes Wechselspiel aus Wasser, Sauna, Bewegung und Ruhe. Werden Liegen dauerhaft „blockiert“, entsteht schnell Frust: Gäste kommen aus dem Wasser oder der Sauna und finden keinen Platz – obwohl eigentlich genug vorhanden wäre.

Deshalb gibt es in den Thermen der Kannewischer Collection **zahlreiche Ablageflächen und Körbe**, um persönliche Dinge bequem zu verstauen, ohne eine Liege zu belegen. In bestimmten Bereichen sorgen zudem **Wechselliegen** dafür, dass länger ungenutzte Plätze durch unsere Teams geräumt und wieder freigegeben werden.

Für alle, die einen festen Ruheplatz möchten, bieten einige unserer Thermen auch **buchbare Ruhebereiche** an.

## Warum darf ich keine Glasflasche mitbringen?

Diese Regel wirkt streng, der Hintergrund ist jedoch ganz praktisch: Thermen sind Barfußbereiche. Wenn Glas zu Boden fällt, kann es splintern – und aus einem kleinen Missgeschick wird schnell **ein Risiko für viele**. Im schlimmsten Fall müssen Bereiche oder sogar Becken gesperrt werden. Das bedeutet Aufwand, Unterbrechungen und Einschränkungen für alle Gäste.

Deshalb gilt in den Thermen der Kannewischer Collection konsequent: **kein Glas – weder im Badebereich noch in den Gastronomiebereichen innerhalb der Therme.** Auch wenn wir wissen, dass Gläser schöner wären.

Getränke sind natürlich erlaubt, auch selbst mitgebrachte. Wichtig ist nur: bitte in unzerbrechlichen Gefäßen.



# EINFACHE TRICKS GEGEN KOPFSCHMERZEN

*Zu wenig getrunken, zu viel Sonne, zu wenig Pausen: Plötzlich meldet sich der Kopf. Im Sommer passiert das schneller, als man denkt. Mit ein paar einfachen Gewohnheiten lässt sich viel vermeiden. Ganz ohne großen Aufwand.*

## Gurkenlimonade (4 Gläser)

- 200 g Bio-Mini-Salatgurken
- 6 Basilikumblätter
- 100 ml Wasser (still)
- 90 g Zucker
- 4 El Limettensaft
- 800 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) zum Aufgießen

Gurken waschen, längs halbieren. Mit einem Löffel entkernen und raspeln. Basilikumblätter grob schneiden.

Stilles Wasser und Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, Gurken und Basilikum untermischen. 30 Min. ziehen lassen.

Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und die Gurkenraspel gut ausdrücken. Sirup und Limettensaft wieder in den Topf geben und nochmal aufkochen. Mithilfe eines Trichters in eine Flasche füllen und gut verschließen.

1

## TRINKEN, BEVOR MAN DURST HAT

Der wichtigste Punkt ist oft der einfachste: trinken, bevor der Durst kommt. Denn Durst ist kein Startsignal, sondern ein Hinweis, dass dem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. Schon leichte Defizite können Kopfschmerzen auslösen. Besser ist es, **regelmäßig und ganz nebenbei zu trinken**. Ein Glas Wasser pro Stunde funktioniert erstaunlich gut. Hilfreich ist es auch, Wasser immer **griffbereit** zu haben – auf dem Schreibtisch oder in der Tasche. Als Orientierung gelten **etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag**, bei Hitze entsprechend mehr.

2

## WASSER DARF SPASS MACHEN

Wasser muss nicht langweilig sein. **Mit Zitrone, Gurke oder Minze** wird daraus schnell ein kleiner Genussmoment, der ganz nebenbei dafür sorgt, dass man mehr trinkt. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Saftschorlen sind gute Alternativen. Und nicht zu vergessen: **Flüssigkeit kommt nicht nur aus dem Glas**. Wassermelone, Gurken, Tomaten oder Beeren unterstützen den Flüssigkeitshaushalt ganz nebenbei und passen perfekt in den Sommer.

3

## SONNE BEWUSST GENIEßEN

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der bewusste Umgang mit Sonne und Hitze. Zu viel davon gehört zu den häufigsten Auslösern für Kopfschmerzen. Es hilft, die **intensive Mittagssonne zu meiden**, regelmäßig Pausen im Schatten einzulegen und den **Kopf** mit einem Hut oder einer Cap zu **schützen**. Auch helles Licht kann den Körper belasten – oft ohne, dass man es direkt merkt. Eine **Sonnenbrille mit UV-Schutz** sorgt hier nicht nur für besseren Sehkomfort, sondern entlastet auch den Kopf.

4

## KEINE TEMPERATUR-SCHOCKS

Ebenso entscheidend ist der Umgang mit Temperaturunterschieden. Der Wechsel von großer Hitze zu starker Kälte – etwa durch Klimaanlage oder sehr kalte Duschen – belastet den Kreislauf und kann Kopfschmerzen begünstigen. Sinnvoller ist es, **Temperaturunterschiede bewusst und sanft** zu gestalten. Klimaanlage sollten idealerweise nur etwa fünf Grad unter der Außentemperatur eingestellt sein. Dabei geht es nicht nur um Abkühlung: Ein wichtiger Effekt ist auch die Entfeuchtung der Luft, die das Raumklima angenehmer macht. Wichtig ist außerdem, besonders im Nackenbereich, **Zugluft zu vermeiden**.

Das neue VitaSol Thermenhotel  
in Bad Salzuflen – schon ab Sommer 2027

WO DIE REISE HINGEHT:

# Thermenhotels IN PLANUNG

Thermenhotels treffen den Zeitgeist: Erholung, Gesundheit und Genuss verschmelzen zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Warum das so ist und was ein Thermenhotel besonders macht, erklärt **Dr. Stefan Kannewischer** im Gespräch. Die Kannewischer Collection betreibt aktuell zwei Thermenhotels: das **Emser ThermenHotel** in Bad Ems und das **Spreewald Thermenhotel** in Burg. Weitere Projekte sind bereits in Planung.



## Herr Dr. Kannewischer, warum boomen Thermenhotels aktuell?

**Dr. Kannewischer:** Weil sich die Erwartungen verändert haben. Gäste suchen heute mehr als Urlaub – sie möchten gezielt etwas für ihr Wohlbefinden tun und gleichzeitig abschalten. Es geht um Prävention, Balance und Erholung. Thermenhotels bieten dafür den passenden Rahmen – auch für kurze Auszeiten von zwei oder drei Tagen.

## Was unterscheidet ein Thermenhotel von einem klassischen Wellnesshotel?

**Dr. Kannewischer:** Ein Wellnesshotel verfügt meist über einen kleineren Spa-Bereich. Beim Thermenhotel ist es umgekehrt: Hier ist die Therme das zentrale Erlebnis – mit deutlich mehr Vielfalt an Wasser, Wärme und Anwendungen.

## Was macht das Erlebnis für Gäste so besonders?

**Dr. Kannewischer:** Der besondere Reiz liegt im nahtlosen Übergang. Gäste wechseln direkt im Bademantel vom Zimmer in die Therme – ohne Umwege, ohne Organisation. Genau dieses Zusammenspiel macht den Unterschied.

## Wie kam es dazu, dass die Kannewischer Collection ins Hotelgeschäft eingestiegen ist?

**Dr. Kannewischer:** Der Impuls kam klar von den Gästen. Viele wollten nach einem Thermentag nicht mehr ins Auto steigen, sondern vor Ort bleiben. Als Bäderspezialist waren wir zunächst zurückhaltend. Schritt für Schritt hat sich daraus ein eigener Bereich entwickelt – 2012 mit dem Spreewald Thermenhotel, 2021 mit dem Emser ThermenHotel.

## Was ist Ihnen bei einem Thermenhotel besonders wichtig?

**Dr. Kannewischer:** Zwei Dinge: reibungslose Abläufe und echtes Wohlfühlgefühl. Gäste sollen sich nicht organisieren müssen, sondern ankommen und entspannen. Gleichzeitig hat jedes Haus einen eigenen Charakter. Wir entwickeln keine austauschbaren Hotels, sondern Orte mit Bezug zur Region – genau wie unsere Thermen.

## Wie entwickelt sich dieser Bereich in der Kannewischer Collection weiter?

**Dr. Kannewischer:** Aktuell entsteht an der VitaSol Therme in Bad Salzuflen ein Vier-Sterne-Thermenhotel mit 100 Zimmern, ausgerichtet zum Kurpark. Geplant sind ein Restaurant mit großzügiger Außenterrasse im Landschaftsgarten, eine stilvolle Bar sowie eine exklusive Rooftop-Bar mit Blick über das Kurgebiet. Die Eröffnung ist für Sommer 2027 vorgesehen.

Auch in Bad Nauheim nehmen die Planungen für ein Thermenhotel an der Sprudelhof Therme konkrete Formen an. Ein Thermenhotel in Bad Kissingen ist ebenfalls ein großer Wunsch.

## Auch im Spreewald steht ein Umbau an. Was erwartet die Gäste?

**Dr. Kannewischer:** Das Spreewald Thermenhotel wird gezielt weiterentwickelt, um den Aufenthalt noch hochwertiger zu gestalten. Ab Mitte September schließen wir das Hotel für rund drei Monate, erneuern alle Zimmer und modernisieren die öffentlichen Bereiche. Neu ist unter anderem die Ausstattung der Zimmer mit Klimaanlage. Dies war ein Wunsch, den viele unserer Gäste schon länger geäußert haben. Ein spannendes Projekt mit klarer Ausrichtung auf noch mehr Aufenthaltsqualität.



Zimmerbeispiel  
im Spreewald  
Thermenhotel



SkyLounge des  
Emser ThermenHotels

# Bad Kissingen im Sommer

Überraschend entspannt,  
überraschend lebendig

Zwischen Wasser, Parklandschaft und genau dem richtigen Maß an Aktivität: Bad Kissingen ist im Sommer kein Ort für große Inszenierung – und genau das macht ihn so angenehm. Hier entfaltet sich das Besondere ganz selbstverständlich: zwischen imposanten historischen Gebäuden, weitläufigen Parkanlagen und dem ständigen Begleiter Wasser.

## Architektur und Parklandschaft

Das berühmte Kurensemble – heute Teil des UNESCO-Welterbes – prägt Bad Kissingen bis heute. Mit Gebäuden wie dem **Regentebau** und dem **Arkadenbau** wirkt alles großzügig und elegant, ohne distanziert zu sein. Umringt wird alles von viel Grün. Der **Luitpoldpark** mit seinen weiten Wiesen, alten Bäumen und ruhigen Wegen geht fast nahtlos in den **Rosengarten** über, der sich entlang der Fränkischen Saale erstreckt. Tausende Rosen, Wasser, Wege – alles fließt hier ganz natürlich ineinander. Und dazwischen finden sich immer wieder kleine Momente, die man nicht planen muss: Barfuß ein Stück Weg gehen, Klang- und Wasserelemente entdecken oder einfach irgendwo sitzen bleiben und genießen.

## Wenn Wasser den Ton angibt

Wasser gehört in Bad Kissingen einfach dazu – sichtbar, hörbar, spürbar. Und manchmal wird es zur Bühne: Der **Multi-media-Brunnen im Luitpoldpark** verbindet Wasser, Licht und Musik zu einem besonderen Sommererlebnis. In den Abendstunden steigen Fontänen im Rhythmus der Musik auf, Licht setzt Akzente, und die Szenerie verändert sich von Minute zu Minute. Was dabei entsteht, ist kein großes Spektakel, sondern ein Moment, der sich fast nebenbei entfaltet: Man bleibt stehen, setzt sich ins Gras oder auf eine Bank – vielleicht sogar mit einem Glas Frankenwein oder einem Spritz – und lässt sich einfach darauf ein.

## Weite beginnt direkt vor der Stadt: die Rhön

Kaum verlässt man Bad Kissingen, verändert sich die Landschaft spürbar. Die Wege werden ruhiger, die Blicke weiter – und die **Rhön** ist plötzlich ganz nah. Sanfte Anstiege, wenig Verkehr und viel Natur machen die Region ideal für **kleine Bike- oder Wandertouren und entspannte Ausflüge**. Man muss nicht weit fahren, um das Gefühl zu haben, wirklich draußen zu sein. Ein schönes Ziel ist der **Kreuzberg**: immer wieder Ausblicke, kurze Pausen, ein Stück Ruhe. Und oben angekommen dieses klare, einfache Gefühl – genau hier passt es gerade.

## Und dann: eintauchen

Nach Bewegung, Sommerluft und neuen Eindrücken kommt ganz automatisch der Wunsch nach Ruhe. In der **KissSalis Therme** fällt das leicht: Große Glasflächen öffnen den Blick nach draußen, Licht und Natur werden Teil des Raumes. Innen und Außen gehen fast nahtlos ineinander über – gerade im Sommer entsteht so ein offenes, entspanntes Gefühl. Draußen laden die Außenbecken mit warmen Thermalwasser, großzügige Liegeflächen und der **SaunaPark** zum Abschalten ein.



Bad Kissingen bietet  
viele thematische  
Führungen an:



# Sommer voller Klang

Die Kulturhighlights 2026 in Bad Kissingen

**Bad Kissingen zeigt sich im Sommer von seiner lebendigsten Seite: Zwischen prachtvollen Gebäuden, weitläufigen Parkanlagen und offenem Himmel wird die Stadt zur Bühne. Klassische Konzerte, große Open-Air-Events und traditionsreiche Feste schaffen eine besondere Atmosphäre. Wer hier zu Gast ist, erlebt nicht nur Erholung, sondern auch Kultur, die berührt und verbindet.**

11. Juni – 18. Juli

## Musik auf höchstem Niveau Kissinger Sommer

Der Kissinger Sommer zählt zu den bedeutendsten klassischen Musikfestivals Europas – und feiert in diesem Jahr unter dem Motto „Mazel Tov“ sein 40. Jubiläum. Internationale Stars wie Cecilia Bartoli, Anne-Sophie Mutter, Sir Simon Rattle, das BBC Symphony Orchestra oder die Tschechische Philharmonie bringen Klassik, Jazz und moderne Interpretationen nach Bad Kissingen – vor allem in den Max-Littmann-Saal, einem der besten Konzertsäle der Welt.

Wer es etwas unkonventioneller mag, wird bei Late-Night-Formaten, der Burlesque-Revue oder dem Techno-Rave „Houseverbot“ im Kurtheater fündig. Ein besonderes Highlight ist der „Symphonic Mob“, bei dem rund 500 Laienmusiker gemeinsam mit Profis des Münchner Rundfunkorchesters spielen.

[kissinger-sommer.de](http://kissinger-sommer.de)



24. – 26. Juli

## Geschichte wird lebendig Rakoczy-Fest

Eines der traditionsreichsten Stadtfeste Deutschlands verwandelt Bad Kissingen jedes Jahr am letzten Juli-Wochenende in eine Bühne der Geschichte. Historische Persönlichkeiten, ein großer Festzug am Sonntag, Livebands und fränkische Spezialitäten lassen vergangene Zeiten aufleben. Gefeierte wird die Wiederentdeckung der Rakoczy-Quelle im Jahr 1737. Ein Fest voller Farben, Geschichten und Lebensfreude – lebendig, charmant und einzigartig.

[bad-kissingen.de/veranstaltungen/highlights/rakoczy-fest](http://bad-kissingen.de/veranstaltungen/highlights/rakoczy-fest)

18. – 20. September

## Kultur mit besonderer Kulisse Botenlauben-Festspiele

Wenn der Sommer langsam ruhiger wird, beginnt eine besondere Zeit: Bei den Botenlauben-Festspielen erwacht das Mittelalter zum Leben. Die Burgruine Botenlauben hoch über der Stadt bildet die eindrucksvolle Kulisse für Theater, Musik, Minnesang und historische Inszenierungen. Für ein Wochenende verschmelzen Geschichte und Gegenwart zu einem stimmungsvollen Erlebnis.

[botenlauben-festspiele.de](http://botenlauben-festspiele.de)

27. – 29. August

## Große Bühne, großes Gefühl Bad Kissingen Turnierplatz Open Air

Wenn sich der Turnierplatz in Bad Kissingen in eine Konzertarena verwandelt, wird es laut, lebendig und emotional. In diesem Jahr sorgen Amy Macdonald, Fury in the Slaughterhouse und Wincent Weiss für Festivalstimmung unter freiem Himmel.

[badkissingen-openair.de](http://badkissingen-openair.de)





# Feierabend mit Urlaubsflair.

Manchmal braucht es keinen Urlaub, um dem Alltag für ein paar Stunden zu entfliehen. Gerade in den Sommermonaten wird ein Abend in der KissSalis Therme zum kleinen **Kurzurlaub nach der Arbeit**: Auf der großzügigen Liegewiese die Abendsonne genießen, im wohlig warmen Thermalwasser abschalten, die untergehende Sonne beobachten und einfach **den Tag hinter sich lassen**. Ob leichter Snack an der Saunabar, ein leckeres Gericht im Thermenbistro oder freitags ein Cocktail in der ThermenLandschaft – auch kulinarisch wird der Feierabend hier zum Genuss.

**Besonders schön:** Die KissSalis Therme ist täglich bis 22.00 Uhr geöffnet, freitags und samstags sogar bis 24.00 Uhr. So lässt es sich auch ohne Urlaub wunderbar aushalten und der Sommerabend klingt entspannt aus.



## KissSalis MusicNight

- 12.06.** Andreas Kümmert
- 10.07.** The Timewalkers
- 14.08.** Groove.Daddys
- 11.09.** Dr. Jekyll & Mrs. Hyde
- 09.10.** FeelGood

**Tipp**

Mit dem **KissSalis Abendtarif** erhalten Sie **montags bis donnerstags ab 17.00 Uhr** immer eine Stunde mehr Bade- und Saunazeit als Sie bezahlen (Feiertage ausgenommen).

## Entspannt durch die Woche

**täglich: Wassergymnastik** um 10.30 Uhr

**montags: SaunaRelaxAbend** mit Räucherritualen, Klangschalen und Meditation

**dienstags: AquaFit-Abend** mit kostenlosen Aquakursen um 18.15 Uhr und 19.00 Uhr

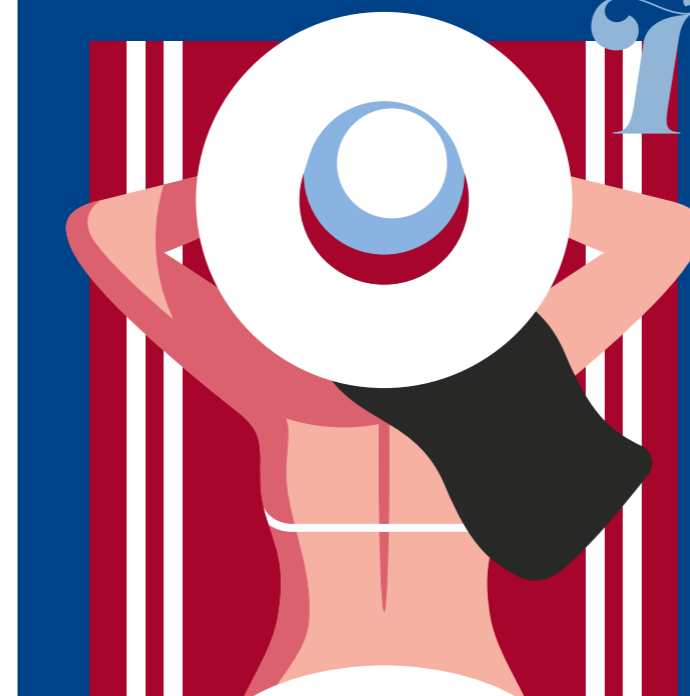
**donnerstags: KissSalis RunningClub** um 18.15 Uhr (noch bis 30.07.2026)

**freitags: CocktailNight** in der ThermenLandschaft

 **KissSalis Therme**  
BAD KISSINGEN

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

# Ihr Sommer. Ihre Auszeit!



## SOMMERHIGHLIGHTS in der Emser Therme: 15.06. – 30.08.2026

- **4x zahlen – 1x gratis**  
Unsere Sommer-Stempelkarte belohnt Sie: Nach vier Besuchen erhalten Sie den fünften Eintritt (zwei Stunden Therme und Sauna) kostenlos. (Aktionszeitraum: **15.06.–30.08.**, einlösbar bis zum 13.09.)
- **Musik in der Therme**  
Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Live-Musik am **20.06., 25.07. und 22.08.** – für chillige Summer Vibes mit wechselnden Solokünstlern.
- **Thermen-Spezial**  
Unser Mottoevent in Therme & Sauna mit besonderen Aufgüssen & Peelings: **26.06., 31.07. und 28.08.**
- **Relax & Recharge Day**  
Am **04.07.** steht alles im Zeichen von Entspannung und Balance – zum Beispiel mit Anti-Stress-Yoga, Floating und Klangschalen-Entspannung.
- **Fit & Aktiv-Tag**  
Am **01.08.** heißt es: aktiv werden und neue Energie tanken! Profitieren Sie von attraktiven Angeboten wie Aqua Biking, Yoga oder einer professionellen Körperanalyse.

**Alle Angebote sind im Eintrittspreis enthalten – einfach vorbeikommen und genießen!**



Weitere Sommerhighlights finden Sie unter:  
**emser-therme.de/sommer**

## VIBES & BEATS freitags ab 19 Uhr in der SkyLounge

Den Tag über den Dächern von Bad Ems ausklingen lassen – und das bei freiem Eintritt!

Bei Vibes & Beats erwarten Sie chillige Sounds, erfrischende Drinks und ein besonderer Ausblick. Jeden Freitag ab 19 Uhr wird die SkyLounge des Emser ThermenHotels zum Treffpunkt für den perfekten Sommerabend.

Neben musikalischen Acts sorgen unterhaltsame Mottoabende, mit passenden Playlists und Special Cocktails für den perfekten Start ins Wochenende.

Alle Infos gibt's hier:  
[emser-thermenhotel/vibes-beats](https://emser-thermenhotel/vibes-beats)

 **Emser  
Therme & Hotel**  
Wellness am Fluss

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

# Ein Ort, ein Erlebnis

Wohnmobil, Therme, Hotel und Komfort vereint

Bad Salzuflens Wohnmobilstellplatz an der Flachsheide wird seit Januar 2026 von der VitaSol Therme betrieben – und genau hier beginnt ein neues Kapitel für alle, die entspanntes Reisen mit Wohlfühlatmosphäre und Komfort verbinden möchten.

Mit dem Zusammenspiel aus Wohnmobilstellplatz, VitaSol Parkdeck, VitaSol Thermenerlebnis und dem neuen Thermenhotel (ab Sommer 2027) entstehen Schritte für Schritt ganzheitliche Gästelebnisse – aus einer Hand und in bewährter Qualität. Kurze Wege, abgestimmte Angebote und eine zeitgemäße Infrastruktur sorgen dafür, dass sich Camper, Thermengäste und künftige Hotelgäste gleichermaßen willkommen fühlen.

Der Wohnmobilpark vereint Komfort, Erholung und Qualität – und macht Ihren Aufenthalt in Bad Salzuflen noch attraktiver.

## MittagsPause-Tarif (Mai – September) „3 für 2“ – mehr Zeit zum Entspannen

Von Montag bis Donnerstag zwischen 11 und 14 Uhr genießen Sie **drei Stunden Aufenthalt zum Preis von zwei** für 18 Euro (gilt nicht an Feiertagen). Für die Nutzung des SaunaParks fällt ein Aufpreis von 5 Euro an.

## Sommer Stempelkarte – vier Eintritte sammeln, einmal kostenlos genießen:

Bei vier gesammelten Eintritten erhalten Sie **einen Aufenthalt** von vier Stunden im SaunaPark inklusive ThermenLandschaft **gratis!** Die Aktion ist von Juni bis zum 31.08.2026 gültig und in diesem Zeitraum sowohl sammeln- als auch einlösbar.

## Urlaubsfeeling pur mit landestypischen Leckereien, Aufgüssen u.v.m. wie in ...

... Spanien: 22.–28.06.2026 | ... Asien: 20.–26.07.2026 |  
... Griechenland: 24.–30.08.2026

**Save the Date: Tag der Sauna | 24.09.2026**

 VitaSol Therme  
Bad Salzuflen

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

# Ihr EVENT-FREITAG

## CHILL & SOUND in der Spreewald Therme:

Endlich Wochenende! Ab sofort wird **JEDER ERSTE FREITAG IM MONAT** zum besonderen Erlebnis: Die Spreewald Therme verwandelt sich in eine stimmungsvolle Event-Lounge – mit der perfekten Mischung aus Entspannung und Atmosphäre. Warmes Solewasser, flackerndes Feuer im Thermengarten, stimmungsvolles Licht und chillige Beats – so fühlt sich der Freitagabend an. Und das Ganze gibt's zum regulären Thermeneintritt.

Das erwartet Sie: **LIVE-MUSIK ODER DJS** sorgen für den Sound des Abends, dazu **„CHILL & GRILL“** mit Drinks und Leckereien an der Thermenbar. In der Sauna warten **SPEZIAL-AUGÜSSE**, Peelings und Dampfbadrituale. Wer möchte, gönnt sich eine 15-minütige Relax-Massage für 20 Euro oder wird aktiv beim Aquafitness. Für ruhige Momente sorgt die **SINNES-REISE „RELAX & RELEASE“**. Genießen Sie Ihren Freitagabend bis 23 Uhr – mit einem Drink in der Hand. Der schönste Start ins Wochenende!

Gleich vormerken:  
**03.07. | 07.08. | 04.09. | 02.10.**

 SPREEWALD  
THERME | HOTEL  
Willkommen im Wohlfühlen.

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



## Sommerfrische für die Haut:

## GURKENWELLNESS

Im **Juli und August** wird es besonders erfrischend: Unsere **Gurkenwellness** bringt die kühlende, feuchtigkeitsspendende Kraft der Gurke auf die Haut – ideal für warme Sommertage.

Lassen Sie sich bei einer **Gurken-Aromaölmassage** verwöhnen oder entdecken Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit bei einer **Gurken-Cremepackung** im Wasserschwebbett. Ein **Ganzkörper-Peeling mit Gurkenextrakten** schenkt eine Extraportion Frische.

Und alle Leckermäulchen kommen im ThermenRestaurant voll auf Ihre Kosten: frische Geschmackserlebnisse rund um die Gurke.

Jetzt Wellnesstermine reservieren unter:  
[spreewaldtherme-shop.de](https://spreewaldtherme-shop.de)

# Ihre SOMMERAUSZEIT

Sommer. Wasser. Ankommen.

Wenn die Sonne den Alltag langsamer macht, ist die Caracalla Therme in Baden-Baden der perfekte Ort für eine erfrischende Auszeit. Eingebettet in viel Grün verbindet sie wohltuendes Thermalwasser mit Ruhe, Weite und sommerlicher Leichtigkeit. Ein Ort, an dem Sie nicht nur entspannen, sondern wirklich ankommen!

## Sommer unter freiem Himmel

Die rund 5.000 Quadratmeter große Thermenlandschaft bietet vielfältige Rückzugsorte – besonders rund um die Außenbecken laden großzügige Liege- und Sitzflächen zum Entspannen ein. Ob im Schatten der markanten Platane auf dem Terrassendeck oder in der Sonne mit Blick auf das türkis schimmernde Wasser: hier entsteht echtes Urlaubsgefühl.

## Kraft aus der Tiefe

Das Thermalwasser der Caracalla Therme zählt zu den mineralreichsten in Baden-Württemberg und prägt seit Jahrhunderten Baden-Badens Ruf als Ort der Erholung. Es entspannt die Muskulatur, fördert die Regeneration und schenkt neue Energie. Auch im Sommer zeigt es seine besondere Stärke: Bei angenehmen 34 °C im Innen- und 32 °C im Außenbereich kühlt es den Körper sanft, ohne zu belasten – und wirkt gleichzeitig entspannend und belebend.



**Caracalla Therme**  
BADEN-BADEN

Das Bad von Welt

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

## Sommerhighlights 2026

### Platsch – Abtauchen & mehr genießen

01. Juni – 31. Juli:

Zu Ihrem Eintritt erhalten Sie eine Extra-Wohlfühlstunde geschenkt.

### Verlängern Sie Ihren Urlaub!

01. – 30. September (Mo–Fr):

Sie zahlen für drei Stunden – und können einen ganzen Tag lang in der Therme Urlaub machen!



# Sommer

in der Sprudelhof Therme –  
Pure, wohltuende Entspannung

Sonnenwärme auf der Haut, ruhige Momente und kleine Fluchten aus dem Alltag treffen in der Sprudelhof Therme auf besondere Erlebnisse mit Wohlgefühlcharakter: Ob sanftes Dahingleiten im Wasser oder eine entspannte Auszeit unter freiem Himmel auf der Dachterrasse ...

## Unsere Event-Highlights

### SAUNAEVENT

Spannende Mottos und intensive Thementaufgüsse:  
26.6., 24.9.

### APEROL YOGA

Lockerer Yoga Flow und ein erfrischender Aperol:  
27.6., 23.7., 20.8., 18.9.

### CHILL & SOUND

Live-Musik und erfrischende Drinks am Pool:  
10.7., 11.9.

### CHILL & GRILL

Leckeres vom Grill und eisgekühlte Drinks:  
17.7.

### SUNSET BEATS

Sundowner-Vibes, Beats und After-Work-Feeling zum Runterkommen:  
24.7., 14.8., 4.9.

### FLOATING SOUND BATH

Schwerelos auf dem Wasser treiben und Klangschalen lauschen:  
27.8., 10.9.

Weitere Termine und Infos unter:  
[sprudelhoftherme.de/events](https://sprudelhoftherme.de/events)



## SOMMERMOMENTE, DIE BLEIBEN

Erleben Sie auch in diesem Sommer abwechslungsreiche Events, die entspannte Atmosphäre und besondere Augenblicke verbinden: atmosphärische Musikabende, aktivierende Formate und liebevoll kuratierte Saunaevents mit wechselnden Mottos und passenden Thementaufgüssen. Einfach ankommen, abschalten und neue Energie sammeln – mitten im Herzen von Bad Nauheim.

## RELAX SATURDAY – ZEIT FÜR RUHE

Der Samstag steht ganz im Zeichen der Ruhe. Beim Relax Saturday erleben Sie die Sprudelhof Therme in stiller, entschleunigter Atmosphäre – bewusst reduziert, angenehm ruhig und ideal zum Loslassen. Der Thermenbesuch ist Gästen ab 16 Jahren vorbehalten – ideale Bedingungen für echte Erholung!



**SPRUDELHOF THERME**  
BAD NAUHEIM

Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim  
www.sprudelhoftherme.de

# „Am besten dranbleiben – auch im Sommer!“

**Nils Flemming**, *Fitnesstrainer und Abteilungsleiter des FitnessPanorama der Sprudelhof Therme, über seinen Weg und seine Aufgaben, über Struktur und warum Fitnessroutinen auch im Sommer wichtig sind.*

## Lieber Nils, stell dich bitte kurz vor!

Ich bin 26 Jahre alt, komme aus Bad Nauheim, bin ausgebildeter Fitnesstrainer und leite seit 2024 das FitnessPanorama in der Sprudelhof Therme Bad Nauheim.

## Wie bist du zur Arbeit mit Menschen gekommen?

Eher zufällig. Nach dem Abi habe ich ein FSJ in einem Eishockeyverein absolviert – unter anderem intensive Athletik- und Krafttrainings mit den Kids. Ich habe gemerkt, wie viel mir die Kombi aus Bewegung und Sport mit Menschen gibt. Mein Berufswunsch stand.

## Wie ging es nach der Ausbildung weiter?

Als Fitnesstrainer in einer anderen Therme, wo ich mich zum Rehasport-Übungsleiter weiter qualifiziert habe. Schließlich habe ich eine Stellenanzeige der noch im

Bau befindlichen Sprudelhof Therme gesehen und mich beworben – und alles ging recht schnell! Seit der Thermen-Eröffnung 2024 bin ich Teil des Teams.

## Letztes Jahr wurdest du Abteilungsleiter.

Ich bin sehr dankbar für das Vertrauen in mein Wissen, mein Können und mein Engagement. Ich habe gern so jung Verantwortung übernommen und bin in meine Rolle als Führungskraft hineingewachsen – auch durch viel „Learning by doing“.

## Was zählt zu deinen Aufgaben?

Ich verantworte das FitnessPanorama – von der Organisation und Teamführung bis zur Trainingsbetreuung – der Erstellung individueller Trainingsangebote und -pläne sowie der Durchführung eines Teils unseres Kursprogramms.

## Was macht euer Angebot besonders?

Die Breite, die fachliche Kompetenz und die Atmosphäre. Viele Kunden fühlen sich bei uns wohler als im klassischen Gym. Der Umgang ist offen und immer auf Augenhöhe – das ist einfach wichtig. Zudem sind unsere Gruppen in der Regel klein, was eine persönlichere Betreuung ermöglicht.

## Wo siehst du den Unterschied zwischen Indoor- und Outdoor-Training?

Indoor-Training ist fokussiert und wird professionell begleitet, gerade bei konkreten Trainingszielen. Outdoor steht eher für Abwechslung, Spaß und Ausgleich. Beides ergänzt sich perfekt.

## Warum ist Training auch im Sommer wichtig?

Im Sommer sind wir aktiver, doch feste Routinen und Disziplin bleiben etwas auf der Strecke. Dadurch fällt es manchen schwer, später wieder einzusteigen. Regelmäßiges Fitnesstraining hilft, seine Struktur und seine Ausdauer zu erhalten – was auch für die mentale Stärke wichtig ist!

## Dein Tipp, um dranzubleiben?

Realistisch planen. Lieber zwei kürzere Einheiten pro Woche als zu viel vornehmen. Kontinuität ist entscheidend – und der Spaß kommt nicht zu kurz!

## Was machst du selbst gern draußen?

Ich bin „Brettsportler“ – finde alles cool, was Bretter oder Rollen hat – Snowboarden, Wasserski, Wakeboarden, Skifahren, Eislaufen, und und und. Doch auch Spaziergänge in unserer schönen Natur machen viel Spaß. Insgesamt sind Fitness und Bewegung ein elementarer Teil meines Alltags – nicht zuletzt auch als Vorbild für unsere Kunden und Mitglieder.

## Zum Schluss: Was bedeutet dir deine Arbeit?

Sehr viel. Die Aufgabe ist sehr abwechslungsreich, das Umfeld der Therme einfach schön, unser Team funktioniert super und mein Arbeitgeber bietet Wertschätzung, Entwicklungsmöglichkeiten, Benefits und Extras – die positiven Vibes, die ich dadurch verspüre, möchte ich an unsere Mitglieder weitergeben!

Lust, Teil des Teams der Kannewischer Collection zu werden?  
[kannewischer-collection.com/de/jobs](https://kannewischer-collection.com/de/jobs)

# Magazin lesen und gewinnen!

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

## 1. Preis:

**2 Übernachtungen mit Frühstück** für 2 Personen neu eröffneten und direkt am Rosengarten gelegenen **Boutiquehotel Schweizerhaus in Bad Kissingen** und Entspannung in der **KissSalis Therme** mit dem **Arrangement „Harmony for 2“**

## 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 30. September 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. Die Gewinner werden 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.



**S**  
**SCHWEIZERHAUS**  
BAD KISSINGEN  
Eventlocation • Boutiquehotel



## Und so geht's:

Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und senden Sie Ihre Antwort bis zum 30. September 2026

per E-Mail an [wasserzeichen@kissnalis.de](mailto:wasserzeichen@kissnalis.de)

oder per Post an:

KissSalis Therme Bad Kissingen

Heiligenfelder Allee 16

97688 Bad Kissingen

## Hier kommen Ihre drei Gewinnfragen:

- 1 Wie viele Minuten Bewegung im Wasser führen schon zu einer schnelleren Reaktionsfähigkeit, zur besseren Konzentration und zu klarerem Denken?
- 2 Wie viele Sauna-Mythen werden von uns in dieser Ausgabe als gänzlich falsch entlarvt?
- 3 Welche zwei Thermenhotels betreibt die Kannewischer Collection aktuell?

**Impressum:** ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, [info@kissnalis.de](mailto:info@kissnalis.de), [www.kissnalis.de](http://www.kissnalis.de) | **Redaktion:** Natascha Kiesel | **Redaktionelle Mitarbeit:** Marcel Klomfaß, Janina Ferres, Jennifer Brandys, Mandy Schackz, Kristin Leo, Andrea Clarke | **Konzeption & Gestaltung:** CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg | **Druck:** RÖDER-Print GmbH, Würzburg | **Auflage:** 25.000 | **Fotos:** Kannewischer Collection; KissSalis Therme; Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH: hs (S. 3, 17 Mi.), Dominik Marx (S. 16, 17 u.), Benjamin Kiesel (S. 19 o., 19 u.), Julia Gerber (S.19 2.v.o.); Markus Brand (S. 19 Mi.); [www.gesundes-bayern.de](http://www.gesundes-bayern.de) – Gert Krautbauer (S. 17 o.); [kissingersommer.de](http://kissingersommer.de): Sebastian Reiter, The Japan Art Association, The Sankei Schimbun, Luisa Salomon, Julia Milberger (S. 18 v.o.n.u.); Schweizerhaus Bad Kissingen GmbH (S. 27); Emser Therme; VitaSol Therme; Spreewald Therme; Friedrichsbad; Caracalla Therme; Sprudelhof Therme; [canva.com](http://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)