

WASSER ZEICHEN

Mein Thermen-Magazin



Take
A BREAK

Selfcare, Thermalwasser und der Wert echter Pausen



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

Liebe Leserin & lieber Leser,



Auch diesmal stehen meine Zeilen im ZEICHEN des WASSERs. Ich durfte nämlich wieder mal am eigenen Leib verspüren, dass die heilsamen Effekte des Thermalwassers, die wir Ihnen in unserem Thermenmagazin ans Herz legen, auch wirklich eintreten.

Manchmal zeigt sich die Kraft von Wasser und Wärme genau im richtigen Moment. So auch in der letzten Woche: Nach einer recht ausgiebigen samstäglichen Rennradtour mit meiner Radgruppe – fordernd, anstrengend, voller Glücksgefühle – verspürte ich am Sonntag bleischwere Beine und einen verspannten, schmerzenden Nacken. Beides machte mir zu schaffen.

Am Montag hatte ich in Bad Salzuflen zu tun und ich nutzte die Zeit – diesmal nicht nur im Meetingraum der VitaSol Therme, sondern auch für einen Thermenbesuch. Bereits das warme Außenbecken nahm meinen Beinen die Schwere. Die Massagedüsen lösten Druck aus meinen Muskeln, die Intensivsole schenkte mir Leichtigkeit. Nach dem Wechsel zwischen Heiß und Kalt und dem abschließenden Saunagang war er da, dieser Moment, der auch nach Jahrzehnten Thermenerfahrung immer wieder magisch wirkt: Mein Muskelkater war merklich besser und meine Energie war zurück!

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen wie immer Impulse geben, was Sie – jede und jeder für sich – für mehr Wohlbefinden und Fitness tun können. Lassen Sie sich von der Lektüre inspirieren: zu Bewegung, zu kleinen Auszeiten in der Therme und anderswo, die sich bequem in den Alltag integrieren lassen, zu einer neuen Sicht auf den Kraftsport und zu bewussten Momenten, die Körper und Geist stärken.

Ich darf Ihnen abschließend aus eigener Erfahrung bestätigen, was Sie im Titelthema lesen werden. „In zwei Stunden ein neuer Mensch“ – das ist kein Marketingspruch, sondern eine Erfahrung, die Sie in jeder unserer Thermen immer wieder aufs Neue machen können. Nach einer ausgedehnten Radtour. Und natürlich auch ohne.

Herzlichst, Ihr

S. KS

Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection



Willkommen

02 Editorial

Auftakt

03 Inhaltsverzeichnis

Titelthema

04 Take a Break – Selfcare, Thermalwasser und der Wert echter Pausen

Wellness und Wohlbsein

08 Mini-Auszeit MAXI-Effekt

11 Wohlfühlort für alle – Kleine Regeln zu Ihrem Thermenaufenthalt

Fitness und Power

12 "Longevity" – Mit mehr Muskulatur zu mehr Lebensqualität

Hin und weg

16 Winterzauber im Spreewald: Eisfließe & Fastnachtszauber

Inside

10 Mehr Entspannung mit den Vorteilen der Bonuskarte

14 Zeit schenken macht glücklich

26 Im Porträt: Helena Janouskova, Gäste- beraterin in der VitaSol Therme

27 Gewinnspiel – lesen, erinnern & gewinnen



Unsere Thermen

20 KissSalis Therme

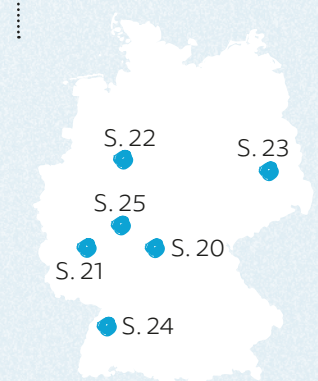
21 Emser Therme & Hotel

22 VitaSol Therme

23 Spreewald Therme | Hotel

24 Caracalla Therme Friedrichsbad

25 Sprudelhof Therme



Auf einen Blick:
Die Thermen der
Kannewischer Collection



TAKE a Break

Selfcare, Thermalwasser
und der Wert echter Pausen



Erholung hat eine Halbwertszeit. Sie bleibt
nur, wenn sie regelmäßig gepflegt wird.

Prof. Dr. Gerhard Blasche, MedUni Wien

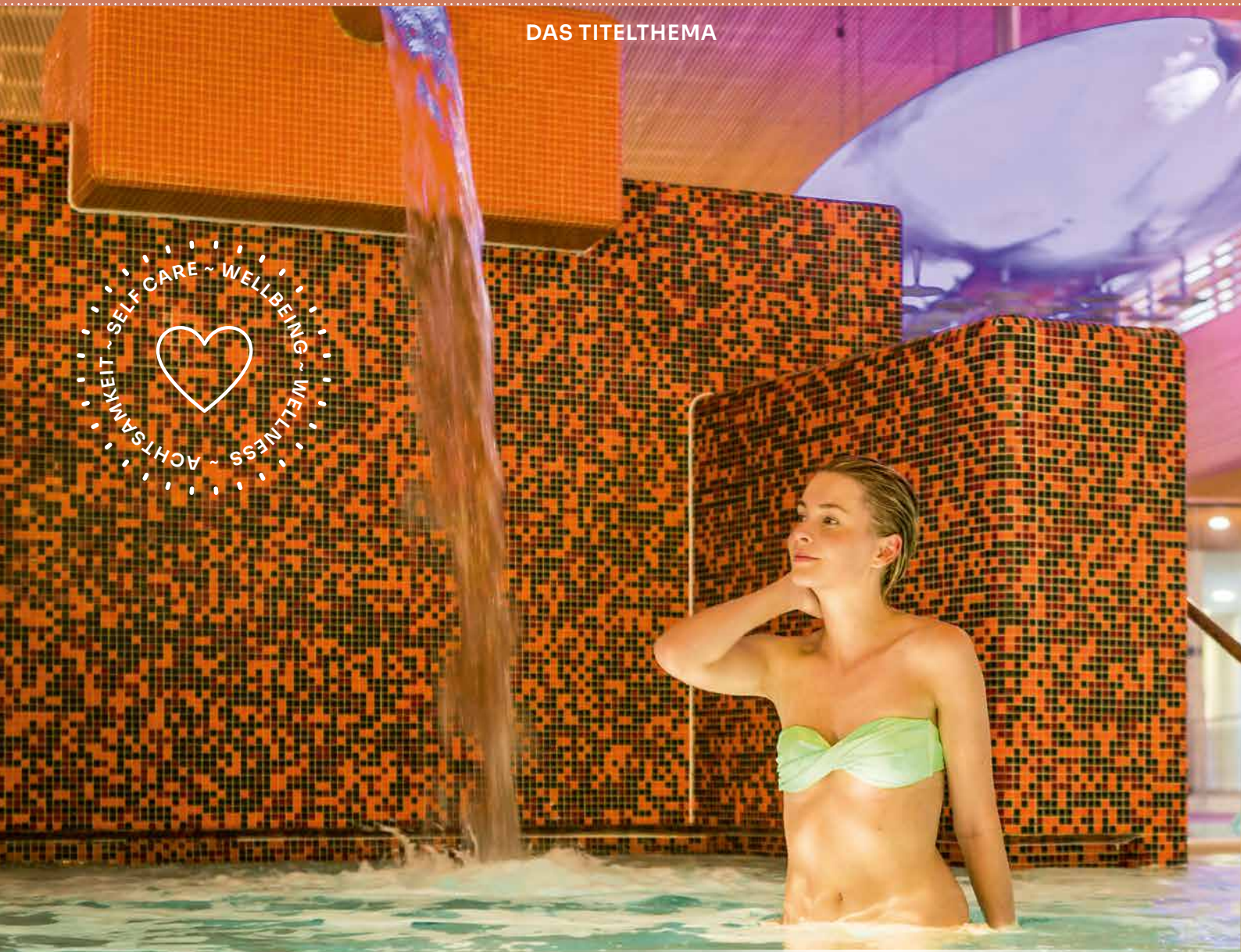
„In zwei Stunden ein neuer Mensch“ – was wie ein Werbeversprechen klingt, ist wissenschaftlich betrachtet tatsächlich ein realistisches Szenario. Denn unser Körper regeneriert schneller, als viele vermuten. Vorausgesetzt, wir gönnen ihm den passenden Rahmen! Wer in der Therme in 36 Grad warmes Wasser eintaucht, sich treiben lässt, auch mal schweigt, spürt, loslässt – der findet sich inmitten eines körperlichen und mentalen Regenerationsprozesses, den keine App, kein Retreat und kein Schnellkurs ersetzen können.

Doch viele von uns setzen alljährlich auf den einen großen Urlaub. Entsprechend groß ist der **Erwartungsdruck** – sogar an unsere eigene Erholung! Doch der lang ersehnte Erholungseffekt verpufft oft schneller, als er gekommen ist. Studien zeigen: Die positive Wirkung eines Urlaubs auf Körper und Geist hält meist nur Tage an. Der Wiener Psychologe und Erholungsforscher Gerhard Blasche warnt auch deshalb davor, die **eigene Erholung immer wieder auf die lange Bank** – nämlich zwei oder drei Wochen Urlaub im Jahr – zu schieben. Viel nachhaltiger seien kleine, dafür aber regelmäßige Auszeiten in Form bewusster Alltagspausen.

Alltagspausen – viel mehr als ein Wellness-Trend

Der Begriff **Selfcare** wird oft mit Schönheitsritualen oder digitalem Detox gleichgesetzt. Dabei meint Selbstfürsorge vor allem eines: die bewusste Entscheidung, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen – jenseits von Optimierung oder Effizienzdenken, die ja ihrerseits neuen Druck auslösen.

Der entspannte, zwei- oder dreistündige Besuch einer Therme kann spürbar dazu beitragen, sich selbst wieder als körperlich und seelisch ganzheitliches Wesen wahrzunehmen. Wärme, Ruhe und Thermalwasser schaffen ein Milieu, das Distanz zum Alltag fördert – ganz ohne nervigen, teuren Reiseaufwand oder aufwändige Wochenendplanungen!



Es geht darum, eine Struktur zu schaffen – konkret zu sagen: Jetzt ist Freizeit. Und diese mit Aktivitäten zu füllen, die Freude machen und nicht arbeitsbezogen sind.

Prof. Dr. Gerhard Blasche, MedUni Wien

Warum Thermen ideale Orte für Selbstfürsorge sind

Für manche sind dies kreative Tätigkeiten, für andere ist es der Aufenthalt in der Natur oder die Bewegung im Wasser. Entscheidend ist, dass der Rahmen klar ist: kein Multitasking, keine E-Mails, keine To-do-Listen, sondern ein bewusster Raum der Unterbrechung.

Thermen bieten ein niedrighschwelliges, wohltuendes Umfeld, in dem sich Körper und Geist ohne Leistungsdruck erholen können. Die äußeren Reize sind gedämpft, die Temperatur stabil, das Wasser trägt. Schon nach wenigen Minuten beginnt der Organismus auf Entspannung umzuschalten.

Thermalwasser wirkt auf mehreren Ebenen

Physisch

Die Wärme des Wassers lockert Muskulatur, senkt den Blutdruck, verbessert die Durchblutung. Der Körper reagiert spürbar – mit Entlastung, Lockerung und einem tiefen Atemzug.

Neurologisch

Die gleichmäßige Temperatur, das Schweben im Wasser und die ruhige Umgebung senken den Sympathikustonus – der „Stressmodus“ im Nervensystem – und aktivieren den Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist.

Emotional

Die Erfahrung, für eine Weile nichts leisten zu müssen, wirkt beruhigend. Viele Gäste berichten, dass sie in der Therme das erste Mal seit langem wieder den Kopf „frei bekommen“.



Erholung braucht einen klaren Schnitt: einen Moment, in dem Freizeit wirklich beginnt – und nicht nur so heißt.

Prof. Dr. Gerhard Blasche, MedUni Wien

Erholung beginnt, wenn wir sie zulassen

Erholung ist kein Luxus. Sie ist eine Grundlage für Gesundheit, psychische Stabilität und Lebensqualität. Wer regelmäßig Pausen einplant – nicht als Ausnahme, sondern als Prinzip – investiert in seine eigene Widerstandskraft. Die Therme bietet dafür ideale Bedingungen: ein Ort, an dem nichts verlangt wird, aber vieles möglich ist.

Die Vorstellung, dass sich Entspannung erst nach drei Tagen des Abschaltens einstellt, ist überholt. Auch ein kurzer Aufenthalt – etwa zwei, drei Stunden im Thermalwasser – kann reichen, um neue Energie zu gewinnen, den Kopf zu klären und wieder in „Kontakt“ mit dem eigenen Ich zu kommen.



Ein gutes Leben besteht nicht aus Fluchten vor dem Alltag, sondern aus vielen kleinen Rückzugsmomenten. Die Therme kann einer davon sein.

Mini-Auszeit MAXI-Effekt

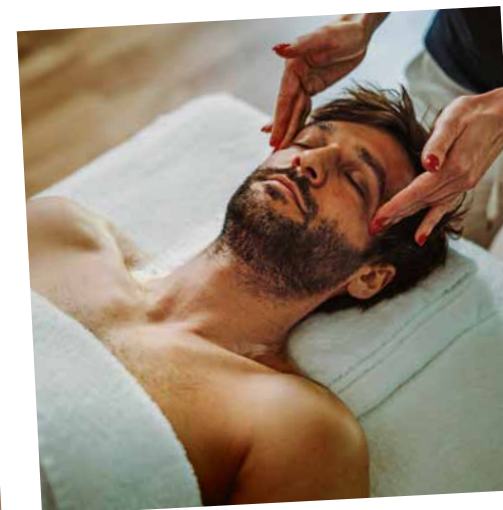
Kleine Pausen, die sich groß anfühlen –
in der Therme oder zuhause.

Manchmal braucht es gar nicht den mehrtägigen Urlaub. Oft reicht eine viertel- oder halbe Stunde, um den Kopf zu sortieren und die Schultern wieder locker hängen zu lassen.

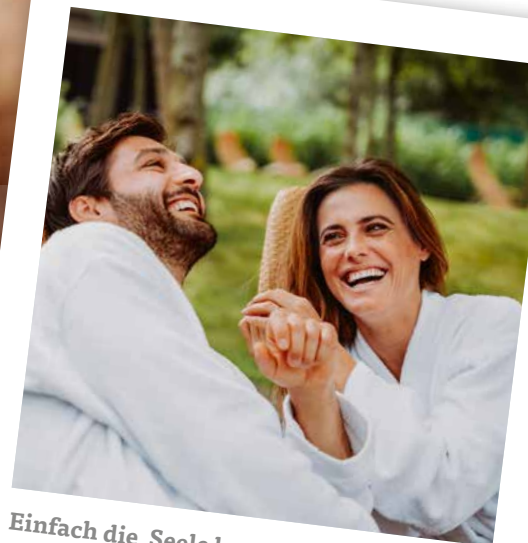
Kleine „Alltagsinseln“ sind kurze Stopps an der Tankstelle für Körper und Geist – schnell, wohltuend und viele kostenlos. Und das Beste: Diese kleinen Pausen passen fast in jeden Tag und man muss nicht einmal die Koffer packen.



Wärmende Erholung



Entspannung pur



Einfach die Seele baumeln lassen

Mini-Auszeiten in der Therme

- Wohltemperiertes warmes **Thermalwasser** – relaxt Muskeln und Nerven (funktioniert wie ein „Delete“-Knopf für Verspannungen)
- **Sauna** – eine der besten Ideen, um sich aus dem Alltag „herauszubeamen“
- **Yoga oder Meditation** – mehr Ruhe und Abstand im Kopf – einfach mal einen Kurs in unseren Fitnessclubs ausprobieren!
- **After-Work-Sessions** zum sanften Ausklang des Tages und in den Thermen der Kannewischer Collection oft zu attraktiven Eintrittskonditionen
- **Massagen oder Kosmetikbehandlungen** – Wellness-Upgrade inklusive
- **Frühstück, kleine Snacks** oder ein **gesunder, leichter Lunch** in entspannter Umgebung
- **Ruhebereiche** zum Lesen, Träumen oder einfach zum Nichtstun

Ideen für Mini-Auszeiten zu Hause

- **GIVE ME A BREAK:** drei Minuten tief durchatmen (kostenlos und sofort wirksam)
- **SPAZIERGÄNGE** im Grünen
- **DIGITAL DETOX:** Handy weg, Gedanken frei
- **KREATIVZEIT:** malen, schreiben, musizieren
- **SOZIALER VITAMINBOOSTER:** Freund:innen treffen oder kurz telefonieren
- **DIY-MASKEN:** Joghurt-Honig, Haferflocken, Gurke oder Aktivkohle
- Sanftes **PEELING** mit Zucker oder Kaffeesatz
- **WARMES FUSSBAD** mit ätherischen Ölen – auch im Waschschüssel-Format top
- Ein **GUTES BUCH** oder Hörbuch genießen
- **ACHTSAM ESSEN** – ohne nebenbei Mails zu checken
- **ABENDROUTINE** und **FESTE SCHLAFENSZEITEN** für echten Erholungsschlaf

MEHR Entspannung

mit den Vorteilen der Bonuskarte!

Warum nur einmal sparen, wenn es bei jedem Thermenbesuch geht? Mit den Bonuskarten der Thermen der Kannewischer Collection wird Entspannung doppelt schön: dauerhafte Rabatte, flexible Nutzung – und all das unbefristet und übertragbar. Perfekt für die Familie, für Freunde und natürlich als Geschenk!

Unser Tipp

Mehrmals im Jahr gibt's Bonusaktionen, bei denen Sie **ZUSÄTZLICHES GUTHABEN** erhalten – egal, ob Sie Ihre Bonuskarte neu kaufen oder aufladen.

DIE NÄCHSTEN BONUSAKTIONEN:

- KissSalis Therme in Bad Kissingen: 1. – 15.12.
- Spreewald Therme in Burg: 24.11. – 24.12.
- Emser Therme in Bad Ems: 1. – 14.12.
- VitaSol Therme in Bad Salzuflen: 1. – 24.12.
- Sprudelhof Therme in Bad Nauheim: 24.11. – 24.12.
- Caracalla Therme in Baden-Baden: 1. – 24.12.

Ihre Vorteile auf einen Blick



DAUERHAFT SPAREN – zwischen 10 % und 20 % Rabatt auf jeden Thermeneintritt, auch in den anderen Thermen der Kannewischer Collection



TEILEN INKLUSIVE – für Familie und Freunde



MAXIMALE FLEXIBILITÄT – Wert der Bonuskarte für Eintritt, Bistro oder Wellnessanwendungen nutzbar



UNBEFRISTET GÜLTIG – wiederaufladbar, keine Frist, Pfand wird bei Rückgabe erstattet



So funktioniert's:

1. Karte in Ihrer Stammtherme erwerben und aufladen
2. Rabatt sichern
3. Flexibel einlösen und immer vom Rabatt profitieren

Wohlfühlort FÜR ALLE

Ihr Thermenaufenthalt: Kleine Regeln, großer Unterschied

Therme – das ist ein Ort, an dem der Alltag draußen bleibt und wir zur Ruhe kommen. Aber, ein Wohlfühlort bleibt es nur dann, wenn wir alle ein paar Spielregeln einhalten.



Duschen als A und O

Vor dem Eintauchen bitte duschen – klingt banal, ist aber wichtig. Stellen Sie sich vor, jeder brächte seinen Alltag mit ins Thermalbecken ...



Trolleys machen Ferien!

Ja, sie sind praktisch. Nein, sie gehören nicht in die Therme! Wer Trolleys durch hygiesensible Bereiche zieht, verteilt Straßenschmutz. Darum besser eine Tasche nutzen. Und wenn's nicht anders geht, den Trolley bitte tragen!



Die Sache mit den Handtüchern ...

Wir alle kennen die Spezialdisziplin „Liegen blockieren“. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Wer eine Liege möchte, nimmt sich eine. Wer baden oder saunieren geht, verstaut seine Sachen in bereitgestellten Körben. So findet man immer einen Platz und das Problem entsteht erst gar nicht.



Flüstern ist das neue Wellness

Die Therme ist kein Stadion und kein Club. Stimmen senken, Gespräche leise oder im Flüsterton – das ist die beste „Playlist“ für einen entspannten Wellnessstag.



Offline tut gut

Handys sind Alltagsbegleiter, doch in der Therme tut eine kleine Pause gut. Bitte kein Klingeln, kein Surren, kein „Schnell ein Selfie im Bademantel“. Und ehrlich: Wer möchte im Verdacht stehen, andere zu fotografieren? Digital Detox funktioniert – wenn man es zulässt!



Schweiß gehört aufs Handtuch, nicht aufs Holz

Hier lautet die goldene Regel: Ein großes Saunatuch ist Pflicht, nicht Kür. Man sitzt oder liegt komplett darauf – bitte nicht nur halb. Und danach: duschen! Wer frisch ist, entspannt nicht nur sich, sondern auch andere.



Brotbox? Nein danke!

Was wäre, wenn jeder seine Brotdose zückte? Bald läge eine Essenswolke über den Becken und Brösel unter den Liegen. Keine gute Idee! Deshalb gibt es die Thermenrestaurants und Saunabars in unseren Thermen: frisch, gesund und lecker – für Genuss mit Sinn statt Rascheln im Ruheraum.



Rauch nur als Saunadampf

Thermen sind im Innenbereich rauchfreie Zonen. Wer nicht ohne kann oder möchte, findet draußen ausgewiesene Bereiche für Raucher. Drinnen bleibt die Luft gesund und klar.

Eine Therme ist am schönsten, wenn alle an einem Strang ziehen. Mit etwas Rücksicht wird aus Ihrem Besuch ein Wohlfühltag – für Sie selbst und alle anderen.

/// LONGEVITY ///

Mit mehr Muskulatur zu mehr Lebensqualität

Wie Sie ab 40+ (und natürlich auch schon vorher) Ihre Muskelkraft fürs Leben erhalten bzw. wiedergewinnen – und wo Sie gleich morgen loslegen können!

Krafttraining – Wundermittel des 21. Jahrhunderts

„Longevity“ – oder auf Deutsch: **Langlebigkeit** – ist eines der zentralen Themen in der Gesundheits- und Alterungsforschung. Die Faustformel dahinter lautet: **50 % Gene, 50 % Lebensstil**. Das heißt: Wir haben unsere Gesundheit und das Alter, das wir erreichen können, zur Hälfte selbst in der Hand.

Deutschland liegt bei der Lebenserwartung in Westeuropa recht weit hinten – trotz unseres Gesundheitssystems und vergleichsweise leichtem Zugang zu dessen Leistungen. Doch Wissenschaftler sind sich einig: Mit einem gesunden, bewussten Lebensstil lassen sich **das Leben bzw. krankheitsfreie Lebensjahre deutlich verlängern**: bei Frauen im Schnitt um gut 22 Jahre, bei Männern sogar um fast 24. Entscheidend sind Schlaf, Ernährung, Vorsorge, Prävention – und unsere Muskulatur! Doch diese Tatsache ist vielen nicht bekannt.

Über **600 Muskeln** bilden rund die Hälfte unseres Körpergewichts. Doch die Muskelmasse schrumpft ab dem 30. Lebensjahr. Ohne Training verlieren wir pro Jahrzehnt etwa 10 % Muskelmasse. Bis zum 80. Lebensjahr summiert sich dieser Anteil auf bis zu 40 %. Die Folge sind Rückenleiden, Osteoporose, Gelenkschmerzen und Sturzgefahr – und deutlich weniger **Lebensqualität**!

Früher galten Ausdauertrainings wie Laufen, Radfahren und Schwimmen als Mittel der Wahl, um lange fit und gesund zu bleiben. Heute weiß man: **Muskelkraft ist der Schlüssel** für stabile Gelenke, einen gesunden Rücken, einen aktiven Stoffwechsel, weniger Stürze sowie – laut neuester Studien – sogar Schutz vor Demenz und Depressionen. Bereits ein Jahr angepasstes Krafttraining kann die Muskelkraft und die Körperhaltung so stabilisieren, dass die Effekte über Jahre anhalten.



Es ist nie zu spät, mit dem Krafttraining zu beginnen. Die positiven Effekte spüren Sie schon nach Wochen – egal in welchem Alter.

Alltagstauglicher Muskelaufbau in leichter bis moderater Intensität ist gerade ab 40 entscheidend für den Stoffwechsel, ein stabiles Hormonsystem, belastbare Gelenke und mehr Langlebigkeit.

Holger Klemm, Leiter FitnessArena und RückenZentrum KissSalis Therme

LONGEVITY-TIPPS von Fitnessleiter Holger Klemm:

Nicht Bodybuilding ist das Ziel, sondern ein nachhaltiger Muskelaufbau – gelenkschonend, wirksam sowie alltags-tauglich auch in höherem Alter.

Sanft starten:

Geräte und freie Übungen werden auf Ihr Level angepasst – egal ob Einsteiger, Geübter oder 40+.

Fokus auf Alltagskraft:

Sie trainieren Bewegungen, die Sie im echten Leben stark machen – nicht nur im Studio.

Gelungene Kombi mit Regeneration:

Nach dem Training lockern Sauna und Thermalwasser Muskeln, fördern Durchblutung und Erholung.

Rücken-Extras:

Bei Beschwerden gibt's im RückenZentrum der KissSalis Therme spezielle Programme zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Mehr Info

Sie möchten ein unverbindliches Probetraining vereinbaren? In den Fitnessclubs der Kannevischer Collection beraten Sie unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer gern und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem individuellen Training.

Sportmediziner empfehlen:

Zweimal pro Woche 30–45 Minuten gezieltes Krafttraining – das reicht, um den Abbau zu stoppen und neue Stärke aufzubauen. Selbst kürzere Einheiten wirken: Schon gut zehn Minuten gezieltes Muskeltraining pro Tag können lebensverlängernd sein.

Zeit schenken macht glücklich

Übrigens: Alle Gutscheine der Kannewischer Collection sind flexibel mit dem hinterlegten Wert in der jeweiligen Therme einlösbar.

KissSalis Therme „1001-Nacht“

Ein Hamambesuch ist ein wahres Fest für Körper und Seele. Hier verbinden sich **Wärme, Ruhe und Gelassenheit** zu einem einmaligen **Entspannungserlebnis**, bei dem Sie innerlich und äußerlich „ins Reine kommen“. Lassen Sie sich in die Welt des Hamams entführen und genießen Sie das Hamam exklusiv zu zweit. Perfekt abgerundet wird der Tag beim ausgiebigen Baden und Saunieren.

2 Tageskarten ThermenLandschaft und SaunaPark

Nutzung des Hamams mit Peelingsalz zum Selber-Anwenden (50 Min.)

103 € für 2 Personen

kissalis.de/shop

Caracalla Therme „TWIN-Ganzkörper-massage“

Eine exklusive Erfahrung für Zwei: In einer **synchronen Harmonie** von sanften Berührungen und gezieltem Druck wird der gesamte Körper **gleichzeitig verwöhnt**. Gemeinsam erleben Sie eine entspannende Auszeit, bei der versierte Hände für doppeltes Wohlbefinden sorgen. Gönnen Sie sich diese gemeinsame Reise der Entspannung und genießen Sie die **besondere Verbindung**, die die TWIN-Ganzkörpermassage schafft.

Dauer: 50 Min.

164 € für 2 Personen

shop-carasana.de

Diese und viele weitere Geschenkkideen finden Sie in unseren Onlineshops. Einfach Gutschein aussuchen & sofort zuhause ausdrucken oder per Post nach Hause schicken lassen.

Zeit ist das Wertvollste, das wir einem Menschen schenken können – Zeit für uns selbst und Zeit für andere. Sei es der gemeinsame Konzertbesuch, der Kaffee mit der netten Nachbarin, der Babysitter-Dienst beim Sohn der besten Freundin oder eine wohltuende Auszeit in der Therme. Zeit-Geschenke machen einfach glücklich.

Sprudelhof Therme „Bad Nauheimer Baderitual“

Diese exklusive 90-minütige Anwendung mit acht sorgfältig aufeinander abgestimmten Schritten rundet den Aufenthalt in der Sprudelhof Therme perfekt ab. Ein **ganzheitliches Verwöhnprogramm** aus Dampfbad, Pflege, Wärme, Massage und Entspannung in einem Ablauf. Einfach Wertgutschein kaufen und genießen.

90 € für 2 Personen

shop.sprudelhoftherme.de

Spreewald Therme Wertgutschein

Individuell einlösbar für Thermen- und Restaurantbesuche, Wellnessanwendungen oder für Hotelaufenthalte. Hier entscheidet der Beschenkte selbst, welche Ruheinsel seine werden soll.

spreewaldtherme-shop.de

VitaSol Therme „Auf Rosen gebettet“

Ein kurzer Romantiktipp der kaum noch Wünsche offen lässt. Inklusive:

**2x 2 Std. SaunaPark
inkl. ThermenLandschaft**

Romeo & Julia Bad

Wildrosenaromaölmassage für Zwei

**ein kleiner Obstteller
und je ein Glas Prosecco**

169 € für 2 Personen

shop.vitasol.de

Emser Therme „Feel Good“

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie entspannte Stunden zu zweit. Das Arrangement beinhaltet:

zwei Tageskarten für Therme und Sauna

zwei wohltuende

Anti-Stress-Massagen (je 20 Min.)

zwei entspannende

Wellness-Fußmassagen (je 35 Min.)

**2-Gänge-Menü im Restaurant Halberts –
inkl. einer großen Flasche Mineralwasser**

Ihr perfekter Tag für Körper,
Geist und Genuss.

254 € für 2 Personen

shop.emser-therme.de

WINTERZAUBER IM SPREEWALD

Eis & Fastnachts- -fließe Zauber

Der Spreewald im Winter ist längst kein Geheimtipp mehr – aber immer noch ein besonderer Ort für alle, die Ruhe, Natur und authentische Erlebnisse suchen. Das Spreewald Thermenhotel bietet zur kalten Jahreszeit attraktive Arrangements, bei denen die ausgiebige Nutzung der Spreewald Therme bereits inklusive ist – perfekt für alle, die nach einem Tag draußen Entspannung und Wärme genießen möchten.



Stilvoll, festlich und romantisch: die Kaminkahnfahrt



In der kalten Jahreszeit zeigt sich der Spreewald von seiner ganz eigenen Seite: Frostige Fließe, klare Winterluft und eine stille, fast meditative Landschaft laden dazu ein, langsamer zu werden. Auf den gefrorenen Wasserarmen knirscht das Eis, Nebelschwaden hängen zwischen den Bäumen, und die tief stehende Sonne taucht die Dörfer in warmes Licht.

Winterliche Kahnfahrten – ganz ohne Trubel

Auch im Winter muss man auf die berühmte Kahnfahrt nicht verzichten – solange die Fließe nicht zugefroren sind: Bei den sogenannten Glühwein- und Kaminkahnfahrten sind Sie dick eingepackt in Decken unterwegs, mit Glühwein in der Hand und knisterndem Feuer an Bord.

Direkt aus dem Spreewald Thermenhotel auf den Kahn: Ab November können Sie direkt hinter dem Hotel zu einer einstündigen Kahnfahrt aufbrechen – immer sonntags bis donnerstags um 16.00 Uhr.

Infos finden Sie unter:
[spreewaldinfo.de/reisevermittlung/
themenkahnfahrten](http://spreewaldinfo.de/reisevermittlung/themenkahnfahrten)



Wandern durch klare Winterlandschaften

Bei einem ausgedehnten Spaziergang lässt sich die Region wunderbar zu Fuß erkunden. Wer früh unterwegs ist, erlebt Raureif auf den Wiesen, glitzernde Eiskristalle und mit etwas Glück Kraniche im Flug. Weitläufige Wander- und Radwege führen durch die stille Landschaft – etwa bei einer individuellen Frostwiesenwanderung durch die Burger Streusiedlung oder auf der Rundtour zum Bismarckturm mit weitem Blick über das winterliche Land.



Winteridylle pur



Silber, Grau und Grün begleiten Ihren Winterspaziergang

Zeit der Traditionen

Im winterlichen Spreewald ist es keineswegs nur still. Die kalte Jahreszeit ist eine Zeit der Bräuche.

Die **Fastnacht/Zapust** ist die traditionsreiche Karnevalszeit im Spreewald, die in den Wochen vor dem Aschermittwoch stattfindet. Mit bunten Kostümen, stimmungsvoller Blasmusik, traditionellen Tänzen, wärmenden Schnäpschen und den wunderschönen Trachten ziehen die Dorfbewohner mit langen Festumzügen von Haus zu Haus. Somit wird sprichwörtlich die Winterzeit vertrieben. Danach können die Vorbereitungen auf das Osterfest beginnen und die Fastenzeit wird eingeläutet.

Die **„Vogelhochzeit“** am 25. Januar bezeichnet einen hübschen Kinderbrauch. In sorbischer Hochzeitstracht oder als Vögel verkleidet feiern die Kinder ein buntes Fest. Die Vögel wiederum bedanken sich bei den Kindern für das Füttern im Winter mit Süßigkeiten und kleinen Gaben.

Typisch Spreewald – auch auf dem Teller

Natürlich spielt auch die Küche eine wichtige Rolle. Regionale Klassiker sind Quark mit Leinöl, Spreewaldkarpfen in Bierteig oder frisch zubereiteter Hecht. Was man unbedingt probiert haben muss: Hefe-Plinse aus Eiern und Mehl, serviert mit Apfelmus oder auch in herzhaften Varianten.

Ob süß oder herzhaft gefüllt – Spreewälder Plinse gehen immer



Typische Festtagstracht zur Fastnacht



Geselligkeit im Lichtermeer

Unsere Restauranttipps in Burg



1. **Hotelrestaurant** im Spreewald Thermenhotel & **ThermenRestaurant** in der Spreewald Therme – mit junger, moderner und leichter Spreewaldküche: spreewald-therme.de/essen



2. Restaurant **Wendenkönig** mit typischen Spreewälder Spezialitäten und **IL FIENILE** mit italienischer Küche – beides im **Landhotel Burg**: landhotel-burg.de/de/das-landhotel/restaurants



3. **Café & Restaurant Kleinod in Burg** – gemütliches Café mit großer Auswahl an leckeren Kuchen und Plinsen: burgimspreewald.de/de/sommer/genies-sen/restaurant-cafes/artikel-cafe-kleinod.html

Entspannen im Spreewald Thermenhotel & der Spreewald Therme

Nach einem erlebnisreichen Wintertag im Spreewald finden Sie im Spreewald Thermenhotel den idealen Ort zum Abschalten. Die modernen, gemütlichen Zimmer bieten Ihnen den idealen Rückzugsort zum Ankommen und Wohlfühlen. Über einen wettergeschützten Bademantelgang gelangen Sie direkt in die Spreewald Therme. Dort erwarten Sie wohltemperierte Solebecken, verschiedene Saunen und großzügige Ruhebereiche – perfekt um neue Energie zu tanken. Ein besonderes Highlight ist das Außenbecken: Selbst an kalten Tagen genießen Sie hier entspannte Momente unter freiem Himmel, umgeben von Dampf und 36°C warmen Wasser.

Kulinarisch verwöhnt Sie das Hotelrestaurant mit frischen, regionalen Spezialitäten – von typischen Spreewaldgurken bis hin zu moderner Küche. So klingt ein Wintertag genussvoll aus – mit Wellness, Natur und der herzlichen Gastfreundschaft.

www.spreewald-therme.de



Freitagabend ist COCKTAIL-NIGHT in der KissSalis Therme!

Runterkommen, eintauchen, genießen:
Jeden Freitagabend bis Mitternacht bietet die KissSalis Therme ihren Gästen kleine Auszeiten und große Genussmomente. Lassen Sie den Alltag los und wählen Sie Ihren Lieblingscocktail!

Late Night. Leckere Drinks. Pure Entspannung.

Lassen Sie die Arbeitswoche hinter sich – bei der **KissSalis Late Night** jeden Freitag bis **Mitternacht**. Ab sofort erwartet Sie freitags ein ganz besonderes Highlight: **frisch gemixte Cocktails** – mit oder ohne Alkohol – serviert in der einzigartigen **Wohlfühlatmosphäre** der KissSalis Therme.

Genießen Sie das warme Thermalwasser, entspannen Sie in den unterschiedlichen Saunen und vergessen Sie für ein paar Stunden den Alltag. Und dann: Anstoßen. Abschalten. Genießen.

Ob **After Work mit Kollegen**, ein romantischer Abend zu zweit oder ein entspannter Start ins Wochenende mit Freunden – die KissSalis **CocktailNight** macht Ihren Freitagabend besonders.

Bleibt nur noch die Frage:

KissSalis Signature, Touch Down oder doch ein Mojito?



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



IMMER AM
2. FREITAG
IM MONAT

KissSalis MusicNights

LIVEMUSIK ÜBER & UNTER WASSER

14.11.25	12.12.25	09.01.26
Joustix	Groove.Daddys	Burn2Rock

UNSER TIPP FÜR UNTER DER WOCHE:

Montags bis donnerstags entspannen Sie immer kostenlos eine Stunde länger als Sie bezahlen – einfach **vor 12 Uhr oder nach 17 Uhr** kommen und die **Vorteile unseres Frühschwimmer- und Feierabendtarifs** nutzen.

Herbstmomente zum Wohlfühlen

In der Emser Therme erwarten Sie besondere Abende voller Atmosphäre, Musik, Kulinarik und purer Entspannung. Ob stimmungsvoll, festlich oder gemütlich – hier finden Sie Ihre wohlverdiente Auszeit.

CANDLELIGHT NIGHT - montags ab 17 Uhr | ab dem 27. Oktober 2025

Starten Sie in die Woche mit einem Hauch Magie: Montagabends verwandelt sich unser SaunaPark in ein zauberhaftes Meer aus Kerzen. Die Saunameister der **Emser Therme** verwöhnen Sie mit besonderen Aufgüssen und sinnlichen Duftreisen. Dazu genießen Sie pflegende Peelings und Masken. Alle Specials sind bereits in Ihrem Eintrittspreis enthalten – entspannter kann ein Wochenauftakt kaum sein!

THERMEN-SPEZIAL - jeden letzten Freitag im Monat | 18–24 Uhr

Der perfekte Start ins Wochenende: An jedem letzten Freitag im Monat (außer im Dezember) erwartet Sie von 18 bis 24 Uhr ein abwechslungsreiches Programm im SaunaPark und in der Thermen-Landschaft. Exklusive Aufgüsse, wohltuende Gesichtsmasken oder Peelings und ein besonderes Gericht im Restaurant „Halberts“ machen diesen Abend zu einem besonderen Erlebnis.

VIBES & BEATS - jeden ersten Freitag im Monat | ab 19 Uhr

Schwungvoll in den Freitagabend: Jeden ersten Freitag im Monat erwarten Sie in unserer SkyLounge im ThermenHotel hoch über den Dächern der Stadt Live-Musik und leckere Drinks. Lassen Sie sich von der stimmungsvollen Atmosphäre mitreißen!



FESTLICH GENIEßEN am 1. Weihnachtstag

Ein Fest für alle Sinne: Verbringen Sie den 1. Weihnachtstag in festlicher Atmosphäre und genießen Sie mit Ihren Liebsten unser exklusives **Drei-Gänge-Buffer** inklusive Begrüßungssekt für 69 €. Ob externe Gäste oder Hotelgäste – Sie sind uns herzlich willkommen!

Reservierungen unter:
[emser-thermenhotel.de/
weihnachtsbuffet](https://emser-thermenhotel.de/weihnachtsbuffet)



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



Ihr Plus an Entspannung!

Kennen Sie schon die attraktiven Sparangebote der VitaSol Therme? Mit dem AfterWork-Tarif und der Studi HappyHour entspannen Sie von Montag bis Donnerstag immer länger, als Sie bezahlen.

AfterWork | 3 für 2

- 2 Stunden bezahlen, 3 Stunden bleiben
- Mo. – Do. ab 18.30 Uhr (nicht an Feiertagen)
- 18 € Eintritt
- zzgl. 5 € für die Nutzung des SaunaParks

Und weil auch Studierende eine kleine Auszeit vom Lernen brauchen:

Studi HappyHour | 4 für 2

- 2 Stunden bezahlen, bis zum Schluss bleiben
- Mo. – Do. ab 18.00 Uhr (gilt nicht an Feiertagen)
- 18 € Eintritt
- zzgl. 5 € für die Nutzung des SaunaParks (bei Vorlage eines gültigen Studierendenausweises)

Update: VitaSol ThermenHotel-Bau und größtes Parkdeck Bad Salzuflens!

Am 10. Juni 2025 war es so weit: Mit dem offiziellen Spatenstich hat der Bau des künftigen **4-Sterne ThermenHotels der VitaSol Therme** begonnen. Kran, Bagger und LKW haben das Gelände erobert, die Fundamente sind ausgehoben und gegossen, der Bachlauf wurde erweitert und mit Natursteinen eingefasst.

Der Bau schreitet gut voran und wird voraussichtlich im Frühsommer 2027 abgeschlossen sein. **Bitte halten Sie sich bis dahin zu Ihrer eigenen Sicherheit von der Baustelle fern – und freuen Sie sich schon heute auf das, was hier für Sie entsteht!**

Alle aktuellen Infos finden Sie hier:
vitasol.de/de/thermenhotel-bau.html



Auch beim Thema **Anreise-Komfort** gibt es Neuigkeiten: **das größte Parkdeck Bad Salzuflens**, direkt an der VitaSol Therme, ermöglicht jetzt schon Entspannung beim Ankommen.

Die Anfahrt für Ihren Besuch finden Sie hier:
vitasol.de/de/header/kontakt/anfahrt.html



VitaSol Therme
Bad Salzuflen

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

MEHR Entspannung. MEHR Spreewald. MEHR für Sie

Willkommen in der Spreewald Therme!
Ob auf unserer neuen Webseite, bei einer kleinen Auszeit zum Feierabend oder mit einem besonderen Angebot zur Black Week – wir möchten es Ihnen noch einfacher machen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich etwas Gutes zu tun.

Webseite im neuen Look

Schon bemerkt? Seit Juli präsentiert sich die Webseite der Spreewald Therme und des Spreewald Thermenhotels in einem frischen, modernen „Look and Feel“. Beide Häuser sind nun auf einer gemeinsamen Seite zu finden – übersichtlich, klar strukturiert und mit großen Bildern, die Lust aufs Entspannen machen.

Unter dem Arbeitsmotto „**nutzerorientiert, barrierefrei und informativ**“ wurde die Seite komplett neugestaltet. Über direkte Verlinkungen zum Onlineshop können Sie ab sofort ganz bequem Wertgutscheine für die Therme und das Spreewald Thermenhotel erwerben, Ihre Wellnesstermine online reservieren und vieles mehr. Und damit Sie keine Neuigkeiten verpassen, empfehlen wir Ihnen unseren Newsletter – einfach mal reinschauen auf www.spreewald-therme.de.



After Work Spezial

Immer **montags und mittwochs ab 18 Uhr** heißt es in der Spreewald Therme: After Work Spezial! Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Feierabend, lassen Sie bei sanfter Chillout-Musik den Tag ausklingen und genießen Sie die wohltuende Wärme unserer Spezialaufgüsse. Natürlich auch zum 2 + 1 Abendtarif.

Relax Deal zur Black Week

Vom 21. bis 28.11.2025 erhältlich – sowohl im Onlineshop als auch vor Ort in der Spreewald Therme. Sie **sparen 10 Euro beim Kauf** eines 3-Stunden-Eintritts für zwei Personen und sogar 15 Euro beim Kauf eines 4-Stunden-Eintritts. Der Gutschein ist **bis zum 23.12.2025** für den Eintritt mit zwei Personen innerhalb eines Besuchs einlösbar. Ab dem 24.12.2025 erfolgt die Einlösung als Wertgutschein. Die Aktion ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

SPREEWALD THERME | HOTEL
Willkommen im Wohlfühlen.

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

Quality-Time DELUXE

Hier können Sie Ihr **privates Spa-Erlebnis** reservieren:
Tel. +49 (0) 7221 / 27 59 70 – wir beraten Sie gerne!



Friedrichsbad
BADEN-BADEN

Das Römisch-Irische Bad

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

FRIEDRICHSBAD



Seit 1877 fasziniert das Friedrichsbad mit seiner Architektur, kunstvollen Majolika-Kacheln und seinen warmen Naturtönen. Hochwertige Materialien, geschwungene Treppen und stilvolle Marmorbecken schaffen ein exklusives Ambiente. In den Thermalbädern fließt das Wasser direkt aus der Quelle und umhüllt den Körper. Alltag und Stress sind hier schnell vergessen. Stil und Eleganz verbinden sich zu einem einzigartigen Baderlebnis.

Zeit und Muße zu zweit

Einzigartig sind die **Privatbäder**, in denen Sie Intimität, Privatsphäre, Luxus und die Effekte des Thermalwassers ganz für sich allein genießen. Das Wasser der bis zu 68,8 °C heißen Quellen wird auf angenehme 36 °C abgekühlt und einzeln eingelassen. Jedes Bad ist individuell gestaltet: In Marmor gefasste Becken, Majolika-Kacheln, goldene Armaturen, behagliche Sitzmöbel und sanftes Licht schaffen eine persönliche, luxuriöse Atmosphäre. Ob als Paar, Single oder mit Freunden – das Friedrichsbad eröffnet Welten, in denen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Diese privaten Baderlebnisse können Sie buchen (Preise für 2 Personen)

KAISERBAD – stilvoll wie zu Kaisers Zeiten

Kaiserbad: 90 Min, 82 €, inkl. Sekt, Orangensaft & Mineralwasser

Harmonie im Kaiserbad: 135 Min, 299 €, inkl. Körperpeeling und Ganzkörpermassage

Honeymoon im Kaiserbad: 155 Min, 359 €, inkl. Körperpeeling und Aromaölmassage

PRINZENBAD – Luxus und Behaglichkeit

Prinzenbad: 60 Min, 52 €, inkl. Sekt, Orangensaft & Mineralwasser

Harmonie im Prinzenbad: 135 Min, 279 €, inkl. Körperpeeling & Ganzkörpermassage

DAYS SPA – 4 Stunden Luxus- Wellness-Paket

240 Min, 499 €

Vier individuelle, luxuriöse Verwöhnbehandlungen: Körperpeeling, Ganzkörpermassage, Fußreflexologie, Körperpackung. Exklusiver Spa-Bereich mit großem Privatpool, inkl. leichtem Lunch und Getränken

SPRUDELHOF THERME



Karibik in Bad Nauheim

Die Karibik-Momente in der Sprudelhof Therme sind von Saint-Barthélemy inspiriert: Warme Aromen, zarte Texturen und das einmalige Gefühl von Sonne auf der Haut. Die Karibik ist näher, als Sie denken: mitten in Hessen! Mit exklusiven Anwendungen der Sprudelhof Therme holen Sie sich das St. Barth-Karibik-Feeling in Ihren Alltag.

Mit den exklusiven Anwendungen der Sprudelhof Therme tauchen Sie ein in die Welt luxuriöser Pflege: Ligne St. Barth entführt Sie mit edlen Naturprodukten, kostbaren Ölen und seidig-leichten Texturen ans Meer. Karibische Düfte verwöhnen die Sinne, während Ihre Haut intensive Pflege erfährt.

Unsere St. Barth Highlights

St. Barth Chill Out – 90 Min. | 150 €

Lassen Sie sich von echten, warmen Venusmuscheln über den Körper streichen: Fließende Bewegungen lösen Verspannungen, wohltuende Düfte umhüllen Sie und schenken Entspannung für Körper und Geist.

St. Barth Luxusbehandlung für den Mann – 60 Min. | 120 €

Für neue Energie und gepflegte Ausstrahlung: Eine sanfte Gesichtsbehandlung mit Tonisierung, Peeling und Pinselmassage, veredelt durch straffendes Efeu-Gel – pure Pflege für Körper und Seele.

Lust auf mehr Karibik-Momente?

Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie alle St. Barth Anwendungen in unserem Online-Angebot.



Mehr erleben in der Sprudelhof Therme

Tägliche Salzpeelings im Dampfbad des Badehaus 2
Genießen Sie die wohltuende Kombination aus Wärme und sanftem Salzpeeling. Täglich, alle 2 Stunden, ca. 15 Minuten.

Lange Nacht der Thermen – „Zeitreise: Elvis Presley“
Freitag, 14. November 2025 – Die Sprudelhof Therme verwandelt sich an diesem Abend in eine stilvolle Hommage an den King of Rock 'n' Roll. Freuen Sie sich auf Live-Musik, thematische Aufgüsse und stimmungsvolle Fackelbeleuchtung im Saunagarten.

Advents-Yoga im FitnessPanorama der Sprudelhof Therme
Sonntag, 14. Dezember 2025 – Starten Sie in eine morgendliche Yoga-Session in den 3. Advent. Für alle offen und online buchbar!

Hier finden Sie weitere stimmungsvolle Events:
sprudelhoftherme.de/events



**SPRUDELHOF
THERME**
BAD NAUHEIM

Ludwigstraße 40 | 61231 Bad Nauheim
www.sprudelhoftherme.de



Energie, Kompetenz und viel Herz

Wer **Helena Janouskova** begegnet, sieht: Diese Frau strahlt. Präsenz, Energie, Lebensfreude – alles scheint in Bewegung! Ihre Begeisterung steckt an: Helena, Gästeberaterin in Bad Salzuflens Vitasol Therme, vermittelt „ihre“ Thermen- und Gesundheitsangebote nicht, sie lebt sie. Genau das macht die Beraterin zur idealen Partnerin für alle, die etwas für ihre Fitness und ihre Lebensqualität tun wollen – oder die eine ganz einfache Frage haben.

Wurzeln in Pilsen

Aufgewachsen im tschechischen Pilsen, absolvierte sie nach dem Abitur eine Ausbildung zur Schwimmmeisterin und qualifizierte sich zur Fitnesstrainerin. Schon damals war klar: Ihr Element ist die Bewegung. „Sport hat mich immer begleitet – er gibt mir Kraft und Freiheit“, sagt Helena.

Neuanfang in Deutschland

1990 zog Helena mit der damals dreijährigen Tochter nach Nordrhein-Westfalen – eine mutige Entscheidung, die ihr Leben prägte. Sie begann in Bad Salzuflen zu arbeiten, in den Bäderbetrieben des Staatsbades. Dort brachte sie ihr Können ein, leitete Schwimmkurse und gestaltete ergänzende Angebote. 2008 übernahm die Kannewischer Collection die Bäderbetriebe. Ab jetzt war Helenas Arbeitsplatz die VitaSol Therme.

Alle Facetten der Therme

Über die Jahre arbeitete sie in fast allen Bereichen: als Schwimmmeisterin, als Verantwortliche im Fitnessbereich, in der Verwaltung. „Ich wollte alle Seiten kennenlernen.“ Doch am meisten Freude bereitete es ihr, mit Menschen zu arbeiten. Das hat sich nie geändert.

„Das Schönste ist, wenn Gäste nach der Beratung sagen: 'Sie haben mir WIRKLICH weitergeholfen.' Dann weiß ich, dass sich jede Minute lohnt.“

Heute ist Helena Gästeberaterin: Sie kennt jedes Angebot, weiß, welche Präventionskurse, Programme oder Anwendungen zu welchen Bedürfnissen passen. Bis zu 50 Ratsuchende am Tag wenden sich an sie – persönlich oder telefonisch. „Mir ist wichtig, dass jeder Gast eine Antwort bekommt – ob er sich zu unserer Rückenschule informiert oder ob er wissen möchte, was im Restaurant auf der Tageskarte steht. Auch Lob und Kritik sind bei mir an der richtigen Adresse!“

Präsenz und Energie

Helenas Büro liegt direkt im Eingangsreich, so dass die Gäste sofort sehen: hier werden wir bei Fragen, bei Buchungen, Terminvergaben und sonstigen Anliegen rund um den Thermenaufenthalt unterstützt. Die Scheiben zum Büro sind verglast, so dass jeder – egal ob neuer Gast oder Stammgast – mit einem Lächeln begrüßt wird.

„Manche Menschen brauchen nur den richtigen Impuls. Wenn ich den geben kann, ist viel erreicht.“

Familie und Balance

Privat hat Helena eine zweite Leidenschaft: ihre Familie. Tochter Petra ist inzwischen Architektin, und das erste Enkelkind sorgt für frischen Wind im Haus. Auch Helenas Ehemann und ihre Mutter leben längst in Bad Salzuflen – alle unter einem Dach. „Familie gibt mir Rückhalt. Wie mein Beruf“, sagt Helena.

Lebensfreude als Antrieb

In Ihrer Freizeit reist Helena gern nach Italien oder in ihre Heimat. Dort entdeckt sie Orte, die sie als junge Frau nicht kennenlernen konnte, weil sie ausgewandert ist. Wer die VitaSol Therme in Bad Salzuflen besucht, sollte sich die Begegnung mit Helena nicht entgehen lassen. Sie ist weit mehr als eine Beraterin: Sie steht für Vitalität, Kompetenz und Freude an Gesundheit – und für ein großes, allen Menschen zugewandtes Herz!

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



Und so geht's:

Beantworten Sie einfach drei Fragen zu Beiträgen in dieser Ausgabe und senden Sie Ihre Antwort bis zum 15. Februar 2026

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:

- 1 Auf welchen drei Ebenen wirkt Thermalwasser?
- 2 Wie viele Muskeln bilden rund die Hälfte unseres Körpergewichts?
- 3 Wie heißt der traditionelle Spreewälder Brauch, der vor dem Aschermittwoch stattfindet?

1. Preis:

2 Übernachtungen im Spreewald Thermenhotel inkl. Halbpension & Nutzung der Spreewald Therme für 2 Personen

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 15. Februar 2026. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 18 Jahren erlaubt. Jeder Teilnehmer kann nur einmal teilnehmen. Unter allen Einsendungen werden die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ausgelost. Der Gewinner wird per E-Mail benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder Übertragung auf eine andere Person ist ausgeschlossen. Die E-Mail-Adressen werden für die Durchführung des Gewinnspiels sowie Kontaktaufnahme genutzt und nach dem Spiel gelöscht. Meldet sich der Gewinner nach Kontaktaufnahme in zwei Wochen nicht, wird die Auslosung wiederholt. Die Mitarbeiter der Kannewischer Collection und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen; die Rechte aus der Datenschutzerklärung bleiben unberührt.

Impressum: ViSDP: KissSalis Betriebsgesellschaft mbH, Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen, Telefon 0971 1218 00-0, info@kissnalis.de, www.kissnalis.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; aus dem Spreewald: Tino Meier (S. 16); Ron Petraß (S. 17, 18); Matthias Hertwig (S. 17); Monika Goecke Bielefeld Germany (S. 18); Beate Waetzel (S. 19); 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