

Wasserzeichen

Sommer 2010
www.vitasol.de

VitaSol **Therme**
Bad Salzuflen

Das Magazin für Gäste und Freunde der

Therme

Richtig Solebaden will gelernt sein

Wellness

Ernährungstipps für heiße Tage

Fitness

Fit in den Sommer

Sauna

Sauna Knigge – Tipps für einen angenehmen Saunaaufenthalt

Chillen und grillen Sie mit uns – ab Ende Juni an jedem 2. Wochenende

Entspannung macht gesund

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen rechtzeitig zu den Sommermonaten unser Magazin WASSERZEICHEN vorstellen zu dürfen. Mit dieser neuen Publikation möchten wir unsere Gäste ab sofort zweimal jährlich über Neuigkeiten aus der VitaSol Therme und den weiteren Thermen der Kannewischer Collection informieren. Außerdem berichten wir in jeder Ausgabe Wissenswertes zu aktuellen Themen rund um Wellness, Fitness und Gesundheit und möchten Ihnen damit eine interessante und kurzweilige Lektüre bieten.

Die Kannewischer Collection umfasst ausgewählte marktführende Thermalbäder, die mit jeweils eigenständigem Charakter auf Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden der Gäste ausgerichtet sind. Dazu zählen seit 1994 die Caracalla Therme und das Friedrichsbad in Baden-Baden, seit 2004 die KissSalis Therme in Bad Kissingen, seit 2005 die Spreewald Therme in Burg und seit 2008 die VitaSol Therme in Bad Salzuflen. Aufgrund unserer über 35-jährigen Erfahrung als Technikplaner und Berater in der Bäderbranche wissen wir, dass Gäste sich nur in einem qualitativ hochwertigen Ambiente mit perfekter Sauberkeit und hervorragender Dienstleistung wohlfühlen und entspannen können. All unseren Thermen liegt deshalb eine fundierte balneologische Philosophie zugrunde, deren Basis die vier Bausteine einer optimalen Erholung darstellen. Diese Kombination aus Kreislauftraining durch Bewegung, wechselwarmen Bädern, körperlicher Erholung und mentalen Ruhezeiten erst macht es möglich, das Optimum an Erholung aus einem Thermenaufenthalt herauszuholen.

Das Team der VitaSol Therme wünscht Ihnen einen erholsamen Aufenthalt – wir freuen uns auf Sie!



S. KS

Ihr Dr. Stefan Kannewischer
Geschäftsführer Kannewischer Collection

Erdbeer-Sommer in der VitaSol Therme



Die erfrischende Verwöhnfrucht gehört zu den beliebtesten Früchten des Sommers. In allen Variationen begegnet uns die verführerische Beere und macht dabei immer eine gute Figur. In diesem Jahr spielt das süße Früchtchen auch in der VitaSol Therme eine besondere Rolle. Von Mitte Mai bis zum 31. Juli kooperiert die Therme mit den bekannten Erdbeer-Höfen „Hanken Obst“ in Lemgo und „Henrichsmeier Erdbeeren“ in Bielefeld. In diesem Zeitraum bekommen Sie zu jedem dort gekauften Schälchen einen Coupon der VitaSol Therme geschenkt. Wenn Sie vier Coupons gesammelt haben, schenken wir Ihnen eine Zusatzstunde in der VitaSol Therme.

Doch das ist noch nicht alles. Der aromatische Fitmacher bereichert auch unsere Speisekarte im KochWerk. Freuen Sie sich auf leckere Erdbeergerichte und schmackhafte Shakes. Damit punkten Sie gleich doppelt. Denn die Erdbeere schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch noch äußerst gesund. Besonders der hohe Anteil an Folsäure macht die Erdbeere zur Rekordfrucht. Dieses Vitamin hilft zum Beispiel ein positives Lebensgefühl, innere Ruhe und guten Schlaf zu fördern.

Im SaunaPark und auch im Beauty- und Wellnessbereich warten weitere Erdbeer-Highlights auf Sie. Lassen Sie sich von tollen Masken und erfrischenden Aufgüssen überraschen.



HIER BEKOMMEN SIE DIE LECKEREN VERWÖHNFRÜCHTE:

Henrichsmeier Erdbeeren Hof Henrichsmeier, Am Siebrassenhof 41a (zwischen Detmolderstraße und Lipper Hellweg) in Bielefeld, OT Stieghorst



HANKEN OBST FINDEN SIE IN:

Entrup – von Lemgo kommend am Ortseingang von Entrup • Hohenhausen – gegenüber dem WEZ • Blomberg – gegenüber Gut Blomberg • Dörentrup – an der B 66 • Lage/Hardissen – am neuen Rewe • Schötmar/Ehrsen – an der Immenstraße/Spielplatz • Leopoldshöhe – an Schleppers Hof/Schule • Lemgo – am Kreisel Marktkauf • Schötmar – auf dem Grundstück "Grabmale Görder" • Lage/Eichenallee • Hohenhausen – an Welsches Grill/Ecke Edeka

Spreewald Therme

Entspannung macht gesund

Wie man im Alltag für Stressabbau sorgen kann.

Nicht umsonst besagt ein altes chinesisches Sprichwort „ein entspannter Mensch ist auch ein gesunder Mensch“. Wer dauerhaft angespannt bleibt und unter Stress leidet, wird über kurz oder lang die negativen Folgen von Stress spüren. Stress war in frühen Epochen der Menschheit eine „gesunde“ körperliche Reaktion auf akute Gefahren.

So reagierte auch bereits der jagende und sammelnde Steinzeitmensch mit den uns bekannten Stress-Symptomen. Heutzutage kennt jeder – vom Schüler über die Auszubildende, die Hausfrau, den Berufstätigen bis hin zum Rentner – stressige Zeiten im Alltag: Und auch wenn manch einer sagt, er brauche den „Stress“ um Höchstleistungen zu erzielen, so ist auch dieser Stress nur kurzzeitig positiv. Folgen von Stress sind nicht selten innere Unruhe, Müdigkeit,

Schlaflosigkeit oder sogar gesundheitliche Probleme wie Verspannungen, Rückenschmerzen oder, in schlimmen Fällen, Bluthochdruck oder Burn-Out-Symptome. Leider wird Entspannung und Wellness oft erst einmal auf das freie Wochenende oder den nächsten Urlaub verschoben. Dabei helfen jedoch schon Kleinigkeiten, die problemlos in den Alltag eingebunden werden können.

SCHON KLEINigkeiten KÖNNEN HELFEN

Wie wäre es zum Beispiel mit etwas Sport nach Feierabend: eine Runde Joggen im Grünen oder ein strammer Spaziergang, ein paar Bahnen schwimmen oder sich bei einem Fitnesskurs auspowern! Nicht nur das Adrenalin, das dabei ausgeschüttet wird, sondern auch die körperliche Ermüdung

erleichtern das Einschlafen – selbst, wenn man noch tausend Dinge im Kopf hat. Besonders Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung, die in den Fitnessclubs der Kannewischer Collection angeboten werden, helfen, den Körper „herunterzufahren“: Durch die Kombination aus körperlichem und geistigen Training werden Anspannungen gelöst und man schaltet leichter ab. Während es beim Yoga vor allem auf bestimmte Körperpositionen und abgestimmte Atemübungen ankommt, zeichnet sich Tai Chi durch langsame und fließende Bewegungsabläufe aus. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen werden die verschiedenen Muskelpartien bewusst angespannt und dann wieder losgelassen, die Muskulatur löst sich mehr und mehr, was auch zur

Unser Tipp

Genießen Sie Ihren Feierabend beim Baden und Saunieren in der Therme und nutzen Sie unsere speziellen Abendtarife.

WARMES WASSER WIRKT OFT WUNDER

Um den Tag ausklingen zu lassen, wirkt oft auch ein Bad im warmen Wasser schon wahre Wunder: ob in der heimischen Badewanne mit einigen Tropfen ätherischen Öles wie Lavendel oder Sandelholz oder in der Therme, in der nicht nur das gesunde Thermalwasser gut tut sondern auch die zahlreichen Attraktionen wie Nackendusche, Massagedüsen oder Kneippbecken Entspannung pur versprechen.

Richtig Solebaden will gelernt sein

Atmen Sie durch Soleinhalation befreit die Bronchien

Heutzutage muss man nicht mehr an die Nordsee fahren, um von der gesunden Luft zu profitieren. Gradierwerke in den Kurorten und ausgefallene, wohltuende Soleinhalationen in den Thermen sorgen für ein gutes Gefühl in den Bronchien und beugen Atemwegserkrankungen vor.

Optimal entspannen und seinem Körper etwas Gutes tun

Seit Jahrhunderten dient warmes Wasser der Entspannung und Erholung. Ein Besuch in der Therme ist immer ein willkommener Anlass, um den Alltag hinter sich zu lassen und gleichzeitig etwas Gutes für Körper und Gesundheit zu tun. Optimale Entspannung bieten zum Beispiel Solebäder. Sie ermöglichen in reichhaltigem Wasser gesunde Erholung. „Sanus per aquam“ – „gesund durch Wasser“ – lautet schon eine alte römische These, die sich bis heute bestätigt.

„Der Ursprung der Thermalbäder liegt in der Geschichte schon weit zurück. Ein Besuch im Bad war schon zu Zeiten der Römer sehr beliebt. Allein in Rom gab es 330 n. Chr. 860 Bäder und 11 Thermen“, so Dr. Stefan Kannevischer, Betreiber der Kannevischer Collection. Auch heute weiß man, welche positive Wirkung das wohltuende, salzhaltige Wasser auf den menschlichen Körper hat. So vermischt sich jetzt neuestes medizinisches Know-how mit jahrhundertalter Tradition.

SOLEBADEN – WOHLTUEND UND ENTSPANNEND

Der hohe Salzgehalt und die hohen Temperaturen des Solewassers wirken auf verspannte Muskeln und gestresste Gemüter wohltuend und regenerierend. Zudem wirkt sich die Thermalsole positiv auf verschiedene Bereiche des Organismus aus: die Durchblutung wird verbessert, der Stoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt. Auch bei Hautproblemen oder Herz- und Kreislauferkrankungen, kann das Bad im Thermalsolewasser wahre Wunder bewirken.

Um die entspannende Wirkung zu optimieren, ist es wichtig, das richtige Maß an Aktivität und Passivität

während des Badegangs zu finden. Außerdem sollte vor dem Baden nicht zu viel oder zu wenig gegessen werden, um eventuell auftretenden Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Der erste Baustein der optimalen Erholung beginnt am besten bereits vor dem Solebaden, da man den Kreislauf in Schwung bringen sollte: die Fahrt mit dem Rad in die Therme oder zehn Minuten Wassergymnastik sorgen hier für die nötige Bewegung. Damit sich der Körper langsam an die warmen Temperaturen des Solewassers gewöhnen kann, sollte mit dem kühlestem Becken in der Therme begonnen werden. „Der zweite Baustein der optimalen Erholung sorgt für die Förderung der Durchblutung. Hier bietet sich zum Beispiel wechselwarmes Baden im Heiß- und Kaltbecken oder ein Saunagang an“, so Kannevischer. „Auf diese Weise werden die Gefäße trainiert und man stärkt sein Immunsystem.“

Für einen wirkungsvollen und gesunden Ablauf während des Badens wird nach einem 20-minütigen Aufenthalt im Thermalsolewasser eine Ruhezeit empfohlen. Der dritte Baustein des Konzepts ist: körperliche Erholung. Hier bietet sich eine Massage oder Wellnessanwendung an, um die Entspannung zu optimieren.

RUHEN NICHT VERGESSEN

„Oft lassen sich die Badenden zu wenig Zeit für die Regeneration“, so der Bäderexperte Kannevischer, „aber besonders diese Zeit ist enorm wichtig, um sich optimal zu erholen.“ Daraus ergibt sich auch der vierte Baustein des richtigen Solebadens: der ruhen und mentale Erholung. Jetzt ist es an der Zeit sich im Ruheraum oder Loungebereich auf sich zu besinnen,

um richtig abzuschalten. Nach 20 bis 30 Minuten ist man fit für weitere Durchgänge. Optimale Entspannung garantiert!

THERMALSOLE – EIN SCHATZ AUS DER TIEFE

Was heute wie Balsam auf Körper und Seele wirkt, entstand schon vor Millionen von Jahren. Damals trockneten einige Meeresgebiete aus, die durch den Lauf der Zeit in immer tiefere Erdschichten sanken. Dort – in über 1000 Meter Tiefe – trifft manchmal klares Wasser auf die Meeresablagerungen. Wenn sich diese beiden kostbaren, natürlichen Zutaten vermischen, entsteht die hochwertige Natursole. Die wohltuende Wirkung von Solebädern hat eine lange Tradition.

in Burg setzt man auf die heilende, regenerierende Wirkung der Sole. Hier wird der Schatz aus einer Tiefe von 1350 Metern mit einer Temperatur von 51°C gewonnen.

BALSAM FÜR DIE HAUT

Diese alten Jungbrunnen haben viele Liebhaber, da Thermalsole auf den Körper wie ein Lebenselixier wirkt. Denn ein Solebad stärkt einerseits das Immunsystem und regt andererseits die Zellerneuerung an. So ist die Sole besonders für die Haut ein wahrer Balsam. Sie lindert Juckreiz und spendet viel Feuchtigkeit. Zusätzlich wird die Haut gereinigt und die Mineralien im Wasser festigen das Gewebe, so dass sogar empfohlen wird, nach dem Baden nicht zu duschen. Einzig auf das



In Bad Salzflun wurden zum Beispiel aufgrund der außergewöhnlichen geologischen Verhältnisse schon im 11. Jahrhundert salzhaltige Quellen zur Salzgewinnung genutzt. Der heilsame Badebetrieb begann erst im Juli 1818. Auch heute speisen die reichhaltigen Quellen die Bäder des Kurortes. Die VitaSol Therme wird vom reichhaltigen Gustav-Horstmann-Sprudel versorgt. Auch in der Spreewald Therme

Eincremen sollte nicht verzichtet werden. Wer bekommt bei soviel gesundem Genuss nicht auch Lust, sich bald wieder ein Bad im jahrtausendealten Quell zu gönnen?



VitaSol Therme

Fit in den Sommer

„Mens sana in corpore sano.“ – frei übersetzt bedeutet dieses Sprichwort: „Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.“ Was steht also hinter diesem Zusammenspiel aus Körper, Geist und Gesundheit? Bedeutet es, dass wir viel Sport treiben sollen oder gar müssen, um gesund zu bleiben? Wissenschaftlich ist es erwiesen, dass Körper und Geist in direkter Verbindung miteinander stehen. Fit und leistungsfähig fühlt sich nur, wer alle Aspekte berücksichtigt. Dabei möchten wir Sie mit unseren Ratschlägen unterstützen.

AUSDAUER

Hier lautet die Devise: Bewegen Sie sich viel! Ausdauertraining wirkt medizinischen Risikofaktoren wie Übergewicht, Cholesterin oder Bluthochdruck entgegen und bildet zudem sogenannte Glückshormone, die einerseits Ihr Wohlbefinden steigern und Ihnen andererseits zu einem positiveren Gemütszustand verhelfen.

STRESSABBAU

Nehmen Sie sich öfters eine Auszeit vom Alltag. In der Hektik des täglichen Lebens vergisst man oft, sich Freiräume zu schaffen. Gönnen Sie sich mindestens einmal die Woche Zeit nur für sich allein, ohne beruflichen oder privaten Terminstress oder sonstige Verpflichtungen. Planen Sie dies fest in Ihren Terminkalender ein und seien Sie konsequent in der Umsetzung.

ERNÄHRUNG

Genießen Sie möglichst fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse – am Besten zu jeder Hauptmahlzeit oder als Snack für zwischendurch – um sich reichlich mit den für den Organismus lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen.

TRINKEN

Wissenschaftliche Tests zeigen, dass sich durch reichliches Wassertrinken der Energieumsatz kurzfristig um bis zu 30% erhöhen lässt. Wer täglich zwei bis drei Liter trinkt, verbraucht dadurch fast 100 Kalorien. Frisches Wasser (nicht wärmer als 22 Grad) erzielt dabei den besten Effekt.

HALTUNG

Achten Sie nicht nur beim Sport auf die richtige Körperhaltung, auch beim alltäglichen Sitzen, Gehen oder Stehen; je aufrechter und offener Sie sich geben, umso selbstbewusster werden Sie von Ihrem Gegenüber wahrgenommen. Auf diese Weise gehen Sie souveräner durchs Leben und es wird Ihnen vieles leichter fallen.

REGENERATION

Besuchen Sie öfters eine Sauna oder ein Dampfbad – der Wechsel zwischen Hitze und Kälte regt sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch den Stoffwechsel an und reinigt die Haut und das Körpergewebe. Auch Wechselduschbäder stimulieren Ihren Kreislauf und stärken Ihr Immunsystem.

Leichter durchs Leben mit fitatall

„Fit in jeder Lebenslage“ – so lautet das Motto des bewährten fitatall-Abnehmkonzepts, das seit diesem Jahr im FitnessClub der VitaSol Therme angeboten wird. In einem 8-wöchigen Kurs purzeln die überflüssigen Pfunde und die Teilnehmer fühlen sich wesentlich wohler. Hinter dem Konzept steckt jedoch keine weitere Diätform, sondern eine ganzheitliche Lebensstiländerung. Hierbei werden Ernährung und Bewegung so aufeinander abgestimmt, dass sie alltagstauglich sind und einen Langzeiterfolg mit sich bringen.

Die Auftaktveranstaltung im Januar im FitnessClub der VitaSol Therme überzeugte 30 Teilnehmer, das Erfolgsprogramm einmal selbst auszuprobieren. Nach der Erstellung des jeweils individuellen Trainingsplans ging es los. „In der Regel sollte der FitnessClub 3-4 Mal pro Woche genutzt werden, um das selbst gesetzte Ziel aktiv zu erreichen“, rät Diplom Sportwissenschaftlerin Martina Kroos.

Auf der persönlichen Wunschliste stehen meist die allgemeine Gewichtsreduktion, der Aufbau von Muskelmasse oder auch die Steigerung der eigenen Ausdauer ganz oben. „Schon nach zwei Wochen fühlten wir uns in unserer Haut wohler und bemerkten die ersten Trainingserfolge“, schwärmen Karin und Jürgen Lukowski-Schmidtpott. Das Bad Salzufler Ehepaar hat aus der Zeitung vom neuen Konzept fitatall erfahren und war gleich interessiert. „Ich habe meine Frau gefragt, ob wir fitatall zusammen ausprobieren möchten. Erst hatte sie Zweifel, aber mittlerweile sind wir beide voll motiviert mit dabei“, erzählt der 53-jährige Gärtner.

Da es keine festen Termine innerhalb des Programms gibt, ist jeder Teilnehmer flexibel und kann selbst bestimmen, wann er die Angebote des FitnessClubs der VitaSol Therme nutzen möchte. Neben dem Training werden im 2-Wochen-Takt Seminare besucht, in denen der richtige Umgang mit Nahrungsmitteln veranschaulicht wird. Denn nur wer die Balance zwischen Ernährung und Bewegung zu halten weiß, kann das Konzept auch nach den acht Wochen allein erfolgreich weiterverfolgen.

Jubiläum im FitnessClub

10 Jahre Balance für Körper, Geist und Seele

Seit 10 Jahren geht es im FitnessClub der VitaSol Therme um das optimale Training und die Freude an der Bewegung. Das qualifizierte Personal integriert ständig neue Trends aus dem Fitness-Bereich. Aus diesem Grunde erweitern heute Kurse wie Therarobics, Tai Chi oder Yoga das umfangreiche Programm.

„Mir gefällt im FitnessClub besonders der ganzheitliche Ansatz, der dahinter steckt“, erzählt Beate Molzahn-Lorey. Die Bad Salzuflerin ist schon von Anfang an dabei. „Ich genieße es, erst im FitnessClub zu trainieren, um dann anschließend im SaunaPark oder SoleBad zu entspannen.“ Die Konditormeisterin hat anfangs besonders den Rücken trainiert, inzwischen besucht sie aber die unterschiedlichsten Kurse. „Es bringt Spaß, in der Gruppe zu trainieren und auch wenn man mal müde ist, schaffen es die tollen Trainer einen wieder zu motivieren.“



Wer will dabei sein?

Wenn Sie die Chance auf ein leichteres Leben ebenfalls ergreifen wollen, achten Sie einfach auf die neuen fitatall-Kurstermine der VitaSol Therme im Sommer. Informieren Sie sich direkt im FitnessClub unter Telefon (05222) 80754-31

Seit Jahren bieten die Trainer des FitnessClubs neben dem täglichen Workout aufregende Outdooraktivitäten an. 2003 ging es zum Beispiel mit dem Fahrrad an der Weser entlang nach Minden. Auch das kühle Nass wurde auf die eine oder andere Art und Weise für einen Ausflug genutzt: Wasserski und Kanutouren sorgten immer wieder für viel Spaß und Freude. In diesem Jahr geht es im Mai in den Klettergarten nach Detmold und im Juli mit dem Fahrrad auf große Tour.

Natürlich darf eine Party zum 10. Geburtstag nicht fehlen, auf die Sie sich im Juni im FitnessClub freuen dürfen. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben. In jedem Fall wird es etwas sein für Körper, Geist und Seele!

Sauna und Kulinarik

Gehen Sie mit uns auf Weltreise: Jeden ersten Mittwoch im Monat verwöhnt Sie der SaunaPark mit besonderen Aufgüssen und das KochWerk mit kulinarischen Köstlichkeiten.



Besser essen

Tipps für eine leichte Küche im Alltag

Endlich bleiben die dicken Pullis und Wollsocken wieder in den Tiefen des Kleiderschranks verborgen. Stattdessen stehen wieder Kleider und T-Shirts auf dem Sommerplan. Mit der Kürze der Röcke ändert sich häufig auch der Appetit. Leicht soll es sein, fruchtig, frisch und knackig, ohne zu belasten. Doch nicht nur das – oft soll es auch schnell gehen und man greift schlussendlich doch zum Fertigprodukt, das häufig mit Aromen und Geschmacksverstärkern angereichert wird. Das sorgt zwar für einen vermeintlich guten Geschmack aber wirkt gleichzeitig auch gewohnheits- und suchtbildend. Ralf Sedelke, Koch im Restaurant KochWerk empfiehlt: „Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und versuchen Sie doch einmal bewußt die verschiedenen Geschmacks-Nuancen zum Beispiel eines Apfels herauszuschmecken.“

Zeit ist für den Genuss ein wichtiger Faktor. Aus diesem Grund sollte man nicht nebenbei essen, sondern sich bewusst eine kleine Pause für das Essen gönnen. Auch bei der Arbeit sollte man versuchen, sich ein paar „gute“ Snacks mitzunehmen, wenn es mal wieder länger dauert. „Hier empfehle ich Joghurt, Bananen oder Nüsse“, rät Sedelke. „Das ist gesund und belastet nicht“.

Außerdem sollte darauf geachtet werden, viel Obst zu essen. Ernährungsberater empfehlen fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag. Wem das zuviel sein sollte, der kann beruhigt werden. Denn laut Studien helfen auch zwei bis drei Portionen, den Körper mit vielen Vitaminen zu versorgen. Das macht fit und frisch für die heiße Jahreszeit.



„Bei den Fleischwaren sollte man sich allerdings etwas zurückhalten“, weiß Sedelke. „Hier sollten pro Woche nicht mehr als 600 Gramm gegessen werden, so dass ich empfehle, beim Grillen auch mal auf Fisch oder Gemüse umzusteigen“. Denn zuviel Fleisch erhöht das Risiko für Herzerkrankungen um bis zu 150 Prozent. Wie wäre es also beim nächsten Grillabend mit einer Seezunge – leicht mit Meersalz und Olivenöl gewürzt, dazu ein frischer Salat? Hört sich gut an? Probieren Sie es doch einfach aus.

Das kleine Wellness-ABC

ABHYANGA nennt man eine Massage-technik aus der indisch ayurvedischen Heilkunst, die auch als „Technik der liebevollen Hände“ bekannt ist. Sie dient der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit warmem Sesamöl und ausstreichenden Griffen wird der Körper entgiftet, entschlackt und regeneriert.

BODY-WRAPPS sind Körperpackungen, bei denen der Körper eingecremt und mit einer Folie bandagiert und umwickelt wird. Diese Kombination entwickelt Wärme, regt dadurch die Durchblutung an und transportiert Schlacken ab. Das Unterhautfettgewebe wird entschlackt und die Zellen können sich regenerieren.

CLEOPATRABÄDER sind meist luxuriöse Wannenbäder im alt-ägyptischen Stil mit Öl- und Milchzusätzen. Schon die Pharaonin Cleopatra soll ihre Schönheit mit dem Baden in Eselsmilch erhalten haben. Ein ähnlicher Effekt wird durch Badezusätze und Pflegesubstanzen wie Milch und besondere Öle im Badewasser erzielt.

Die klassische **DORN-METHODE** ist eine sinnvolle Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung, um Rückenprobleme sowie in Beine, Arme und Kopf ausstrahlende Symptome erfolgreich zu therapieren. Blockierungen werden manuell diagnostiziert und gemeinsam mit dem Patienten ohne Hilfsmittel nur mit Daumendruck behandelt.



Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

VitaSol Therme GmbH
 Extersche Str. 42, 32105 Bad Salzuflen
 Telefon (05222) 807 54-0, Telefax (05222) 807 54-12
 info@vitasol.de, www.vitasol.de

Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 22 Uhr,
 Frschwimmer: Montag, Mittwoch und Freitag ab 7 Uhr

Redaktion: Natascha Kiesel
 Redaktionelle Mitarbeit: Katja Niebuhr und Heidi Ruske
 Layout: hummel+lang, Würzburg, www.hummel-lang.de

Auflage: 45000

Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten

Terminkalender

Fr, 30. April, 18.00 Uhr
„Richtig Saunieren“
 Kursgebühr 23,- € inkl. 4 Std. Aufenthalt.
 Anmeldung erforderlich.

Mi, 05. Mai, ab 18.00 Uhr,
Sauna & Kulinarik
„Kirschblütennacht in Tokio“
 Entspannen Sie bei fernöstlichen Aufgüssen und asiatischen Leckerbissen.

Fr, 07. Mai – So, 09. Mai, **Salzsiederfest**
 Besuchen Sie uns auf dem Bad Salzufler
 Traditionsfest. Unser Team hat einiges
 vorbereitet.

So, 09. Mai, **Muttertagsbrunch**
im KochWerk

Fr, 21. Mai, 17 Uhr u. Mo, 24. Mai, 10 Uhr
„Richtig Solebaden“
 Kursgebühr 19,- € inkl. 4 Std. Aufenthalt.
 Anmeldung erforderlich.

Sa, 29. Mai, **Gesundheitstag**
 Neben Schnupperkursen und Vorträgen
 rund um Gesundheit, Ernährung und
 Bewegung erwarten Sie zudem viele
 wertvolle Tipps für aktive Erholung und
 Entspannung.

Mi, 02. Juni, ab 18.00 Uhr
Sauna & Kulinarik
„Mittelmeerfeeling pur“
 Bei katalanischen Leckereien verzaubert
 Sie der Duft einer sanften Meeresbrise
 mit einem Hauch von Citrusfrüchten.

Sa, 26. Juni, **Chill & Grill** –
 der sommerliche Wochenendstart

Mi, 07. Juli, ab 18.00 Uhr
Sauna & Kulinarik
„Aromatisches Südafrika“
 Genießen Sie neben dem aufreibenden
 Fußballfieber die verborgenen Schätze
 des geheimnisvollen Kontinents.

Sa, 10. und 24. Juli, **Chill & Grill** –
 der sommerliche Wochenendstart

Mi, 04. August, ab 18.00 Uhr
Sauna & Kulinarik
„Hawaiianisch genießen“
 Entspannen Sie bei verschiedenen Süd-
 seeaufgüssen und exotischen Speisen.

Sa, 07. und 21. August, **Chill & Grill** –
 der sommerliche Wochenendstart

Mi, 01. September, ab 18.00 Uhr
Sauna & Kulinarik
„Kakteenduft und Salsafeeling“
 Erleben Sie ein „Salsa der Sinne“
 mit den Düften und kulinarischen Ge-
 nüssen Mittelamerikas.

Sa, 04. September, ab 18.00 Uhr
Auftaktveranstaltung
für die Candlelight-Night
„Klassik unter Wasser“

Do, 30. September, 18.00 Uhr
„Richtig Solebaden“
 Kursgebühr 19,- € inkl. 4 Std. Aufenthalt.
 Anmeldung erforderlich.

Nähere Informationen zu den
 Veranstaltungen sowie Anmeldung
 unter www.vitasol.de oder
 telefonisch unter (05222) 80754-0

Chill & Grill

Der sommerliche Start ins Wochenende

Nach einer anstrengenden Arbeitswoche steht einem der Sinn nach Entspannung. Schöne Musik und leckeres Essen sind meist Teil der Wunschvorstellung. Wäre es nicht optimal, dies mit relaxenden Saunagängen zu verbinden?

Chill and Grill lautet daher das Motto unserer diesjährigen Sommeraktion. Ab dem 26. Juni bieten wir Ihnen im SaunaPark alle zwei Wochen ein leckeres Barbecue, Lounge-Musik und entspannende Sauna-Aufgüsse. Genießen Sie die wechselnden Grill-Spezialitäten und lassen Sie sich die leckeren Gerichte auf die rauchige Art zubereiten. Ob Fisch, Gemüse oder Fleisch – hier ist für jeden etwas dabei.

Auch die Sauna-Aufgüsse werden zu einem besonderen Erlebnis. Klangschalen-Aufgüsse, wohltuende Masken oder eine süße Leckerei im Anschluss werden Sie auf eine ganz besondere Art und Weise verwöhnen und entspannen. Chillen und grillen Sie mit uns.



ÜBERNACHTUNGSTIPPS IN DER NÄHE DER THERMEN

Das „Alles-unter-einem-Dach“-Hotel in der Mitte Deutschlands

Die großzügige Hotelanlage am Stadtrand Bad Kissings bietet Abwechslung in jeder Hinsicht. Die ca. 40 m² großen Zimmer und Apartments verfügen alle über einen Balkon oder eine Terrasse. In der „Sonnenhügel WasserWelt & Saunagarten“ mit Innen- und Außenschwimmbecken, Whirlpools, Saunen und Dampfbad entflieht man dem Alltag. Tagsüber lassen sich die Gäste in der Beautyfarm Gabriele Bergmann verwöhnen oder powern sich beim abwechslungsreichen Freizeitprogramm aus. Von Tennis und Squash über Minigolf bis hin zu Billard oder Kegeln – zu allem hat man die Möglichkeit direkt im Hotel.

Drei Restaurants mir regionalen und internationalen Spezialitäten garantieren Gaumenfreude für jeden Geschmack. Der Abend verspricht einen gemütlichen Ausklang in der Kaminbar oder beim Tanz im Tanztreff „Piazzetta“. Rund um die Uhr wird einem im Hotel Sonnenhügel etwas geboten!

HOTEL SONNENHÜGEL BAD KISSINGEN
 Burgstr. 15, **97688 Bad Kissingen**
 Telefon: (0971) 83-0, Fax: (0971) 834828
 info@hotel-sonnenhuegel.de
 www.hotel-sonnenhuegel.de



Willkommen im Hotel „Zum Leineweber“ ***

Hier wo der Spreewald am schönsten ist – in Burg im Spreewald, befindet sich unser Hotel „Zum Leineweber“. Mit 43 modernen und gemütlichen, alle individuell mit Spreewald-motiven gestalteten Zimmern laden wir Sie zum Wohlfühlen ein. Restaurant und ein Wintergarten mit Kamin sowie eine Sonnenterrasse mit Außenteich stehen unseren Gästen zur Verfügung. Unsere sehr gute Küche bietet regionale Speisen und hat für jeden etwas dabei. Entspannen können Sie in unserem Wellnessbereich mit Sauna und Massagen.

Ansprechende Arrangements für einen Aufenthalt bei uns finden Sie auf unserer Homepage. Oder rufen Sie uns an, gern schicken wir Ihnen ausführliche Informationen zu.

Besuchen Sie uns und seien Sie unser Gast, wir freuen uns auf Sie!

Hotel „Zum Leineweber“
 Am Waldrand, **03096 Burg (Spreewald)**
 Telefon: (035603) 640, Fax: (035603) 61129
 hotel-zum-leineweber@t-online.de
 www.zum-leineweber.de



Neueröffnung Dapper's Spa & Vital



KissSalis Erlebnistage

2 Übernachtungen mit Frühstück
 2x 3-Gang Gourmet-Menü
 1x Tageskarte KissSalis Therme
 Preis pro Person im DZ 200,- €

Unsere 27 liebevoll eingerichteten 4-Sterne-Apartments und Suiten bieten Ihnen modernsten Komfort auf hohem Niveau. Helle, warme Farben in großzügigen Apartments (32 m²–50 m²) laden zum Wohlfühlen ein. Unser Hotel bietet einen großzügigen Wellness-Bereich mit Spa mit Pool mit Farblicht, Saunabereich mit Dampfsauna, Sanarium, Finnischer Sauna, Infrarotsauna, das Gourmet-Restaurant Dapper's und noch vieles mehr.

Genießen Sie in unserer Beauty- und Wellnesslandschaft Kosmetikbehandlungen für Gesicht und Körper, Ayurveda- und Thalasso-Anwendungen, Hot-Stone-Massagen, eine Seifenbürstenmassage auf der Hamamliege oder Körperpackungen auf der Softpackliege sind nur einige der Angebote, mit denen wir Sie gerne verwöhnen.



Residence von Dapper
 Menzelstraße 21, **97688 Bad Kissingen**
 Telefon: (0971) 785480
 www.residence-dapper.de



KissSalis Therme

A: Für viele Besucher ist der AUFGUSS der Höhepunkt des Saunabesuches. Dabei wird Wasser, welches meist mit ätherischen Ölen angereicht ist, mit einer Kelle auf die bis zu 400 °C heißen Saunasteine des Saunaofens verteilt. Dort verdampft es, die Luftfeuchtigkeit in der Sauna erhöht sich sprunghaft. Das sogenannte Wedeln durch den Saunameister verstärkt den Hitzeeffekt noch: die heiße Luft wird direkt auf die Saunierenden gelenkt ehe diese anschließend „abgeschlagen“ werden – d.h. das Wachteltuch wird vor jedem einzelnen schnell nach unten geschleudert. Dieses Zeremoniell wird meist dreimal während eines Aufgusses wiederholt.

B: BARFUSS und BADESCHUHE: Für den Saunabesuch empfiehlt es sich, sich mit Badesandalen oder -schlappen auszustatten – aus hygienischen Gründen sowie um zwischen den Saunagängen ein Auskühlen der Füße zu verhindern. Allerdings nimmt man die Schuhe nicht mit in die Sauna, sondern lässt sie davor stehen. Denn zum einen bergen Badeschuhe ein gewisses Unfallrisiko beim Besteigen der Saunabänke, zum anderen können unter der Hitzeeinwirkung sogenannte Weichmacher aus dem Kunststoffschuhen austreten, die einen zwar unschädlichen aber unangenehm Geruch in der Saunakabine verursachen.

C: Das CALDARIUM ist ein Wärme-strahlungsbad, dessen Strahlungswärme durch den beheizten Fußboden sowie die beheizten Sitz- und Liegeflächen entsteht. Dadurch kann eine gleichmäßige Wärme von ca. 40 °C bis 50 °C bei einer mittleren Luftfeuchtigkeit abgegeben werden. Der Aus-druck stammt vom lateinischen Begriff „calidus“ ab und bedeutet warm. Bereits die alten Römer hielten sich in den Badehäusern dort zur Regeneration auf. Ein Besuch des Caldariums gilt als besonders kreislaufschonend, da sich der Körper durch die sanfte Wärme bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 30 Minuten besonders schonend überwärmen kann.

D: DURSTLÖSCHER während bzw. nach dem Saunabesuch sind Mineralwasser, Saftschorlen oder frisch gepresste Säfte, auf keinen Fall jedoch Alkohol. Dieser verhindert nämlich den wichtigsten medizinischen Effekt des Saunierens: Das Gefäßtraining. Optimal ist es, seinen Wasserhaushalt vor dem Saunieren auszugleichen und dann möglichst erst am Ende des Saunabesuchs wieder ausreichend zu trinken. Der Körper holt sich beim Schwitzen die Flüssigkeit dann nämlich nicht aus der Mineralwasserflasche, was den Entgiftungseffekt schmälern würde, sondern aus dem Körper selbst. Jedoch gilt auch hier als oberstes Gebot auf seinen Körper zu hören!

Gewusst wie – der Sauna Knigge hilft

Tipps für einen angenehmen Saunaaufenthalt

Sicher haben Sie schon einmal das finnische Sprichwort „In der Sauna verhält man sich wie in der Kirche“ gehört. Doch was hat es damit auf sich? Wie verhalte ich mich in der Sauna richtig? Und vor allem: wie bringe ich meinen Körper zum Schwitzen – und nicht die Gemüter der übrigen Saunabadenden? Schließlich ist die Sauna ein prekärer Raum – man ist nackt, meist unter Fremden und fühlt sich als Saunaneuling oft sehr unsicher. Da man richtiges Saunaverhalten nicht im Knigge nachlesen kann, möchten wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit der nächste Saunabesuch zum sicheren Vergnügen wird und Entspannung und Wohlbefinden bringt.

Eigentlich fängt die Vorbereitung zur Sauna bereits 24 Stunden vorher an – indem man Knoblauch- und Zwiebelgerichte vermeidet. Diese Gerüche werden nämlich genauso wie Alkohol am nächsten Tag ausgeschwitzt und durch die Hitze in der Sauna noch verstärkt. Nach einer Reinigungsdusche vor dem ersten Saunagang sollte man sich gründlich abtrocknen, da trockene Haut besser schwitzt. Außerdem werden dann auch Parfüm- oder Rasierwasserreste abgespült, die später ebenfalls unangenehme Gerüche verursachen könnten; auch Fasern von Kleidung, die Sie am Schwitzen hindern könnten sind dann vollständig vom Körper entfernt. Da Metall in der Sauna sehr heiß wird, sollten Schmuck und Uhren abgelegt werden, für Brillen gibt es vor den Saunakabinen geeignete Ablagen.

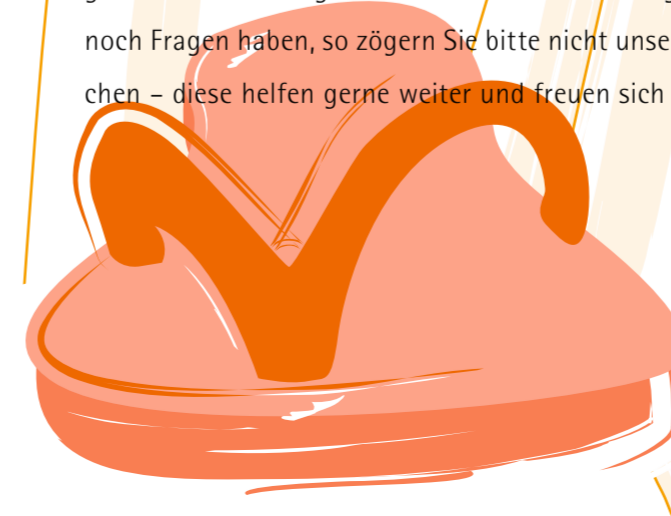
Beim Betreten der Saunakabine – ohne Badesandalen – freuen sich die Mitsaunierenden über eine kurze Begrüßung, da diese eine angenehme Atmosphäre schafft. Wenn es in der Sauna bereits sehr voll ist, gewährleistet ein kurzes „Ist hier noch frei?“, dass man dem anderen nicht zu nahe kommt und diesen in seiner Privatsphäre stört. Übrigens sollte auch die Tür schnell wieder geschlossen werden, da mit jedem Öffnen Wärme aus dem Inneren nach außen entweicht.

Als oberstes Gebot in der Sauna gilt: Kein Schweiß aufs Holz. Auch wenn in Deutschland vorwiegend nackt sauniert wird, gilt die Beachtung dieser Regel als ein Zeichen für Benehmen und Hygiene. In einer 90 °C Sauna käme wegen der heißen Saunabank wahrscheinlich sowieso niemand auf eine solche Idee, allerdings muss auch in allen niedriger temperierten Saunen (wie zum Beispiel im Sanarium, im Caldarium oder in der Biosauna) immer ein Handtuch untergelegt werden. Am besten Sie wählen ein ausreichend großes Saunatuch aus, damit sie sich auch gemütlich hinlegen können. Das unbehandelte Holz würde nämlich den Schweiß aufsaugen und unangenehme Gerüche absorbieren. Und ganz ehrlich: möchten Sie dort sitzen, wo ein Ihnen Unbekannter bis eben geschwitzt hat?



Regelmäßige Saunagänger haben oft „ihre“ Sauna. Ihnen geht es nicht nur ums Schwitzen und das Kalt-Warm-Bad sondern auch um das Gemeinschafts-erlebnis – zum Beispiel wenn die Sportler oder Kolleginnen sich immer am gleichen Wochentag mit ihren Saunafreunden treffen und einen netten Abend verbringen. Natürlich darf man sich dann in der Sauna auch unterhalten – doch bitte nur sehr leise und über unverfängliche Themen. Den Klatsch aus dem Ort oder Büro sollte man ebenso besser auf einen späteren Zeitpunkt verschieben genauso wie lautes Gelächter – denn in einer Kneipe fühlt sich davon sicher keiner mehr gestört. Vermeiden Sie bitte auch Themen, die Konflikte oder Streit provozieren könnten, da so nicht nur Ihre eigene sondern auch die Privatsphäre der anderen geschützt wird. Tabu sind Gespräche allerdings in ausgewiesenen Ruhesaunen und Ruheräumen – hier stehen Entspannung und Erholung für Körper und Geist im Mittelpunkt.

Wenn Sie zu jenen Menschen gehören, die bisher vielleicht die Sauna gemieden haben, dann hoffen wir, offene Fragen beantwortet, Unklarheiten aus der Welt geschafft und Neugier auf einen Saunabesuch geweckt zu haben. Sollten Sie noch Fragen haben, so zögern Sie bitte nicht unsere Saunamitarbeiter anzusprechen – diese helfen gerne weiter und freuen sich auf Ihren Besuch.



Herzlich Willkommen in der Villa Spahn ...

... im Bad Kissinger Rosenviertel, nahe der KissSalis Therme, schönen Waldpromenaden und Fahrradwegen. In nur 5 Minuten erreichen Sie bequem Kuranlagen und Innenstadt, während Sie Ihren Pkw kostenfrei auf dem hauseigenen Parkplatz stehen lassen. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet, moderne Appartements und Zimmer, bandscheibenfreundliche Betten in Komforthöhe, Internetzugang, Liegewiese und vieles mehr – in einem Haus mit 130-jähriger Tradition als Gastgeber!

Übernachtungen ab 34 Euro – individuelle Arrangements – wir geben Ihnen gerne Auskunft!

Zum Beispiel: 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, 3 Stunden KissSalis Therme, Besuch von Spielcasino und Museum Obere Saline, inkl. Kurtaxe pro Person 99,- €

FAM. ERHARD UND KRUG
Boxbergerstraße 5, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 30 44, Fax: (0971) 30 45
www.villa-spahn.de



Hotel Salzufler Hof – Wohlfühlen und Entspannen!

Erleben Sie bei uns eine Verwöhnreise in eine entspannende Welt und lassen Sie Ihren Kuraufenthalt zu einer Oase der Ruhe und Erholung im Herzen von Bad Salzfluren werden. Genießen Sie individuelle Stunden im idyllischen Grün unseres Parks, schlendern Sie durch die 2 Min. nahe gelegene Altstadt und den Kurpark, oder entspannen Sie in unseren ruhigen, gemütlichen Zimmern mit komfortabler Ausstattung. Nach „Lust und Laune“ wählen Sie aus unserem Angebot an medizinischen oder kosmetischen Anwendungen. Gerne überraschen wir Sie mit den herrlichen Gaumenfreuden unserer regionalen Küche oder servieren Ihnen gepflegte Getränke in unserem kleinen Biergarten.

Herzlich Willkommen!
Ihre Familie Meinert und Mitarbeiter

Hotel Salzufler Hof
Roonstraße 14–16, 32105 Bad Salzfluren
Telefon: (05222) 9122-0, Fax: (05222) 9122-40
Mobil: (0175) 5214574
meinert@salzufler-hof.de

UNSERE SPECIALS:

„Moor & More“ Beautytage
7 Tage mit Halbpension inklusive 1x Gesichtspflege, 1x Arm- und Handpflege, 2x Moorpackungen, 2x Massagen im Haus, 2x ThermalsoleSchwimmen in der VitaSol GesundheitsTherme 590,- €

„Unsere Vitalwoche“

7 Tage mit Vollpension, 2x Fango, 3x Massage, 1x Krankengymnastik, 2x ThermalsoleSchwimmen in der VitaSol GesundheitsTherme 550,- €

NaturLeben – Romantik – Wasserinspiration – Wohlfühlambiente

- Genießen Sie Ihre schönsten Tage des Jahres in individuellen Apartments mit Kamin und lauschiger Sitzzecke im Garten/Terrasse inmitten des Spreewalds.
- Beginnen Sie den Tag mit einem leckeren Frühstück im ehemaligen Schweinestall mit großer Eichenholzterrasse oder lassen Sie sich openfrische Brötchen an Ihre Tür bringen.
- Entdecken Sie den Spreewald mit einer Kanu-, Kahn- oder Fahrradfahrt direkt ab Hof.
- Entspannen Sie in der Sauna, bei einer Massage oder mit einem guten Buch auf Ihrer Liege im Garten und lassen Sie den Tag mit einem Glas Wein am Lagerfeuer oder am Bootsteg ausklingen.

ZUM BEISPIEL:

7 ÜN für 2 Erwachsene im 1-Zi.-Apartment Hühnerstall in der Hauptsaison 448,- €
Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage.

NaturApartments Stauensfließ

Elke Lang
Schwarze Ecke 17, 03096 Burg (Spreewald)
Telefon: (035603) 189440, Fax: (035603) 189441
www.naturapartments-spreewald.de

Ferienwohnung Residence – Ein schöner Tag ...

STELLEN SICH EINEN PERFEKTEN TAG VOR:

08.00 Uhr Entspanntes Aufwachen nach einer geruhsamen Nacht ... **die ersten Sonnenstrahlen genießen ...**

09.00 Uhr Nach der erfrischenden Morgendusche ein ausgiebiges Frühstück auf der Terrasse im Grünen ... **Zeit für die Zeitung ...**

10.30 Uhr Ein Bummel durch die nahe gelegene Altstadt und über den Wochenmarkt ... **Land und Leute spüren und das Leben genießen...**

12.00 Uhr Durchs Grüne mit dem Bademantel zur Massage in das hausintern gelegene Massage- und physikalische Gesundheitszentrum ... **Erholung pur ...**

13.00 Uhr Zeit zum Ausruhen und Regenerieren im idyllischen Grün unseres Gartens ... **Entspannung spüren ...**

15.00 Uhr Spazieren im nah gelegenen Kurpark und aktiv genießen in der VitaSol Therme ... **Kraft tanken ... freuen Sie sich darauf ...**

Genießen Sie den persönlichen Charme unserer großzügigen Appartements und wählen Sie nach Belieben aus dem umfangreichen Service des Kurhotels Salzufler Hof.

Ferienwohnung Residence
Familie Meinert
Roonstraße 27, 32105 Bad Salzfluren
Telefon: (05222) 368258, Fax: (05222) 368258
www.residence-badsalzfluren.de



KissSalis Therme Bad Kissingen

Eintauchen. Abschalten. Rundum wohlfühlen.



Die weitläufige ThermenLandschaft lädt mit 1000qm Wasserfläche und unterschiedlich temperierten Becken (32-38°C) im Innen- und Außenbereich zum Entspannen ein. Neben einem Bad im wertvollen Thermalwasser gibt es hier auch die Möglichkeit, an Natur-Moor-Anwendungen teilzunehmen, in der Sonneninsel eine Farblichttherapie im warmen Sand zu genießen oder in der Soleinhalation etwas für die Gesundheit zu tun.

Im Außenbereich des SaunaParks befinden sich eine urige Loftsauna, eine Erdsauna mit knisternder Feuerstelle und eine Panoramasauna, die einen attraktiven Ausblick auf den finnisch angelegten Saunagarten ermöglicht. Wem die Temperaturen der Außensaunen zu hoch sind (zwischen 80 und 90°C), kann im Innenbereich u. a. bei angenehmen 50°C im Planetarium Sternzeichen erkunden oder im Sanarium bei ca. 57°C unbeschwert verweilen.

Bad Kissingen bietet mit seinen prächtigen historischen Bauten, dem großzügigen Kurgarten, einem hochkarätigen Kulturangebot und der modernen KissSalis Therme den idealen Urlaubsort für Erholungssuchende. Besonders die KissSalis Therme als Oase für Körper, Geist und Seele ist knapp 6 Jahre nach ihrer Eröffnung nicht mehr aus der nordbayerischen Kurstadt wegzudenken. Die eindrucksvolle Architektur des Thermalbads mit lichtdurchfluteten, großzügigen Räumen bietet eine besondere Atmosphäre, in der die Gäste sowohl den Alltag als auch sämtliche Sorgen hinter sich lassen können.

Neben klassischen Massagen entführen die Therapeuten die Gäste im Wellness-Pavillon mit der traditionellen Tempelmassage „Lomi Lomi Nui“ nach Hawaii, lockern mit Kräuterstempeln Verspannungen oder führen mit einer Shiatsu-Anwendung tiefe Entspannung herbei.



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16, 97688 Bad Kissingen
Tel.: (09 71) 826-600, Fax: (09 71) 826-699
E-Mail: info@kissalis.de, Internet: www.kissalis.de

Ein Unternehmen der

KANNEWISCHER
Collection

ÖFFNUNGSZEITEN:

Täglich von 9.00 bis 22.00 Uhr, freitags bis 24 Uhr, jeden letzten Samstag im Monat bis 24.00 Uhr (24. und 25. Dezember geschlossen)

EINTRITTSPREISE:

2 Stunden 11 Euro, 3 Stunden 14 Euro, 4 Stunden 17 Euro, Tageskarte 23 Euro

Hoteltipp

Fränkisch elegant: Das Boutique Hotel Bristol Bad Kissingen

Direkt über dem berühmten Rosengarten liegt das klassizistische Gebäude des späten 19. Jahrhunderts, kombiniert mit einem modernen Gebäudeteil. Der ursprüngliche architektonische Stil wird mit den Annehmlichkeiten eines 4-Sterne-Hotels verbunden.

70 Gästezimmer und 13 Suiten sind modern und zeitlos elegant eingerichtet und vermitteln das Gefühl wohnlicher Behaglichkeit. Mit dem traumhaften Blick über Bad Kissingen sind die Zimmer der ideale Ort zum Ausspannen nach einem ereignisreichen Tag. Für das leibliche Wohl stehen ein Restaurant und eine Bar zur Verfügung. Der hübsch angelegte Teich mit seinem Steg rundet das edle Ambiente ab.

BRISTOL-4-TAGES-SPEZIAL (bis 30. September 2010)
176,- € pro Person im Standard Doppelzimmer, 206,- € pro Person im Standard Einzelzimmer, 20,- € pro Tag Aufschlag Blick zum Rosengarten

Im Preis enthalten sind:
3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
2 Abendessen im Rahmen der Halbpension
1 KissSalis Tagesticket
1 freier Eintritt ins Spielcasino
1 Obstteller
1 Flasche Wasser

Bismarckstraße 8–10, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 824 0, Fax: (0971) 824 5824
bristol@precisehotels.com
www.precisehotels.com



Gewinnen Sie Erholung

Das Wasserzeichen-Gewinnspiel



Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden und auf eine frankierte Postkarte kleben.

Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus dem Wasserzeichen Sommer 2010:

Antwort 1

Antwort 2

Antwort 3

Sie haben diese Ausgabe unseres Wasserzeichens aufmerksam gelesen und möchten am liebsten sofort eintauchen, abschalten und entspannen? Dann beantworten Sie einfach unsere Fragen.

Frage 1: Welches ist der erste Baustein für eine optimale Erholung beim richtigen Sole- und Thermalbaden?

- a. Körperliche Erholung durch Massage
- b. Kreislauf in Schwung bringen
- c. Ruhen

Frage 2: Wie heißt das Restaurant in der VitaSol Therme?

- a. KochWerk
- b. ThermenRestaurant
- c. VitaSol Cuisine

Frage 3: Wann hat die KissSalis Therme bis Mitternacht geöffnet?

- a. Nie
- b. Immer
- c. Jeden Freitag und jeden letzten Samstag im Monat

Gewinnen Sie ein Verwöhnwochenende für zwei Personen in der KissSalis Therme in Bad Kissingen

2 Übernachtungen im Doppelzimmer im Precise Hotel Bristol Bad Kissingen
2x reichhaltiges Frühstücksbuffet
1x Abendessen im Hotelrestaurant
1x WellnessArrangement „Fit & Entspannt“ für 2 Personen in der KissSalis Therme (inklusive ganztägigem Aufenthalt in ThermenLandschaft, SaunaPark und FitnessArena der KissSalis Therme, ein Bad zu zweit in der romantischen Kaiserwanne sowie Besuch der Sonneninsel)

Einsendeschluss: 30.09.2010

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der Unternehmen der Kannewischer Collection und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Die Thermen der Kannewischer Collection:

VitaSolTherme
Bad Salzuflen

 **SPREEWALD THERME**
DAS SOLEBAD IN DER NATUR.


Caracalla Therme
BADEN-BADEN
Das Bad von Welt


Friedrichsbad
BADEN-BADEN
Das Römisch-Irische Bad


KissSalis Therme
BAD KISSINGEN