

Wasserzeichen

Winter 07/08
www.kissalis.de

Das Magazin für Gäste und Freunde der



KissSalis Therme
BAD KISSINGEN

ThermenLandschaft

Gesundes Baden will gekonnt sein

WellnessPavillon

Ein Gefühl wie neu geboren

FitnessArena

Schlank werden – schlank bleiben

SaunaPark

Mit kühlem Kopf ins heiße Vergnügen

Power für die kalte Jahreszeit

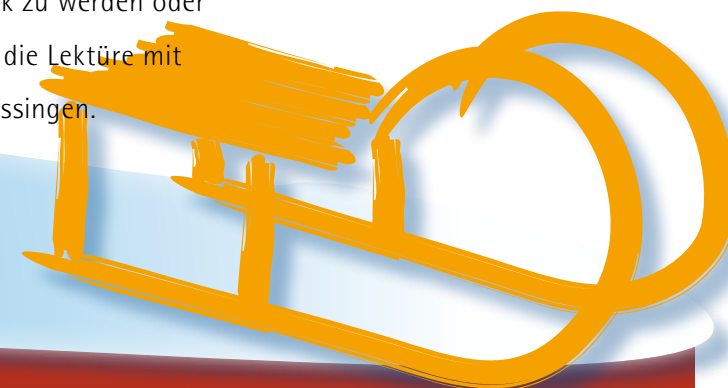
NEU in der
KissSalis Therme:
Praxisseminar
„Richtig Thermalbaden“

Liebe Leserinnen und Leser

Der Winter steht vor der Tür – und wir freuen uns, Ihnen bereits die zweite Ausgabe unseres Kundenmagazins „Wasserzeichen“ präsentieren zu dürfen. Wir möchten Sie auch diesmal einladen, uns durch die verschiedenen Themenbereiche der KissSalis Therme zu begleiten und gemeinsam dem Winter ein Schnippchen zu schlagen.

Sie werden sicher wieder viel Neues erfahren, unter anderem wie Sie „Richtig Thermalbaden“ oder wie Sie durch Saunieren Ihre Abwehrkräfte stärken können. Unser WellnessPavillon lädt Sie zur Tiefenentspannung in die Softpackliege ein – erst beim Lesen und vielleicht schon bald um es selbst auszuprobieren? Auch dem Wunsch, dauerhaft schlank zu werden oder zu bleiben, gehen wir auf den Grund und geben Ihnen wertvolle Tipps zur guten Figur. Abgerundet wird die Lektüre mit Informationen zu Partnern vor Ort sowie Veranstaltungen in der KissSalis Therme und in und um Bad Kissingen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns!
Ihr Team aus der KissSalis Therme Bad Kissingen



Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft...

Wieviele Geschenkpapier brauchen Sie, um ein paar Stunden Wohlfühlen zu verschenken?

Ob Eintrittskarten für die KissSalis Therme oder eines unserer vielseitigen Wellness-Arrangements – gönnen Sie Ihren Freunden eine kleine Auszeit und viel Entspannung. Informationen dazu erhalten Sie bei unserem Beratungsteam unter (0971) 826-621 oder -622 oder direkt im Online-Shop unter www.kissalis.de.



Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team in der Boutique der KissSalis Therme beraten.

Ein süßes Vergnügen: „Kissinger Tropfen“

Möchten Sie Ihren Lieben zu Hause ein süßes Vergnügen bieten? Die edlen Rum-Trüffel-Pralinés werden nach einem Geheimrezept und nach wie vor per Hand gefertigt und gelten als Geheimtipp. Die kleinen Köstlichkeiten gibt es in Bad Kissingen bei „Weinhandlung & Spirituosen Frau“ in der Ludwigstraße 9. Die Geschenkpackung kostet € 5,90.

Schönheit aus dem Meer

Die Produkte von BIOMARIS pflegen Ihre Haut mit Wirkstoffen aus Meerwasser, Meersalz und Meeresalgen. Das umfangreiche Produktsortiment wurde dabei nach dem Konzept „Gesundheit & Schönheit aus dem Meer“ entwickelt und soll alle Bedürfnisse einer ganzheitlichen Anwendung abdecken; entsprechend gibt es die Gesicht- und Körperpflegeprodukte passend für jeden Hauttyp. Ein besonderes Pflegevergnügen verspricht dabei die neue Linie „AromaThalasso“, die mit natürlichen ätherischen Ölen von Orangen oder Rosen versetzt ist. Das BIOMARIS Duschpeeling (200ml) kostet z.B. € 10,90.



Winterzauber & Kissinger Sommer

Zwei kulturelle Ereignisse, die aus Bad Kissingen nicht mehr wegzudenken sind. Große Künstler wie die Opernsängerin Cecilia Bartoli, der Pianist Lang Lang oder das Royal Philharmonic Orchestra verzaubern ihre Zuhörer in der einmaligen Kulisse des Bad Kissinger Regentebaus. Schenken Sie Ihren Freunden einen wunderschönen Abend mit einem Konzert nach Wahl. Weitere Informationen sowie Karten unter www.badkissingen.de



Traditionen neu erleben...



Das SinnHotel Bristol, eines der traditionsreichsten Hotels in Bad Kissingen, liegt zentral im Kurgebiet „West“ direkt gegenüber dem Rosengarten. Die Zimmerkategorien reichen von Standard bis zur Luxus-Suite mit traumhaften Ausichten auf die Stadt. Kulinarisch verwöhnt Sie ein kreatives Team mit feiner internationaler Küche mit leicht fränkischer Note. Eine Auswahl erlesener Tee- und Kaffee-Spezialitäten mit hausgemachten Köstlichkeiten aus der Patisserie runden einen gemütlichen Nachmittag ab. Fragen Sie nach unseren Arrangements für Beauty und Wellness, Kultur und Freizeit oder Golf!

BRISTOL schnuppern – KissSalis erleben

2 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, 1 Eintrittskarte für 3 Stunden in die KissSalis Therme, 1 Fahrt mit dem KissSalis Shuttle, 1 Mineralwasser u. Obstteller auf Ihrem Zimmer, 1 Wohlfühl-Bademantel

Preise pro Person:

99 Euro im Doppelzimmer, 50 Euro Einzelzimmer-Aufschlag

SinnHotel Bristol Bad Kissingen

Bismarckstraße 8–10

97688 Bad Kissingen

Telefon: (0971) 824 0, Fax: (0971) 824 5824

badkissingen@sinnhotels.de

www.sinnhotels.de



Unser Feierabendtarif für kalte Winterabende:

Mittwoch und Donnerstag ab 19.00 Uhr nur
2 Stunden zahlen und bis zum Schluss baden.

Power für die kalte Jahreszeit

So kommen Sie gut durch den Winter

EINFACH ABTAUCHEN

Die Tage werden kürzer und die Nasen kälter. Und plötzlich ist es da: Väterchen Frost – im Gepäck den Winterblues! Ja, und? Wappnen Sie sich mit Wohlgefühl gegen unerwünschte Herbstlaunen und lästiges Frösteln in der kalten Jahreszeit. Wer regelmäßig sauniert, friert so leicht nicht, und wer einfach abtaucht in wohlig-warmes Thermalwasser, spült Belastungen des Alltags gleichsam hinweg. Genießen Sie Ihre Freizeit an einem Ort, der für Aktivität, Entspannung und Gesundheit gleichermaßen geschaffen wurde: in der KissSalis Therme mit ihren vielen Möglichkeiten, die Sinne zu wecken, Körper und Geist zu vitalisieren oder einfach zu relaxen und die Seele baumeln zu lassen.

ENTSPANNT GENIEßEN

Bevor der Winter Sie kalt erwischt, machen Sie sich doch beim Power Yoga warm, um dann – nach einer Ruhephase – ein entspannendes, feucht-warmes Aroma-Dampfbad mit sanften Nebelwolken und ansprechenden Düften zu genießen. Oder schauen Sie aus dem Fenster der 90°C heißen Panoramasauna in den Garten, in dem es vielleicht gerade regnet oder schneit... Kennen Sie schon Entspannung nach Jacobsen? Diese wirkungsvolle Methode – bestehend aus dem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskeln – ist leicht zu erlernen und dann auch zu Hause problemlos anzuwenden. Zum Beispiel, wenn die Zeit für einen Besuch in der KissSalis Therme mal nicht reicht.

WOHLFÜHLEN PUR

Die kalte Jahreszeit weckt bei vielen die Sehnsucht nach Wärme und das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, um ein gutes Buch zu lesen oder einfach nur mal auszuruhen und nichts zu tun. In den Ruheräumen der KissSalis Therme können Sie sich in den Bademantel einkuscheln, es sich bequem machen und sich rundum wohl fühlen. Diejenigen Gäste, die im Sommer gern in Straßencafés sitzen, weil sie Geselligkeit schätzen, finden in der KissSalis Therme passende Alternativen für den Winter: Saunabar und Bistro-Restaurant sind geöffnet von neun Uhr morgens bis abends um zehn oder sogar bis Mitternacht.

ZEIT ZUM RELAXEN

Lassen Sie sich doch mal einen ganzen Tag von uns verwöhnen! Wir helfen

Ihnen, wieder Kraft für den Alltag zu sammeln. Starten Sie zum Beispiel mit einer orientalischen Hamam-Zeremonie, die eine reinigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Nach einer angemessenen Ruhepause geht es weiter mit der Kosmetikanwendung „Schön von Kopf bis Fuß“ inklusive Gesichtsbildung, Maniküre und Pediküre. Zum Schluss noch eine Chardonnay-Trester-Packung in der Softpackliege, die Sie in wunderbare Tiefenentspannung versetzt. Bei all dem schalten Sie ab, lassen sich einfach fallen und genießen. Das fällt nicht schwer, haben doch alle Anwendungen direkt oder indirekt auch mit Wärme zu tun. Das Hamam-Ritual im wahrsten Sinne des Wortes: Der arabische Ausdruck „hamam“ bedeutet übersetzt „wärmen“. Da hat der Winter keine Chance.

Gesundes Baden will gekonnt sein

Von den alten Römern lernen...

„Sanus per aquam“ – „gesund durch Wasser“ – war wohl der Grund dafür, dass die Römer bereits vor mehr als 2.000 Jahren eindrucksvolle öffentliche Badehäuser zur Regeneration und zur Entspannung, aber auch zu Heilzwecken errichteten. Und das zu Recht: die therapeutische Wirkung von Thermalwasser ist heute wissenschaftlich erwiesen. Da jedoch bei einem Bad im warmen Thermalwasser mehrere Komponenten gleichzeitig auf den Körper einwirken, beansprucht es den Kreislauf sehr. Darum ist es wichtig, dem Körper das richtige Maß an Aktivität und Passivität zu gönnen.

Leider sieht bei Vielen die Entspannung in einer Therme so aus: stundenlanges Sitzen in einem der Whirlpools und danach die große Verwunderung, warum sich die erhsehnte Entspannung nicht einstellt und man sich im Gegenteil müde und schlapp fühlt. Denn die wenigsten wissen, dass die Wärmewir-

kung eines 37°C warmen Whirlpools auf den Körper ähnlich ist wie bei einem Aufenthalt in einer 85°C Sauna oder einem Dampfbad mit ca. 45°C!

Wie also kann man einen optimalen Badeablauf gestalten? Für gesundes Baden ist es wichtig, dass der Körper zu Beginn des Thermenaufenthaltes – oder auch schon zuvor – aktiv in Schwung gebracht wird. Das kann z.B. bei einer Tour auf dem schönen Nordic Walking-Parcours im Bad Kissinger Kurpark erfolgen, bei einem 15-30 minütigen Kreislauftraining in der FitnessArena oder Sie nehmen einfach an der öffentlichen Wassergymnastik teil, die die KissSalis Therme zweimal täglich anbietet. Die Pulsfrequenz im aktiven Teil sollte übrigens bei ca. 180 Schlägen in der Minute abzgl. Lebensalter liegen.

Als Zweites wartet das wechselwarme Badeverfahren auf Sie: dieses beinhaltet sowohl das Erwärmen als auch

das Abkühlen des Körpers und stellt ein ideales Training für Blutgefäße, Nerven der Haut und innere Organe dar. Grundsätzlich sollten Sie dabei immer auf aufsteigende Temperaturen achten, das heißt: erst die kühleren und anschließend die wärmeren Becken nutzen. Und wichtig: eine kalte Dusche zur Abkühlung nach jedem Bad vermeidet Überwärmung. Besonders anregend für den Kreislauf wirkt ein Bad im Heiß- und Kaltbecken der KissSalis Therme.

Im dritten Schritt können Sie sich in unserem WellnessPavillon auf's Beste verwöhnen lassen. Ob Kaiserbad, Verwöhnmassage, Softpackliege oder orientalischer Luxus des Hamams: die körperliche Erholung stellt sich hier durch die wohltuende Entspannung der Muskulatur und die pflegende Wirkung der Behandlung ein.

Der vierte Baustein: gönnen Sie Ihrem Körper zudem immer wieder Ruhe und

Erholung. Dafür stehen Ihnen in der ThermenLandschaft und im SaunaPark Ruheräume, Solarien sowie die Sonneninsel zur Verfügung. Auch gesunde Ernährung nach einem erholsamen Tag in der KissSalis Therme trägt zum Wohlbefinden bei. So werden Sie nach einem Tag in der KissSalis Therme ganz sicher sehr entspannt und mit neuer Energie in den Alltag starten.

Möchten Sie dies unter fachmännischer Leitung ausprobieren? Wir bieten NEU das Praxisseminar „Richtig Thermalbaden“ an. Termine und weitere Informationen unter Tel. (0971) 826-600.

Ein möglicher Badeablauf, der Ihnen gut tut

Wassergymnastik im Außenbecken	32°C	25 min
Langsames Entspannen und Bewegen im Warm-Außenbecken	35°C	10 min
Soleinhalation oder Dampfbad	47°C	6 min
Abkühl Dusche	18°C	Kurz
Wassertreten im Kneippbecken - wechselnd	37°C/15°C	5 min
Sprudelmassage oder Strömungskanal	32°C	10 min
Intensivsolebecken oder Whirlpool	36°C	6 min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Heißbecken	38°C	6 min
Kaltbecken	18°C	Kurz
Ruhen im Ruheraum oder in der Sonneninsel		15-30 min

4 Bausteine einer optimalen Erholung

1. KREISLAUFTRAINING DURCH BEWEGUNG

z.B. Wassergymnastik, Fitnesstraining, Nordic Walking Tour, mit dem Fahrrad zur KissSalis Therme

2. WECHSELWARME BADEVERFAHREN ZUR FÖRDERUNG DER DURCHBLUTUNG

Schwitzen im SaunaPark, wechselwarmes Baden in der ThermenLandschaft, Wärmeanwendungen (z.B. in der Softpackliege)

3. BEHANDLUNG ZUR KÖRPERLICHEN ERHOLUNG

Entspannung der Muskulatur durch Wellnessmassagen

4. MENTALE ERHOLUNG DURCH RUHEZEITEN

Aufenthalt in den Ruheräumen oder Solarien, Entspannung auf der Sonneninsel, leichte und gesunde Ernährung



Unser Arrangement „Urlaub auf Bali“

Gönnen Sie sich doch einen Tag fernab des Alltags und entspannen Sie auf balinesische Art im WellnessPavillon. Wenn Sie Bali mit der Sehnsucht nach etwas Anderem oder Neuem verbinden, dann ist eine Pantai Luar Rückenmassage genau das Richtige – denn Pantai Luar bedeutet übersetzt „Auf zu neuen Ufern“.

Diese außergewöhnliche Massagetechnik mit heißem Öl und Frucht- und Kräuterpumpeln stammt aus dem ostasiatischen Raum; sie beeinflusst die Zellregeneration und regt den Stoffwechsel an. Nach einer ergiebigen Ziegenbutter-

packung in der Softpackliege ist Ihre Haut wunderbar weich und das Gefühl von „balinesischer Sonne“ stellt sich schon nach wenigen Minuten auf unserer Sonneninsel ein.

Testen Sie unser Wellness-Arrangement – und das Gefühl von „Urlaub auf Bali“ ist plötzlich ganz nah!

Das Paket beinhaltet: Pantai Luar Rückenmassage (30 min), Ziegenbutterpackung in der Softpackliege (30 min), Sonneninsel (30 min) sowie den Tageseintritt in die KissSalis Therme und ist für € 86,00 erhältlich. Terminvereinbarung unter Tel. (0971) 826-621 oder -622



Im Portrait: Nicole Eck aus unserem Beratungsteam

Bereits seit dem Tag der Eröffnung berät Nicole Eck aus Poppenhausen die Gäste der KissSalis Therme in allen Fragen Ihres Aufenthaltes. Ob Fragen zu Wellnessanwendungen und Massagen, zur Terminierung oder Gutscheinen – bei der gelernten Einzelhandelskauffrau erhält man eine fachkundige und stets freundliche Auskunft. Besonders gut gefällt ihr bei der Arbeit der tägliche Umgang mit verschiedenen Menschen, der nette Kollegenkreis und die Tatsache, dass die KissSalis Therme für jeden Gast etwas bietet. In ihrer Freizeit treibt die 24jährige gerne Sport, insbesondere Tae-Bo und als idealen Ort zum Entspannen empfiehlt sie den SaunaPark der KissSalis Therme.

Ein Gefühl wie neu geboren

Tiefenentspannung in der Softpackliege

Auf einer hauchdünnen Folie liegend werden auf Ihrem Körper wertvolle Bademedien wie Ziegenbutter, Algen, Nachtkerzenöl oder Moor aufgetragen. Anschließend werden Sie in diese Folie gebettet und sanft in ein Wasserbad abgesenkt, ohne dabei mit dem eigentlichen Badewasser in Berührung zu kommen. Sie genießen das Gefühl, wie schwebend im warmen Wasser zu liegen. „Die Empfindung ist ähnlich wie die eines Kindes im Fruchtwasser der Mutter“, erklärt der Erfinder der

Wanne, Paul Haslauer. Auf diese Weise in Tiefenentspannung versetzt, ruhen Sie – völlig druckfrei – eingepackt in die Spezialfolie.

Vorher musste sich der Mensch an eine starre Liege anpassen. Haslauer hat dieses Prinzip umgekehrt. Das Ergebnis: ein Wasser-Schwebebett, das sich dem Körper anpasst, einen schwerelosen Entspannungszustand hervorruft und gleichzeitig die Wirksamkeit der dünn aufgetragenen Pro-

dukte steigert. Trägt man eine Creme auf die Haut auf, werden nur rund vier bis sechs Prozent davon in tiefere Hautschichten aufgenommen, die verbliebenen 94 bis 96 Prozent werden abgestoßen. Wenn man nach dem Auftragen derselben Creme diese Körperstelle mit einer Spezialfolie abdeckt, leicht überwärmt und vorsichtig andrückt, wird die Aufnahmerate in tiefere Hautschichten auf 40 bis 60 Prozent verzehnfacht.

Kennen Sie schon die Haslauer-Packung mit Chardonnay-Trester? Es gibt keine besseren Freie-Radikalfänger als die in Schalen und Kernen von Weintrauben enthaltenen Polyphenole. Ihre antioxidative, also zellschützende Wirkung ist 50-mal stärker als die von Vitamin E und 18-mal stärker als die von Vitamin C. Anwendungen mit Vino-Wellness-Produkten helfen der Haut nachweislich, vorzeitiger Faltenbildung entgegenzuwirken. Eine Wohltat für Körper und Seele.

Das Steigenberger Hotel Bad Kissingen – Ihre Wohlfühladresse

Sportlich aktiv oder perfekt entspannt – für beides bietet Bad Kissingen beste Voraussetzungen. Im Steigenberger Hotel Bad Kissingen, direkt am Kurgarten finden Sie alles, was Ihr Herz begehrt: Kuschelige Wellnessangebote, kulinarische Gaumenfreuden im eleganten Restaurant oder im rustikalen Kissinger Stübli und kulturelle Höhepunkte in unmittelbarer Nähe des Hotels.

Und das alles in einer landschaftlich einmaligen Umgebung. Ob die weiten Fernen und sanften Hügel der Bayerischen Rhön oder die farbenfrohen Weinberge und idyllischen Weinörtchen im Fränkischen Weinland: Hier sind Sie richtig, um eine Auszeit zu genießen!

SONDERARRANGEMENTS

Preise pro Person im DZ, zuzüglich Kurtaxe.

Feine Herbst- und Winterplätzchen

2 Übernachtungen inkl. Schlemmer-Frühstück, 1 Abendmenü oder -büfett, freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft des Hotels, 1 Tageskarte für die KissSalis Therme
01.11. bis 30.11.2007 / 04.02. bis 31.03.2008 nur 199.- €
01.12. bis 20.12.2007 / 04.01. bis 03.02.2008 nur 189.- €
Einzelzimmerzuschlag 20.- € pro Tag.

Rundum-Verwöhn-Tage

3 Übernachtungen inkl. Schlemmer-Frühstück, 3x Halbpension, täglich freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft des Hotels, ein sinnlich entspannendes Lotusbad in der Whirlwanne, kein Einzelzimmerzuschlag
01.10. bis 20.12.2007 nur 299.- €

STEIGENBERGER HOTEL BAD KISSINGEN

Am Kurgarten 3

97688 Bad Kissingen

Telefon: (0971) 80 41-0, Fax: (0971) 80 41-597

bad-kissingen@steigenberger.de

www.bad-kissingen.steigenberger.de

STEIGENBERGER
HOTEL
BAD KISSINGEN

Bei Buchung eines der genannten Sonderarrangements erhalten Sie pro Person eine 20-minütige Nacken-Rücken-Massage in unserer Beauty-Farm gratis!

Bitte bei der Reservierung angeben und Coupon bei Ankunft vorlegen.

Coupon (Gültig bis 31.03.2008)



Schlank werden – schlank bleiben

Aktiv gegen den Winterspeck

Die kalte Jahreszeit steht an und in Zeiten von Winterpullis und Weihnachtsplätzchen achtet man vielleicht nicht mehr ganz so sehr auf die Figur! Und dann sind sie plötzlich da, die überflüssigen Pfunde, die man eigentlich dauerhaft loswerden möchte.

DER ERSTE SCHRITT

1. Schränken Sie den Konsum von „schnellen“ Kohlenhydraten wie z.B. Süßigkeiten, Säften, Nudeln oder Reis stark ein! Ist nämlich zuviel „schnelle Energie“ in Form von Kohlenhydraten bzw. Zucker im Körper vorhanden, greift der Körper in

erster Linie auf diese Speicher zurück und lässt die Fettspeicher links liegen.

2. Treiben Sie aktiv Sport – denn Fett verbrennt nur im Muskel und dazu muss der Stoffwechsel ordentlich angekurbelt werden. Ein Kräftigungstraining verbunden mit einer Ausdauerkomponente 2-3x in der Woche besitzt den größten Effekt und Nutzen.

FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Regelmäßige sportliche Aktivität steigert dabei nicht nur den Energieumsatz und kurbelt den Stoffwechsel an, sondern hat auch einen günstigen und norma-

lisierenden Einfluss auf das Appetitverhalten, das bei vielen Menschen gestört ist. Zudem wird durch Sport auch Stress abgebaut – der übrigens von der Weltgesundheitsorganisation WHO als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts deklariert wird. Regelmäßige Bewegung trägt somit zur Verbesserung Ihres gesamten Wohlbefindens bei.

STOFFWECHSEL BESCHLEUNIGEN – ABER RICHTIG

Die optimale Herzfrequenz für Ausdauertraining ist bei einem durchschnittlichem Trainingszustand 180 minus das Lebensalter. Dieser Pulsbereich regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern verbrennt aktiv Fett. Der Stoffwechsel kann dabei auf drei sinnvolle Arten angekurbelt werden:

- körperliche Aktivität bzw. Muskelaufbau
- essen Sie häufiger, am besten alle 3-4 Stunden
- trinken Sie 2-4 Liter regelmäßig über den Tag verteilt, beginnen Sie bereits nach dem Aufstehen damit.

Da Muskelgewebe aktiv durchblutet wird, hat es einen schnelleren und dadurch auch höheren Stoffwechselgrundumsatz als z.B. Fettgewebe. Mit anderen Worten: Ein wenig mehr an Muskulatur lässt den Stoffwechselmotor schon im Leerlauf höher drehen und den Treibstoffverbrauch ansteigen. Ihr Körper lernt zu sehends, die lange vergessenen Fettdepots zu knacken und mit dem richtigen Sportprogramm verbrennen Sie bereits im Schlaf mehr als doppelt so viel Fett.

Zudem wirkt sich der stoffwechselaktivierende Effekt nicht nur während des Trainingsprogramms aus, sondern noch eine ganze Weile nach Ende des Trainings. Je intensiver das Training ausfällt, umso länger hält die Stoffwechselbeschleunigung an – nach neuesten Erkenntnissen bis zu 10 Stunden danach.

JEDER KANN'S

Unabhängig vom Alter hat jeder die Möglichkeit, die für ihn ganz individuell richtige Sportart zu finden. Fitness-Club, Sportverein oder ein eigenes Trainingsprogramm, um einen vorliegenden Bewegungsmangel auszugleichen: hilfreich ist in allen Fällen ein erfahrener und motivierender Trainer, damit Sie sich nicht über- bzw. unterfordert fühlen und „bei der Stange“ bleiben.



Die häufigsten Gerüchte zum Thema Abnehmen

Besser wenig Fett als keine Schokolade?

1. Die beste Abnehmregel: so wenig Fett wie möglich!

Entscheidend ist nicht die Frage, wie viel Fett, sondern welches Fett! Im Fett stecken lebenswichtige Stoffe, ohne die unser Organismus nicht funktionieren kann. Wichtig ist deshalb, auf sog. gesunde Fette wie z.B. Omega-3-Fettsäuren (in Meeresfischen oder Nüssen) zu achten, da diese nicht zu einer Gewichtszunahme führen und einer Gewichtszunahme führen und gesättigte Fette (z.B. in Frittiertem, Kuchen etc.) zu vermeiden.

2. Nudeln, Reis und Kartoffeln sind gut für die schlanke Linie

Kartoffeln, Reis und Nudeln bestehen vorwiegend aus Kohlenhydraten, also aus Zuckerbausteinen, die den Insulinspiegel stark ansteigen lassen. Liegt der Blutzuckerspiegel über einem bestimmten Wert, beschäftigt sich der Körper mit dem Abbau von Zucker – das Nahrungsfett lagert er ein. Und schlimmer noch: Sind die Kohlenhydratspeicher voll, wird der übrige Zucker ebenfalls in Fett umgewandelt, da dies leichter zu speichern ist.

3. Nachmittags ein Stück Schokolade kann nicht schaden – Schokolade ist doch Nervennahrung

Der Teufel steckt im Detail. Zwar ist wissenschaftlich erwiesen, dass (dunkle) Schokolade im Gehirn die Produktion von Endorphinen (Glücksbotenstoffe) anregt, jedoch stehen die Kalorien wohl in keinem Verhältnis zum vermeintlichen Glücksgefühl. Mit einer Tafel Vollmilchschokolade nehmen Sie bereits rund 560 Kalorien zu sich (was in etwa fünf Rindersteaks à 100 g entspricht). Die zusätzliche

Kombination aus 50g Zucker und 30g Fett liefert zudem einen Überschuss an Energie, den der Körper nur selten komplett verbraucht.

SCHLANKTAG IN DER KISSALIS THERME AM 08. FEBRUAR 2008

Erfahren Sie mehr über Ernährung, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Weitere Informationen unter Telefon (0971) 826-650

Kur, Urlaub oder Kurztrip ... Sie sind uns herzlich willkommen!

Im Rosenviertel, Kurgelbiet West, unweit der KissSalis Therme, liegt die Villa Spahn, umgeben von einem großem Garten, nahe an Waldpromenaden und Fahrradwegen. Nach nur 7 Minuten Fußweg erreichen Sie bequem Innenstadt und Kuranlagen.

Genießen Sie Ihren Aufenthalt: Abwechslungsreiches Frühstücksbuffet, moderne Apartments, große Zimmer mit Du/WC, bandscheibenfreundliche Betten in Komforthöhe,

Telefon, Internetzugang, TV-Anschluss, Kühlschränke, Aufenthaltsräume, Liegewiese, Parkplätze und Garage. Weitere Informationen auf Anfrage! Wir freuen uns auf Sie!

FAM. ERHARD UND KRUG

Boxbergerstraße 5

97688 Bad Kissingen

Telefon: (0971) 30 44, Fax: (0971) 30 45

info@villa-spahn.de, www.villa-spahn.de



Mit kühlem Kopf ins heiße Vergnügen

Warum Saunabaden die Abwehrkräfte stärkt

Dass regelmäßiges Saunabaden die Abwehrkräfte stärkt, ist wissenschaftlich erwiesen. Der gesundheitsfördernde Effekt wird kurzfristig durch die Erhöhung der Körperkerntemperatur während der Schwitzphase auf bis zu 39°C erzielt. Dieses künstliche Fieber hat die gleiche Wirkung wie echtes Fieber, nämlich die Zerstörung von Krankheitserregern durch erhöhte Temperatur. Die länger anhaltende, vorbeugende Wirkung gegen Infektionen aber ist zurückzuführen auf das Gefäßtraining durch den mehrfachen

Wechsel von Saunahitze und Wasserabkühlung. Durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße, die Durchblutung nimmt zu und die Oberflächentemperatur der Haut steigt in rund 15 Minuten auf etwa 40 bis 42°C an. Die thermischen Wechselreize trainieren anschließend die Reaktion der Blutgefäße in der Haut. Wer sich also vor der Abkühlphase drückt oder nur lauwarm duscht, bringt sich um das Gefäßtraining, und das ist der eigentliche Sauna-Effekt.

Damit dieser voll und ganz zum Tragen kommt, muss die Abkühlung fachgerecht durchgeführt werden. Am besten mit einem Schlauch, der auf der Haut eine geschlossene „Wasserwand“ erzeugt. Wichtig ist auch die Richtung des kühlenden Wasserstrahls immer zum Herzen hin. Beginnen Sie deshalb bei den Füßen und führen Sie den Wasserstrahl langsam aufwärts zur Leiste. Dann kühlen Sie die Arme von den Händen bis zur Schulter. Beginnen Sie mit dem rechten Bein zunächst außen, dann innen, dann linkes Bein,

rechter Arm usw. Das körpereigene Abkühlzentrum liegt im unteren Teil des Hinterkopfes. Diese Stelle sollte unbedingt ausreichend lange kalt abgeduscht werden, um den Körper bei der Normalisierung der Körperkerntemperatur zu unterstützen. Direkt nach dem Verlassen der Sauna sollte man sich möglichst einige Minuten im Freien aufhalten, damit auch die Atemwege abkühlen.

Um einen wirkungsvollen Schutz gegen Erkältungskrankheiten zu erzielen,

ist es erforderlich, etwa drei Monate lang einmal wöchentlich zu saunieren. Der Wechsel zwischen heiß und kalt stärkt übrigens nicht nur die Abwehrkräfte, sondern hat noch zahlreiche andere positive Wirkungen auf die Gesundheit: Entspannung der Muskulatur, Senkung des Blutdrucks sowie Anregung von Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem und Atmung. Auch ist Saunabaden eine Wohltat für die Haut und soll sogar die Hautalterung verlangsamen.

Das Schwitzen sowie die wiederholten Wasseranwendungen bewirken eine sehr gründliche, aber schonende Körperreinigung. Die oberste Hornschicht der Haut quillt auf, verhornte Hautzellen lockern sich und können leicht abgespült werden. Bei sehr trockener Haut wird die Struktur durch Aktivierung der Schweißdrüsen und Wassereinlagerungen in die Hornschicht verbessert. Das Schwitzen hilft dem Körper zudem, über die „Hilfsniere Haut“ Schlacken, Säuren und Giftstoffe auszuschleiden.

In fast allen Kulturen gibt beziehungsweise gab es Schwitzeremonien, die oft auch religiöse, immer aber gesundheitliche Hintergründe hatten und haben. Bemerkenswert ist folgendes finnische Sprichwort: „Wenn der Geist (Wodka), Teer und die Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit tödlich.“



Das kleine Sauna-ABC

ESSEN: Vor und während des Saunierens empfiehlt es sich, ausschließlich leichte Kost zu sich zu nehmen. Der Körper ist sonst während des Saunabades zu sehr mit der Verdauung beschäftigt, obwohl er eigentlich alle Kraft für Herz und Kreislauf benötigt. Für jeden leicht zu merken: „Ein voller Bauch schwitzt nicht gerne!“ Eine Überbelastung des Organismus kann zu einem Blutmangel im Gehirn führen, aus dem Kopfschmerzen und Schwindel resultieren. Für den kleinen Hunger zwischendurch beim Saunabaden essen Sie am besten Obst oder Gemüse.

FLÜSSIGKEITSVERLUST beim Saunabaden gehört dazu und führt zur Entschlackung des Körpers. Während eines Bades mit drei Saunagängen von je ca. 10 Minuten verliert man zwischen 0,5 und 1,5 Liter Flüssigkeit. Schlackstoffe werden dabei hauptsächlich über die Nieren und nur zu einem sehr geringen Teil über die Schweißdrüsen ausgeschieden. Deshalb sollte man während eines Saunabades nichts trinken, da der Organismus die Flüssigkeit direkt über den Darm wieder dem eingedickten Blut zuführt und damit verhindert, dass dem Körper die Schlackstoffe entzogen werden.

Die **GOLDENE SAUNAREGEL** lautet „kurz aber intensiv!“ Und „Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl“. Schwitzen Sie lieber für etwa 8 bis 12 Minuten auf der oberen Bank anstatt sich wesentlich länger auf der unteren Stufe aufzuhalten. Warum? Weil Sie in kurzer Zeit eine sehr intensive Wärmewirkung erhalten, sich jedoch kein Wärmestau im Körper bilden kann und Ihr Kreislauf wesentlich geringer belastet wird. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

HANDTUCH und Saunatuch – das sind die wichtigsten Utensilien für den Saunagänger. Ein ausreichend großes Saunatuch ist notwendig, um vollständig darauf sitzen oder liegen zu können – auch die Füße sollten darauf abgestellt werden! Damit wird verhindert, dass Schweiß auf das Holz kommt. Ein weiteres Bade- oder Handtuch zum Abtrocknen nach den Kaltanwendungen ist sinnvoll. Clevere Saunagänger haben eigens auf einer Seite gekennzeichnete Saunatücher – der Vorteil: Sie wissen immer, wo „oben“ ist.

Kennen Sie schon unsere ERDSAUNA?

Möchten Sie bei Ihrem nächsten Saunabad eine urige Ambiente, knisternde Stimmung und echte Lagerfeuerromantik genießen? Im 2.300qm großen Saunagarten der KissSalis Therme bietet die Erdsauna ein solches rustikales Saunavergnügen.

Der Name „Erdsauna“ kommt aus den Ursprüngen der Schwitzbäder, die unsere Vorfahren in Höhlen oder Erdlöchern gebaut haben. Durch das kühle Erdreich – die Erdsauna

ist zu einem Drittel im Boden eingelassen – und durch die massiven Kelohölzer wird ein mildes Klima erreicht, das trotz der hohen Temperatur von 85°C sehr gut verträglich ist. Die sanfte Strahlungswärme, die der verglaste Holzofen abgibt, verteilt sich gleichmäßig im Raum und trägt ebenfalls zum ausgeglichenen Klima bei. Dadurch wird dem Saunagast ein besseres und angenehmeres Schwitzen ermöglicht, während der Blick auf flammende Holzscheite die Sinne beruhigt.



Im Portrait: Gabi Funk aus dem SaunaPark

Gabi Funk – wer kennt sie nicht? Stets gut gelaunt und mit einem Lächeln auf den Lippen empfängt sie die Gäste im SaunaPark der KissSalis Therme. Schon seit Juni 2004 verstärkt die Albertshausenerin das Team der KissSalis Therme, berät die Gäste fachkundig zum richtigen Saunabaden und den entsprechenden Aufgüssen. Besonders gerne mischt sie dafür verschiedene Öle und kreiert neue Düfte. An ihrer Arbeit macht ihr besonders der tägliche Umgang mit „jung und alt“ Spaß und in der Freizeit trifft man sie beim Ausritt mit ihrem Pferd „Nuage“.

30 Jahre Parkwohnstift – Glanzvoller Abschluss der Feierlichkeiten



SENIORENRESIDENZ
PARKWOHNSTIFT BAD KISSINGEN
Heinrich-von-Kleist-Straße 2
97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 8030, Fax: (0971) 66382
www.parkwohnstift.de

Das 30jährige Jubiläum der Seniorenresidenz wurde mit einer Festwoche im vergangenen Juli gebührend gefeiert. Zum „Tag der offenen Tür“ begrüßte die Residenz rund 500 Interessierte aus Nah und Fern. Die Besucher konnten sich bei Führungen oder in Eigenregie selbst einen umfassenden Eindruck verschaffen. Neben den Gemeinschaftseinrichtungen wie Speisesaal und Freizeiträumen waren diverse Apartmententypen zu besichtigen. Die durchweg positive Resonanz der Besucher hat die Geschäftsführung des Parkwohnstiftes bestärkt auch künftig von Zeit zu Zeit einen „Tag der offenen Tür“ zu organisieren.

Den glanzvollen Abschluss der Feierlichkeiten bildete das Große Sommerfest im Innenhof der Seniorenresidenz. Am Nachmittag gab es ein buntes Familienprogramm mit Kaffee, Kuchen und Grilltem für die Älteren, während sich das junge Publikum auf der Hüpfburg und beim Kinderschminken vergnügte. Sorgen am Nachmittag noch die Spreubläser für Unterhaltung so übernahm das am Abend der Musikverein Oberthulba. Dazwischen gelang es den „Crazy Dancers“ mit erstklassigen Tanzdarbietungen das

Publikum zu begeistern. Das Highlight und damit der gelungenen Abschluss zu den Feierlichkeiten erwartete die rund 1000 Besucher der Seniorenresidenz ab 22 Uhr: das Feuerwerk im Garten! Mit seiner Farben- und Formenvielfalt und der flammenden „30“ setzte es einen gelungenen, symbolischen Schlusspunkt zu den 30-Jahr-Feierlichkeiten und stand doch gleichzeitig als glanzvoller Auftakt für ein Neues Lebensjahrzehnt mit dem Parkwohnstift Bad Kissingen.

Die Seniorenresidenz Parkwohnstift liegt in ruhiger Lage am Stadtrand von Deutschlands bekanntestem Kurort Bad Kissingen, inmitten einer großzügigen Parkanlage. Die vielen Freizeiteinrichtungen, die weite Parkanlage des Hauses und das bunte Kulturangebot der Stadt machen es den Bewohnern leicht, sich zu Hause zu fühlen.

Über nebenstehende Kontaktdaten können Sie jederzeit gerne kostenlos und unverbindlich Informationsmaterial anfordern und einen Termin zur Führung oder zum Probewohnen vereinbaren.

STAATSBAD UND TOURISTIK BAD BOCKLET GMBH

Auch im Winter schläft Bad Bocklet nicht ...



Wissen Sie Ruhe und Beschaulichkeit in unserer „lauten“ Zeit zu schätzen? Gehören Sie zu denen, die auch im Urlaub etwas für Ihre Gesundheit tun möchten? Die auf gesunde Weise aktiv sein wollen? Dann sind Sie eingeladen Bad Bocklet kennen zu lernen. Lassen Sie sich einfangen von den landschaftlichen und kulturellen Reizen des bayerischen Staatsbads im Bäderland Bayerische Rhön.

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt zum Kuren, zum Ausspannen und Erholen. Auch im Winter bietet Bad Bocklet seinen Gästen ein unterhaltsames Programm aus Veranstaltungen und Konzerten. Ein kleiner Auszug aus dem Veranstaltungskalender von Weihnachten bis März 2008: Weitere Informationen unter www.badbocklet.de

Veranstaltungskalender Bad Bocklet 2007/2008

Montag, 24.12.	10.00 Uhr	„Süßer die Glocken nie klingen“ – Musik zum Heiligen Abend mit Harfe, Violine und Klavier von „sinfonietta franconica“
Dienstag, 25.12.	19.30 Uhr	Unterhaltung mit dem „Rotkreuzorchester“ aus Bad Kissingen
Mittwoch, 26.12.	10.00 Uhr	„Also gleibbsdes“ – der satirische Frühschoppen mit Michl Müller
Freitag, 28.12.	19.30 Uhr	„So klingt's in der Rhön“ – Ein Fränkisch-Rhöner Brauchtumsabend mit den Volksmusik-, Sing- und Tanzgruppen des Sängerkranz Reichenbach
Sonntag, 30.12.	19.30 Uhr	„Perlen der Blasmusik zum Jahresende“ – mit der Egerländer Blasmusik
Montag, 31.12.	15.30 Uhr	Jahresabschlusskonzert mit der Kurkapelle
Dienstag, 01.01.	19.30 Uhr	Neujahrs-Klassik-Konzert mit der Kurkapelle von Bad Bocklet
Freitag, 04.01.	19.30 Uhr	„Mit Blasmusik ins neue Jahr“ – Unterhaltung mit den Sandberger Musikanten
Samstag, 05.01.	19.30 Uhr	Dreikönigs-Konzert mit der Kurkapelle von Bad Bocklet
Sonntag, 20.01.	15.30 Uhr	Jahreskonzert mit dem Musikverein Katzenbach
Sonntag, 27.01.	10.00 Uhr	„Also gleibbsdes“ – der satirische Frühschoppen mit Michl Müller
Sonntag, 10.02.	15.30 Uhr	Stimmung am Nachmittag mit den Original Saaletal Musikanten
Sonntag, 17.02.	15.30 Uhr	Blasmusik am Nachmittag mit den Nüdlinger Musikanten
Sonntag, 24.02.	10.00 Uhr	„Also gleibbsdes“ – der satirische Frühschoppen mit Michl Müller
Sonntag, 09.03.	19.30 Uhr	Stimmung und gute Laune mit den Musikverein Stangenroth
Samstag, 15.03.	19.30 Uhr	Kurgesund mit Blasmusik Unterhaltung mit der Stadtkapelle Ostheim
Samstag, 22.03.	19.30 Uhr	Osterkonzert mit den Lauertal Musikanten
Sonntag, 23.03.	15.00–19.00 Uhr	Osterfest in der Miniatur-Golf-Anlage – Unterhaltung mit Blasmusik
Montag, 24.03.	19:30 Uhr	„Frühlingsstimmen“ mit Harfe, Violine, Klavier von „sinfonietta franconica“



Sie möchten noch mehr über unsere Technik erfahren? Dann besuchen Sie unsere regelmäßigen Technikführungen – nächster Termin am 25. und 26. Januar 2008. Anmeldungen unter Telefon (0971) 826-600

Alles geregelt

Energiebewusstsein wird in der KissSalis Therme groß geschrieben.

Die KissSalis Therme verspricht ihren Gästen, dass sie bei einem Aufenthalt in ThermenLandschaft und SaunaPark viel Energie für den Alltag tanken können. Doch wie sieht es eigentlich mit der Energie aus, die täglich für den Betrieb benötigt wird?

Die Anlage verfügt über ein eigenes Blockheizkraftwerk für die Strom- und Wärme-gewinnung mit einer Leistung von 3x 320 kW elektrischer und 3x 500 kW thermischer Leistung. Vorteil ist hier, dass die bei der Strom-erzeugung entstehende Abwärme gleichzeitig als Heizenergie für das Bad genutzt werden kann und somit 83% der eingesetzten Primärenergie wieder als Nutzenergie zur Verfügung steht. Im Vergleich: herkömmliche Stromerzeugungsanlagen erreichen kaum einen Wert von 40%!

MINIMIRTER ENERGIEBEDARF

Ein Energiepufferspeicher fängt Wärmespitzenlasten ab und moderne Steuer- und Regelanlagen ermöglichen eine optimale Abstimmung von Energiebedarf und –einsatz. Weiter sind Pumpen und Ventilatoren drehzahl-geregelt, die Temperatur in den Saunen wird stufenlos und damit gradgenau eingestellt und in der gesamten Therme werden fast nur Energiesparlampen verwendet.

KOSTENBEWUSSTER EINSATZ VON WÄRMEENERGIE

In der KissSalis Therme werden für den kostenbewussten Einsatz von Wärmeenergie Plattenwärmetauscher verwendet. Sie ermöglichen, dass die bereits vorhandene Wärme, z.B. im abgebadeten Wasser durch einen effektiven Wärmeübergang seine Temperatur an das frische Wasser abgibt. Ähnlich verhält es sich beim Duschwasser: ebenfalls durch Plattenwärmetauscher erhitzt und vorgehalten, wird es nach Beimischung von Frischwasser ins Leitungsnetz gespeist und so können große Abstrahlungsverluste vermieden werden.

Weiter wird die Therme größtenteils mit Fußbodenheizung geheizt. Durch die Strahlungswärme ist eine niedrigere Raumtemperatur möglich und es entsteht weniger Wärmeverlust nach außen. Durch spezielle Kreuzstromwärmetauscher in allen Lüftungsanlagen wird außerdem der verbrauchten Fortluft die Wärme entzogen und der einströmenden Frischluft wieder zugegeben.

Gasthof & Hotel Nöth – Partnerbetrieb des Biosphärenreservates

Der Gasthof sowie das Hotel Nöth verwöhnen Sie mit ganz persönlichem Service, vorzüglichen Speisen und einem erfrischenden Glas Frankenwein oder fränkischem Bier. Ob nach einer Kanutour mit der ganzen Familie, Spiel und Spaß auf dem eigenen Kinderspielplatz am Saaleufer oder als Einkehrer nach einer Wanderung, einer Rad- oder Motorradtour – bei Familie Spath lässt es sich herrlich Verweilen und Entspannen!

UNSER WOHLFÜHL-ANGEBOT FÜR SIE
zur Begrüßung ein Glas „Haustrunk“, 2 Übernachtungen mit reichhaltigem Vitalfrühstück vom Büffet, 2x 3 Gang Abendmenü – frisch – fränkisch – vollwertig, 4 Stunden Entspannung pur in der KissSalis Therme mit Saunapark, eine Wandertour mit Lunchpaket rund um Morlesau pro Person 97,- €

UNSER HERBST /WINTERANGEBOT
Eine Übernachtung mit Frühstücksbüffet und ein 4-Gang „Gänsemenü“ für 49,50 € pro Person, ab 4 Personen buchbar



Familie Spath
97762 Hammelburg – OT Morlesau
Telefon: (09357) 479, Fax: (09357) 1357
spath@hotel-noeth.de
www.hotel-noeth.de



BURKARDUS WOHN PARK
Caritas-Einrichtungen gGmbH
Kapellenstraße 24, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 7237-0, Fax: (0971) 7237-109
kontakt@burkardus-wohnpark.de
www.burkardus-wohnpark.de

Wohnen wie im Hotel – im Burkardus Wohnpark in Bad Kissingen. Auf acht schön und zentral gelegene Apartment-Häuser verteilen sich barrierefreie Wohnungen zwischen 37 und 85qm mit Balkon, bzw. Terrasse, Parkett oder Teppichboden, Telefon- und Kabelanschluss sowie einer komplett eingerichteten Küche. Aus den hellen Räumen blickt man auf gepflegte Grünanlagen. „Wie in einem guten Hotel“, so die Selbstdarstellung, genießen die Bewohner „die Vorzüge des Servicewohnens“, u.a. wählen sie zwischen verschiedenen Verpflegungsarten und können ihre Mahlzeiten im Speisesaal einnehmen oder den Etagenservice

nutzen. Die Rezeption ist 24 Stunden besetzt, seelsorgische und soziale Dienste stehen zur Verfügung.

Alle Räume sind mit einer Lebenszeichen-Überwachungsanlage, Notruf und Freisprecheinrichtungen ausgestattet. Es gibt einen hauseigenen ambulanten Pflegedienst; außerdem ist im Hauptgebäude ein vollstationärer Pflegebereich integriert. Hier besteht auch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege, etwa für den pflegebedürftigen Partner eines Kurgastes. Informieren Sie sich bei einer Besichtigung oder beim Probewohnen im Burkardus Wohnpark!

Kuren bei Fronius – da sind die Extras schon drin.

Unser Angebot „privat pauschal“ umfasst alle ärztlich verordneten Behandlungen, eine ärztliche Untersuchung pro Woche, Unterbringung im Einzel-, Paare im Doppelzimmer, Frühstücksbüffet, Mittag- und Abendessen inkl. Getränkeauswahl, Nachmittagskaffee und Mineralwasser – und **ab einem Aufenthalt von 21 Tagen als „EXTRAS“: Zwei Gutscheine für Maniküre/Pediküre oder Gesichtsmassage (Studio im Haus) sowie zwei Eintritts-Gutscheine für die KissSalis Therme!**

Unser Haus liegt direkt am Luitpoldpark, nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Sie wohnen herrlich ruhig mitten im Grünen, ohne störenden Autoverkehr und abseits von Lärm und Trubel. Trotzdem sind Sie mit einem kurzen Spaziergang mitten in den blühenden Grünanlagen

oder auch in der Fußgängerzone von Bad Kissingen.

Großzügige Liegewiesen und Terrassen sowie ein beheiztes Hallenbad ermöglichen Ihnen gleichermaßen Entspannung und Aktivität. Unsere Küche bietet abwechslungsreiche und phantasievolle Gerichte sowie ein vielseitiges Diätprogramm. Dafür garantieren unser diätetisch geschulter Küchenchef sowie eine engagierte Diätassistentin.

Genießen Sie den Komfort und die Gastlichkeit eines niveauvollen Hauses. Es erwartet Sie ein Spektrum schulmedizinischer und alternativer Therapieangebote, welches in seiner Vielseitigkeit keinen Vergleich scheut. Erfahrene Fachärzte für Innere Medizin und Sportmedizin, für Allgemeinmedizin und für Orthopädie (darunter zwei

Badeärzte) sowie ein Diplom-Psychologe gewährleisten hohe medizinische Kompetenz für ein breites Spektrum medizinischer Indikationen.

Nutzen Sie unseren preiswerten Fahrservice – ab einem Aufenthalt von 14 Tagen holen wir Sie zu Hause ab und bringen Sie wieder zurück – bundesweit.

Beachten Sie unser neues Programm „Weihnachten/Silvester bei Fronius“!

Achtung: Unsere Spezialtherapien gegen chronische Schmerzen, Arthrosen und Osteoporose sind jetzt auch ambulant verfügbar! Fordern Sie hierzu unsere kostenlosen Informationen an.



Klinisches Sanatorium FRONIUS
Bismarckstraße 52–62, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 915 0, Fax: (0971) 915 200
www.sanatorium-fronius.de
Alle Informationen erhalten Sie gebührenfrei unter 0800-8 10 11 12!

Lust auf Abwechslung?

- jeden Sonntag Familienbuffet
- Kaminbar täglich geöffnet ab 19:00 Uhr
- Piazzetta – Tanztreff täglich



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



Übernachtung mit Frühstück ab 49,00 €, Halbpension auf Wunsch zubuchbar



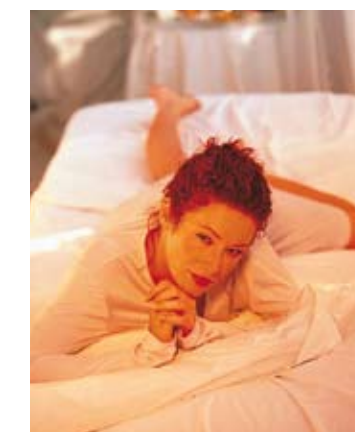
GÄSTEHaus MITTMANN F*** · FAMILIE KANZ
97688 Bad Kissingen · Kurhausstraße 42

Familiär – gepflegt – freundlich – preisleistungsstark
Nähe KissSalis Therme und Thermen-Shuttle
4 Saisonzeiten
PREISE AB 21 BZW. 33 € FÜR ZWEI PERSONEN IM */**** APPARTEMENT**
Frühstücks-Büffet und Halbpension auf Wunsch
Viele Pauschalangebote auf unserer Homepage:
www.hotel-badkissingen.de
Telefon: (0971) 71900, Fax: (0971) 7190 40
gebührenfrei: (0800) 7 17 19 00
hotel-hohenzollern@t-online.de



APART-HOTEL HOHENZOLLERN F**** · FAMILIE KANZ
97688 Bad Kissingen · Kurhausstraße 29

Hotel Frankenland – Das Wohlfühlhotel im Herzen der Stadt

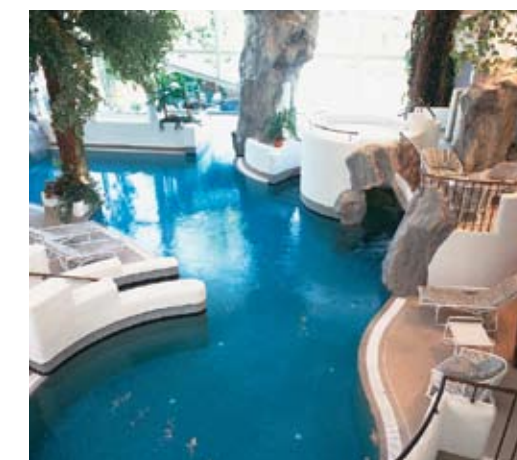


Das 4-Sterne Superior Hotel liegt direkt im Zentrum von Bad Kissingen. Kurpark, Innenstadt und die prächtigen historischen Bauten sowie das Casino sind nur wenige Minuten entfernt – Sie erreichen alles bequem zu Fuß.

Die Zimmer lassen an Komfort nichts vermissen. Zwei à-la-carte-Restaurants, DanceBar und Tagescafé bieten Raum für Geselligkeit und kulinarischen Genuss. Das AquaWell erwartet Sie mit Innen- und Außen-Ozon-Schwimmbekken (30°C), Schwimmgrotte mit Luftsprudler und Wasserfall, Erlebnisdusche, Whirlpool, verschiedenen Saunen, Ruhebereich und Poolbar. Sie haben direkten Zugang zum Garten. Ein zusätzliches Hallen-Sportschwimmbekken (18x 8 m, 27°C) und Trainingsräume für Muskelaufbau- und Ergometertraining sind ein El Dorado für Sportbegeisterte. Im Beautyland

verwöhnt man Körper und Seele mit klassischen und innovativen Programmen wie z.B. Anti-Aging-, Lift- und Collagenbehandlungen, Ganzkörper-Entspannungsmassagen, Thalassoanwendungen oder Pflegebäder. In der Physiotherapie massiert man gekonnt Verspannungen und Blockaden weg. So kann sich Stress förmlich in Luft auflösen.

Arrangement KissSalis Schnuppern
2 Übernachtungen inkl. HP vom Dinnerbuffet und. Tischgetränke (18-20 Uhr), 1 KissSalis-Ganztageskarte mit Leihbademantel und 2 Badetüchern, 1x freier Eintritt in die Spielbank Bad Kissingen pro Person im Doppelzimmer € 194,-
Wir schenken Ihnen einen Urlaubstag!
4 = 3, 8 = 6 usw. – Jeder 4. Urlaubstag ist geschenkt!
buchbar 1.11. – 21.12.2007 und 8.1. – 31.3.2008
Nur gültig für Buchungen nach der Individualpreisliste.



Hotel Frankenland
Frühlingstr. 11, 97688 Bad Kissingen
Telefon: (0971) 81-0, Fax: (0971) 812810
info@hotel-frankenland.de
www.hotel-frankenland.de
kostenfreie Reservierungs-Hotline
(0800) 1040500

Gewinnen Sie Erholung

Das Wasserzeichen-Gewinnspiel

Haben Sie die zweite Ausgabe unseres „Wasserzeichens“ aufmerksam gelesen? Dann wartet hier vielleicht schon Ihre Belohnung...

Einfach Coupon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und ausgefüllt und frankiert in den Briefkasten werfen.

Frage 1:
Wie wird in der KissSalis
Therme Strom und Wärme
gewonnen?

- a. Blockheizkraftwerk
- b. Solaranlage
- c. Windkraft

Frage 2:
Welche Sauna verspricht
rustikales Saunavergnügen?

- a. Panoramasauna
- b. Erdsauna
- c. Sanarium

Frage 3:
Was empfehlen wir zu Beginn
des Thermalbadens?

- a. aktive körperliche Betätigung
- b. absolute Ruhe
- c. eine Mahlzeit

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

Meine Antworten zu den Fragen
im Gewinnspiel aus Wasserzeichen 02

Antwort 1 ☐

Antwort 2 ☐

Antwort 3 ☐

Unter den Einsendern mit den richtigen Antworten
verlosen wir: 3 Wellness-Arrangements „Urlaub auf
Bali“ bestehend aus einer Pantai Luar Rückenmassage,
einer Ziegenbutterpackung in der Softpackliege sowie
eine Runde „Sonne tanken“ auf unserer Sonneninsel,
jeweils inkl. einer Tageskarte Thermeneintritt.

Einsendeschluss ist der 30.04.2008

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Mitarbeiter der KissSalis Therme und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Terminkalender

Mo, 31.12.2007 **3. Silvesterparty
in der KissSalis Therme**
Silvesterparty der anderen Art: inkl.
Live-Musik der "monkey man band",
Buffet, Sekt und großem Feuerwerk,
Eintritt 59,00 €

Fr, 25./Sa, 26.01.2008 **Führung
durch die technischen Anlagen
der KissSalis Therme**
Freitag 19.00 Uhr/Samstag 10.00 Uhr

Fr, 08.02. **Schlanktag in der
KissSalis Therme**

Do, 28.02. **Praxisseminar:
Richtig Thermalbaden**

Sa, 08.03. **Latin Beach Party**

Sa, 15.03. **Bademodenschau**
Beginn 14.30 Uhr in der
ThermenLandschaft

Sa, 05.04. **Praxisseminar:
Richtig Saunabaden**
Beginn 10.00 Uhr, Dauer 4 Stunden,
Kosten 25,00 €

Do, 24.04. **Praxisseminar:
Richtig Thermalbaden**

Fr, 25./Sa, 26.04. **Führung
durch die technischen Anlagen
der KissSalis Therme**
Freitag 19.00 Uhr/ Samstag 10.00 Uhr

Nähere Informationen zu den
Veranstaltungen sowie Anmeldung
unter www.kissalis.de oder telefonisch
unter (0971) 826-600

07.12.2007 - 05.01.2008
Kissinger Winterzauber
Das Festival zur 4. Jahreszeit

06.02. - 28.03.2008
Kissinger Osterklänge
Eine Begegnung der Religionen

Fr-So, 25.-27.04. **Gesundheitstage
Bad Kissingen**

Nähere Informationen unter
www.badkissingen.de

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:
KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen
Telefon (0971) 826-600
Telefax (0971) 826-699

info@kissalis.de
www.kissalis.de

Redaktion: Natascha Kiesel
Redaktionelle Mitarbeit:
Ulla Robbe

Layout: hummel+lang, Würzburg
www.hummel-lang.de
Auflage: 20000

Preis- und Terminänderungen sowie
Satz- und Druckfehler vorbehalten



KissSalis Therme
B A D K I S S I N G E N