

Liebe Leserinnen und Leser

Sommer, Sonne, Urlaubszeit! Das ganze Jahr über laden wir Sie gerne zum kleinen Urlaub zwischendurch in die KissSalis Therme ein. Ob bei einer entspannenden Massage, zwei wohltuenden Saunagängen oder ein paar Stunden Baden – Urlaubsfeeling gibt's hier sofort und das völlig ohne lästiges Kofferpacken oder stundenlanges Fliegen. Im Sommer heißt es dann wieder "Urlaub auf KissSalis": Vom 01. Juli bis 15. September erwarten Sie attraktive Sommeraktionen: So können Sie während der ganzen Zeit eine Stunde länger bleiben als Sie bezahlen, spezielle Late Nights entführen die Daheimgebliebenen in ferne Urlaubsländer und der WellnessPavillon nimmt Sie mit auf eine weitere Station seiner Weltreise.

In unserer dritten Wasserzeichen-Ausgabe erfahren Sie außerdem, was "Sole" ist, wie ein Thermenbesuch Ihnen bei Heuschnupfen helfen kann, wie wichtig wir das Thema Hygiene nehmen und wie man fit und gesund älter wird.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und einen schönen Sommer 2008. Ihr Team aus der KissSalis Therme Bad Kissingen

Gesundheitsurlaub für Heuschnupfen-Geplagte

tur verbringen, ausgedehnte Spaziergänge unternehmen, im Biergarten durch die Luftfeuchtigkeit kaum vorhanden sind – doch in der Regel ensitzen, Rad fahren, am See liegen. Leider können sich nicht alle am Som- det ein Urlaub nach ein, zwei Wochen wieder. Alternativ schwören manmer erfreuen, denn bereits jeder vierte Deutsche leidet nach Aussage des che Pollenallergiker deshalb auf den Besuch einer Therme, da dort die Ärzteverbandes Deutscher Allergologen an Heuschnupfen.

in Deutschland, die mit dem Sommer eher gereizte Augen, Niesanfälle, native oder schulmedizinische Behandlungen getestet.

Sommer ist die schönste Zeit – so sehen es viele: wieder Zeit in der Na- Viele Experten raten zu einem Aufenthalt am Meer, da dort die Pollen Pollenbelastung in der Luft sehr gering ist, sowie auf Saunagänge und Dampfbäder. Durch das Schwitzen in Sauna oder Dampfbad spüren die Gehören Sie auch zu den rund acht Millionen Gräserpollen-Allergikern Betroffenen förmlich, wie der Körper sich von den Pollen befreit und der Dampf die Nase frei macht. Während des Saunierens und Thermalbadens Atemnot und Juckreiz verbinden? Bei denen in den Sommermonaten die können die Allergiker für ein paar Stunden unbeschwert entspannen und Lebensqualität eher gesenkt als erhöht wird? Sicher haben Sie auch schon sich vielleicht sogar an einem windgeschützten Platz im Freien beschwerunzählige Hausrezepte ausprobiert, kluge Ratschläge verfolgt und alter- defrei sonnen. Auch der regelmäßige Besuch der Soleinhalation kann helfen, da die eingeatmete Sole bis tief in die Atemwege eindringt und damit die gereizten Schleimhäute beruhigt.



Herzlich Willkommen in der Villa Spahn ...



. im Bad Kissinger Rosenviertel, nahe der KissSalis Therme, schönen Waldpromenaden und Fahrradwegen. In nur 5 Minuten erreichen Sie beguem 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. Wir feuen uns auf Sie!

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

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





Einmal um die ganze Welt im WellnessPavillon

"Das Beste, was man von Reisen nach von Palmen und Stränden der Karibik trauben. Unter allen Nahrungsmitteln HÖHEPUNKTE DER "WELTREISE" Düfte & Öle" laden wir Sie ein, Pflezulernen.

MAROKKO

Hause bringt, ist die heile Haut", lautet träumen, führt die nächste Reise nach bieten die Samen von Weintrauben die sind die KissSalis Late Night Special ein altes persisches Sprichwort. Wenn Marokko (1. Juni bis 30. August). Hier Sie im WellnessPavillon der KissSalis verwöhnen wir Sie mit einer Berber- len, sogenannte Radikalenfänger, die 11. Juli, die "Hawaiianische Nacht" packung aus Kreuzkümmel und Quark. nachweislich der Hautalterung vor- am 8. August und die "Brasilianische Sie mehr mit nach Hause als nur heile Oder tauchen Sie ein in ein Bad aus beugen. Anschließend entspannen Sie Nacht" am 12. September mit entspre-Haut, nämlich samtweiche, zarte und Buttermilch und pflegendem Oliven- in einem beruhigenden Lavendelbad chender Dekoration, landestypischen rosig-durchblutete. Zudem sind diese öl. Buttermilch und Quark enthalten aus der Provence. Reisen garantiert stressfrei. Unter dem wertvolle Milchproteine, die der Haut Motto "Auf den Spuren exotischer ein einzigartiges Frischegefühl verlei- SÜDAMERIKA-FANS hen. Und der den Stoffwechsel anre- kommen vom 1. November bis 31. De- schungen. gerituale rund um den Globus kennen- gende Kreuzkümmel war schon im Al- zember auf ihre Kosten. Ein Guaranaten Ägypten als Heilpflanze bekannt. Coffee-Peeling heizt dem Stoffwechsel Während der gesamten Urlaub-auf-

IM WEINLAND FRANKREICH

Während Sie bis Ende Mai noch bei erleben Sie zwischen dem 1. September von Kaffee beflügelt Ihre Sinne, wäh- Sie können eine Stunde länger baden, einer Lomi-Lomi-Nui-Rückenmassage und 30. Oktober ein prickelndes Peeling rend Sie eine kräftige Tasse in einem

höchste Konzentration an Polypheno- Events. Die "Reise nach Fernost" am

ein – Koffein wirkt anregend, fettver- KissSalis-Aktion, also vom 1. Juli bis brennend und entschlackend. Der Duft zum 15. September, heißt es wieder: mit Neroliöl oder einem Kokosmilchbad mit gemahlenen Kernen von Rotwein- Kaffee-Sahne-Bad zu sich nehmen.

Köstlichkeiten, Schnuppermassagen, Musik sowie Tanz- und Filmvorführungen bieten zahlreiche Überra-

als Sie bezahlen. Freuen Sie sich auf den Sommer. Wir freuen uns auf Sie!



Sole – das Heilmittel aus der Natur

SOLEINTENSIVBECKEN

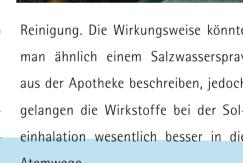
Das Soleintensivbecken ist eine der 35°C und des Salzgehaltes auf 10 Mi-Ruheinseln der KissSalis Therme. Man nuten beschränken. treibt fast wie im Toten Meer auf dem Wasser, betrachtet den Sternenhim- SOLEINHALATION mel an der Decke und lässt seine Ge- Wenn man Menschen nach Soleindanken schweifen. Die 6-prozentige halation befragt, denken viele zuerst Solekonzentration vermittelt ein Ge- an salzig-frische Luft, einen leichten fühl der Schwerelosigkeit und macht Salzgeschmack auf den Lippen und es den Badegästen leicht, sich zu erholen und vom Alltag abzuschalten.

lerdings nicht nur wohltuend und rei- Nachdem er mit der Zeit an wirtnigend, sondern auch gesundheitsför- schaftlicher Bedeutung verlor, wurde dernd. Es gelangen beim Baden viele Mineralbestandteile der Sole in das peutischen Wirkung von salzhaltiger Untergewebe der Haut, von wo sie in Luft bewusst und nutzt ihn seit den konzentrierter Form in den Blutkreis- 40er Jahren zur "Freiluft-Inhalation". lauf transportiert werden. Dabei wird die Durchblutung verbessert und der Ähnlich funktioniert auch die Solein-Stoffwechsel angeregt. Auch das Herz halation der KissSalis Therme: Salzhalberuhigt sich, weil der Sauerstoffver- tiges Wasser tropft über ein Miniatur- Atemwege. brauch herabgesetzt wird. Bei chronischen Gelenkerkrankungen wirkt die Sole durch den Auftrieb entlastend für den Körper und damit auch schmerzlindernd.

Viele Gäste würden am liebsten stundenlang die entspannende Wirkung aufgrund der hohen Temperatur von

an Gradierwerke oder Salinen. Auch Bad Kissingen hat einen solchen Gradierbau, der ursprünglich ein Teil der Ein Bad im Soleintensivbecken ist al- Salzgewinnungsanlagen gewesen ist. man sich aber gleichzeitig der thera-

> Gradierwerk aus Schwarzdornreisig welches optimal für die Verdunstung von Wasser ist. Dabei entstehen kleine Wassertröpfchen, das sogenannte Aerosol, die sowohl über das Gradierwerk als auch über Sprühanlagen an der Decke verteilt werden. Durch das Einat-



schleimlösend und ist damit optimal fähigkeit gesteigert wird. bei Erkältungskrankheiten. Pollenallergien, grippalen Infekten, Asthma, Optimal ist eine Aufenthaltsdauer in Bronchialerkrankungen und akuten der Soleinhalation zwischen 10 und bzw. chronischen Nebenhöhlenent- 30 Minuten. Ein regelmäßiger Besuch men der salzhaltigen Luft werden die zündungen. Doch nicht nur bei akuten wird empfohlen, um langfristig ein des Soleintensivbeckens genießen, je- Atemwege befeuchtet, das Aerosol ge- Erkrankungen lohnt sich die Soleinha- besseres Wohlbefinden zu erreichen. doch sollte man die Badedauer dort langt in die Lunge und führt zu deren lation, denn gerade präventiv einge-

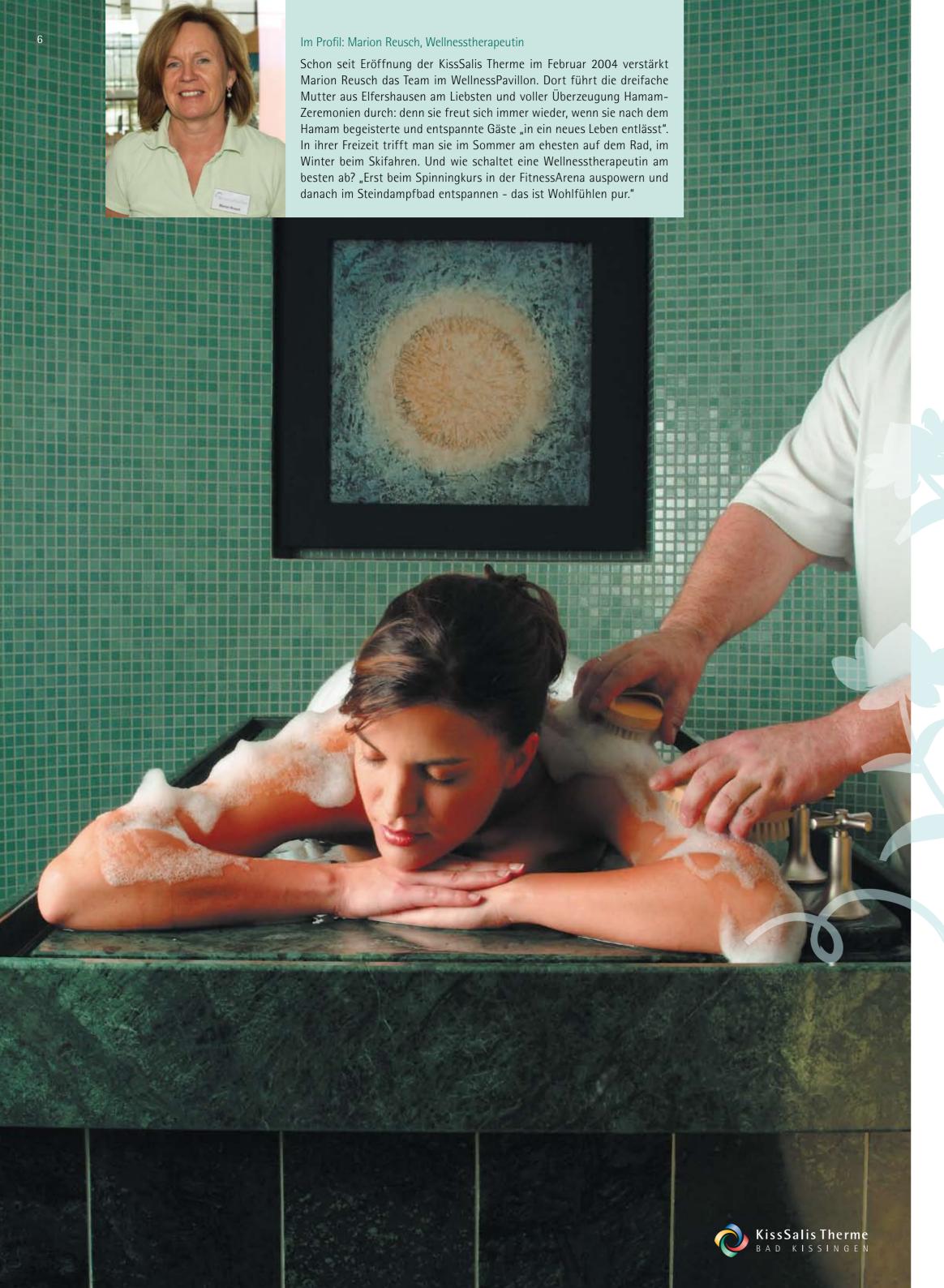
man ähnlich einem Salzwasserspray Immunsystem aus und stabilisiert unaus der Apotheke beschreiben, jedoch sere Abwehrkräfte. Man wird abgegelangen die Wirkstoffe bei der Sol- härtet und erkältet sich nicht mehr einhalation wesentlich besser in die so leicht. Spitzensportler schätzen die Soleinhalation zum einen aus diesem Grund, zum anderen aber auch, weil Sole wirkt entzündungshemmend und die geistige und körperliche Leistungs-



Im Profil: Andreas Böhm, Fachangestellter für Bäderbetriebe

Viele von Ihnen treffen den netten "Bademeister" in blau sicherlich öfter bei seinen Rundgängen in der ThermenLandschaft oder bei einem Aufguss im SaunaPark. Andreas Böhm arbeitet bereits seit September 2004 in der KissSalis Therme – die ersten zwei Jahre als Umschüler, seit Sommer 2006 als Fachangestellter für Bäderbetriebe. Am Besten gefällt dem 28-Jährigen die Vielseitigkeit seiner Arbeit: er wird in der ThermenLandschaft genauso eingesetzt wie im SaunaPark und auch die Technikabteilung ist Teil seines Aufgabengebietes. In seiner Freizeit treibt der gebürtige Vasbühler – das gehört zur Gemeinde Werneck im Landkreis Schweinfurt – am liebsten Sport, sein Lieblingsgericht: Semmelknödel mit Pfifferlingen.





Ein wahres Fest für Körper und Seele

Hamam: Angenehme Wärme, sinnliche Düfte und viel Seifenschaum

Was früher in erster Linie der Erfüllung der Türken: öffentliches Baden, aber der strengen Reinlichkeitsvorschriften streng nach Geschlechtern getrennt. des Islams diente, ist heute vielfach eine weltliche Angelegenheit gewor- DER HAMAM GEHÖRTE den. Und auch in der westlichen Welt FRÜHER ZUM ALLTAG wird die Hamam-Zeremonie als Ritual In osmanischer Zeit gingen die Haremsgeschätzt, das nicht nur den Körper reinigt, sondern Seele und Geist vom Ballast des Alltags befreit, und hilft, orientalisch anmutendem Ambiente.

Bäder hatten. Allein in Istanbul gab

reinigten sich die Gläubigen vor dem

Gebet. Die Idee des Hamams entstand

damen mit ihren Dienerinnen in feierlicher Stimmung zum Hamam – für die UND LAVENDEL zu innerer Ausgeglichenheit zu gelan- bestickten Badetücher und prächtigen gen. Im Hamam der KissSalis Therme Holzpantinen zu zeigen. Die reiferen ist der Gast stilecht umgeben von hei- Damen begutachteten die Brautkan-Bem Wasserdampf und feinem Seifen- didatinnen ihrer Söhne im Hinblick schaum, von sinnlichen Düften und auf körperliche Unversehrtheit und Ursprünglich gingen die Menschen in tierten über Geschäfte und Politik. Der der Türkei früher deshalb regelmäßig Hamam gehörte früher zum Alltag, er

gehörte zum religiösen Ritual: Hier es im Hamam mit etwa 50 Grad Celsius nur etwa halb so heiß, und die Herz-Kreislauf-Belastung ist deutlich vor rund 800 Jahren in Anatolien. Da- geringer. Warme Güsse über Arme und plett eingeschäumt und dann masmals vermischten sich die Bräuche Beine helfen dem Organismus, sich siert. der Römer und Byzantiner mit denen langsam an die Wärme zu gewöhnen.

Durch die beheizten Marmorplatten, auf denen der Gast liegt, öffnen sich die Poren. Erst wenn der Körper angenehm erhitzt ist, beginnt das eigentliche Ritual.

SEIFE AUS OLIVENÖL

jungen Frauen eine Gelegenheit, ihre Traditionell wird die Haut mit dem "Kese", ein Massagehandschuh aus Ziegenleder, gründlich abgerieben an den Füßen und Händen beginnend, immer in Richtung Herz. In der Kiss-Salis Therme wird hierfür eine Bürste terstützt den Körper, über die "Hilfssoziales Verhalten, die Männer disku- mit weichen Naturborsten verwendet. Durch diese Bürsten-Behandlung lösen sich die oberen, abgestorbenen am Schluss Stoffwechsel und Durchin den Hamam, weil die Häuser keine war Treffpunkt für Menschen aus allen Hautschichten. Diese Wirkung kann auf Wunsch durch ein Salz-Öl-Peeling es über 300. Ein Besuch im Hamam Im Gegensatz zur finnischen Sauna ist verstärkt werden. Anschließend folgt der angenehmste Teil der Behandlung: Mit einer duftenden Seife aus Olivenöl und Lavendel wird der Besucher kom-

Möchten Sie sich vielleicht gemeinsam mit Ihrem Partner entspannen? Seit einigen Monaten kann man in der KissSalis Therme auch eine "Hamam-Zeremonie für 2" buchen. Unser Team berät Sie gerne unter Tel. (0971)

DAS ERGEBNIS:

Eine samtweiche Haut und ein tiefes Gefühl körperlicher und geistiger Entspannung. Die gesamte Zeremonie unniere Haut" Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden. Kalte Güsse bringen blutung in Schwung. Wer möchte, kann dann noch eine rückfettende

Danach fühlt sich der Gast regeneriert und frisch. Dennoch sollte man sich wie auch nach der Sauna – anschlie-Bend mindestens eine halbe Stunde Ruhe gönnen.

Wedding Wellness

sind, bieten wir spezielle Wohlfühltage an, die den Stress der Vorberei- aus dem Bräutigam den wirklich perfekten Mann zum Heiraten. tungen vergessen lassen:

Akupressur, Massage und Streichungen die Meridiane beeinflusst und Man) unter Tel. (0971) 826-621 buchbar. der Energiehaushalt harmonisiert. Die Nachtkerzenölpackung schließlich dient der Straffung und Feuchtigkeitsregulation trockener Haut.

Bad Kissingen ist nicht nur weithin bekannt für königliches Vergnügen Erholung und Schönheitspflege pur bietet auch unser Arrangement für beim Kuren. Hier zu heiraten ist genauso königlich. Und damit Braut und den Bräutigam. Das Paket "Perfect Man" bietet neben der Hamam-Zere-Bräutigam am schönsten Tag ihres Lebens auch ebenso schön und erholt monie eine Herren-Gesichtsbehandlung und eine Maniküre an und macht

Unter uns: Auch wenn Sie nicht heiraten, sollten Sie sich die Wedding "Wedding Spa" ist genau das Richtige für die Braut: Bei der Hamam- Wellness-Arrangements nicht entgehen lassen. Neben den aufgeführten Zeremonie kommt bei Wassergüssen, Körperpeeling und Seifenmassagen Leistungen ist jeweils eine Tageskarte für die KissSalis Therme enthalten, ein neues Körpergefühl auf. Mit dem Ganzkörper-Shiatsu werden durch die Pakete sind für € 155,00 (Wedding Spa) und für € 159,00 (Perfect

Wer rastet, der rostet

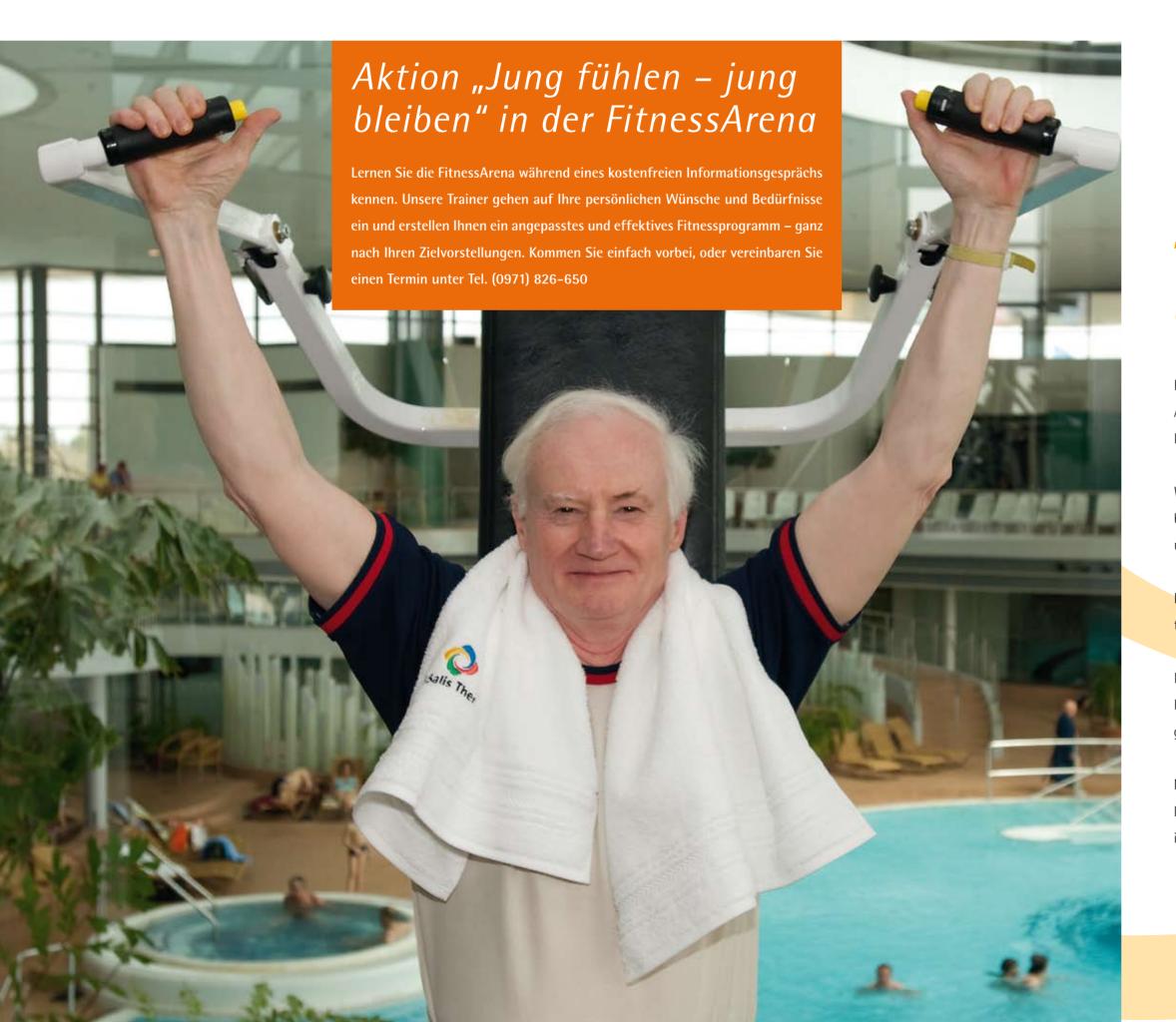
Vitalität & Fitness im Alter

ben festgestellt, dass im Leben nicht vorrangig das chronologische, sondern vor allem das biologische Alter zählt: Jeder ist so alt, wie er sich fühlt. Gerade zu diesem Wohlgefühl können Sport und Bewegung einen großen Teil beitragen.

Spätestens ab der zweiten Lebenshälfte nimmt die Muskelkraft durchschnittlich um ein Drittel ab und wird durch Fett und Bindegewebe ersetzt. Allerdings sind "schlappe Muskeln" eben nicht automatisch altersbedingt, sondern oft auch eine Folge von Inaktivität. Betroffene geraten schnell in einen Teufelskreis: Weniger Muskeln bedeuten weniger Kraft, damit fallen Bewegungen schwerer und man

Wer rastet, der rostet! Dieses Sprichwort stimmt für jedes Alter. Mediziner ha- kommt nicht auf den Gedanken, dass gerade auch noch sportliche Bewegung gut tun könnte. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Es ist bewiesen, dass regelmäßiges gezieltes Training erheblich zur Stärkung der Muskeln beiträgt.

> Mit einem gesundheitsorientierten und individuellen Trainingsplan können somit auch ältere Menschen ihre Leistungsfähigkeit steigern und den natürlichen Alterungsprozess verzögern: Das Training hält den Körper fit, fördert die Durchblutung und Beweglichkeit, beugt Krankheiten (z. B. Osteoporose) vor und verhilft zu einem deutlich jüngeren Aussehen.



Lebenserwartung und Lebensqualität

wartung bis zu fünf Jahre steigern können. Noch wich-Alter durch regelmäßige Bewegung erhalten. Sie kämp-

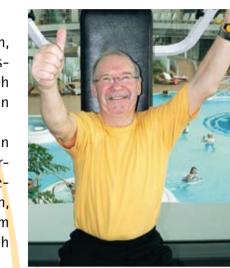
Isolde Weyde, 69 Jahre, Bad Kissingen

Mein Motto lautet: Immer beweglich bleiben. Hier in der FitnessArena habe ich den optimalen Bewegungssport für mich gefunden. Ich werde durch hochqualifizierte Fachkräfte betreut und es wird auch sehr darauf geachtet, dass ich die Übungen richtig ausführe. Ich selbst habe eine Rückenstabilisierung und bin durch das regelmäßige Training komplett schmerzfrei und trotz Versteifung sehr beweglich. Auch die angebotenen Kurse machen sehr viel Spaß und es bilden sich wunderbare Freundschaften.



Willi Eser, 69 Jahre, Bad Kissingen

Nachdem ich nach Bad Kissingen umgezogen bin und die frühere tägliche Gartenarbeit wegfiel, musste ich mir eine andere Alternative suchen. So bin ich auf die FitnessAr<mark>en</mark>a gest<mark>oßen, um meine Mus</mark>keln aufzubauen und die Gelenke zu stabilisieren. Mein Trainingsplan, der mit den Therapeuten an den verschiedenen Geräten zusammengestellt und überprüft wird, macht viel Spaß und Freude. Ich kann diese sportliche Betätigung bestens weiter empfehlen, da auch die Trainingszeiten frei wählbar sind. Bei dem freundlichen und hilfsbereiten Team fühle ich mich bestens aufgehoben.



10 Tipps zu mehr Vitalität und Lebensfreude

Der genetisch bedingte Muskelabbau beginnt bereits im Alter von 30 Jahren. Ab 50 nimmt der Muskelverlust ohne das nötige Training dramatisch zu. Jedoch lässt sich dieser Vorgang mit gezieltem Krafttraining stoppen bzw. umkehren.

Weniger Muskelmasse bedeutet auch weniger Stabilität – besonders im Rückenbereich. Mit Rückenschule, Pilates oder Rückenfit-Kursen stärken Sie Ihr Kreuz und kräftigen die wichtigsten Rückenmuskeln für die Belastungen des Alltags.

Regelmäßige Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Das Ergebnis: eine rosige, gesunde und zarte Haut.

Mit einem stetigen Ausdauertraining können Sie Ihren wichtigsten Muskel, nämlich das Herz, kräftigen. So kann das Risiko eines Herzinfarkts um 50 Prozent gesenkt werden.

Nehmen Sie Gewichtsprobleme ernst, denn diese sind die Hauptursache für Gelenkbeschwerden, Herzinfarkt und Schlaganfall. Ein moderates Ausdauertraining im Fettverbrennungsbereich lässt die Pfunde nur so dahinschmelzen.

Bleiben Sie auch geistig voll auf der Höhe. Geistige Beweglichkeit hat sehr viel mit Koordination und Durchblutung zu tun. Kurse wie Qi Gong oder Power Yoga, aber auch das Training an den Kraftgeräten bringen graue Zellen in Schwung.

Für Abnutzungserscheinungen (Arthrose) an den Gelenken ist meistens zu wenig bzw. falsche Bewegung die Ursache. Ein gezieltes Krafttraining baut Ihre Muskulatur wieder auf und entlastet die Gelenke.

Stecken Sie sich ein realistisches Ziel, das sie konsequent angehen und damit auch in einigen Monaten erreichen können. Dabei kann ein erfahrener Trainer, der Sie unterstützt und motiviert, hilfreich sein.

Training zu zweit oder in der Gruppe macht einfach mehr Spaß. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten und bleiben Sie somit geistig und körperlich jung und vital.

Fangen Sie einfach an! Viele Menschen überlegen jahrelang, bevor sie mit dem Training beginnen. Warten Sie nicht so lange bis es überall zwickt und zwackt, sondern werden Sie jetzt aktiv. Die Trainer der FitnessArena beraten Sie gerne.



seltener krank. Auch frösteln sie an Energie wird freigesetzt. kalten Wintertagen nicht so schnell, sen aktiver arbeiten.

Blutgefäße-Training rosig und glän- Dazu herzfern an Beinen und Armen die Sportwelt verblüffte, weil er trotz Sportler schneller wieder fit ist.

erträglicher werden, da die Hautdrü- O nach jedem Saunagang. Das Ab- Tauchbad nehmen! dampfen an der frischen Luft kühlt die

Das IMMUNSYSTEM wird beim Sau- zend wirkt. "Niemals", so sagen die mit dem Abbrausen beginnen und sich sengender Hitze schadlos und schnell nieren gestärkt, da Schwitzen nach- Finnen, "ist eine Frau schöner als eine langsam zur Herzgegend vorarbeiten. das Ziel erreichte. Wissenschaftler und weislich unser Wärmeregulationssy- Stunde nach der Sauna." Die Haut Der Kopf sollte dabei ausgespart blei- Sportärzte sind sich einig, dass Saustem schult. Somit sind regelmäßige erblüht und das Aussehen gewinnt ben bis auf den unteren Hinterkopf, nieren indirekt zur Leistungssteige-Saunagänger besser auf die alltäg- an Ausstrahlung. Durch den Einfluss in dem sich das körpereigene "Akühl- rung beiträgt. Dabei geht es natürlich lichen Schwankungen von Wetter und auf den Hormonhaushalt stellen sich zentrum" befindet. Mutige nehmen nicht um Muskelaufbautraining, son-Temperatur eingestellt und werden Glücksgefühle ein, und neue positive dann noch ein Bad im Tauchbecken. dern um die für Sportler so wichtige Der Kreislauf wird so stabilisiert und Regenerationsphase. Die verbesserte die Herzfrequenz gesenkt. Wichtig: Muskeldurchblutung beim Saunabawährend heiße Sommertage für sie KALTANWENDUNGEN sind das A und Bei Bluthochdruck keinesfalls ein den verhilft zu einem raschen Abbau von sauren Stoffwechselprodukten, die als Hauptursache für Ermüdung Lungen und erhöht den Sauerstoffge- LEISTUNGSFÄHIGKEIT durch Saunie- im Sport angesehen werden. Wer also Regelmäßige Schwitzbäder gelten als halt des Blutes. Anschließende kalte ren? Saunabaden ist außerhalb Finn- nach dem Sport sauniert, beschleunigt JUNGBRUNNEN, da der Körper durch Kneippgüsse oder Schwallduschen lands erstmals in Verbindung mit dem die Muskelregeneration, da angefalledas Schwitzen entschlackt und ent- ziehen die Blutgefäße, die in der Hitze Sport bekannt geworden, als 1924 das ne Schlackenstoffe aus der Muskulagiftet wird und die Haut durch das geweitet wurden, wieder zusammen. finnische Laufwunder Paovo Nurmi tur abtransportiert werden und der



Sauna und Senioren -das passt!

Saunieren ist in jedem Alter möglich

Älterwerden ist nicht schlimm. Es kommt nur auf das Wie an. Die Lebensuhr Es hat entscheidende Vorteile, gerade dann mit dem Saunabaden zu beginnen, Jahre alt ist.

Im Prinzip genügen drei Dinge: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und eine positive Einstellung zum Leben. Wobei das eine häufig das andere nach sich zieht. Aber es gibt noch eine vierte Säule, auf der Wohlbefinden basieren kann: gesundheitlichen Aspekten.

lässt sich nicht zurückdrehen, aber man kann einiges dafür tun, sich in jeder wenn man nicht mehr ganz jung ist. Denn je älter man wird, desto mehr lässt die Lebensphase vital, leistungsfähig und attraktiv zu fühlen. Dabei gilt: Es ist selten körperliche Anpassungsfähigkeit auf wechselnde Anforderungen nach. Besser, zu früh, aber niemals zu spät. Wer keine gravierenden Krankheiten hat, kann in als neuen Anforderungen aus dem Weg zu gehen, ist es, dem Körper dosiert jedem Al<mark>ter</mark> beginnen, sich ein neues Hobby zu <mark>suc</mark>hen, sich zumindest moderat – A<mark>npassungsleistungen zu</mark>zumuten. Langsam, aber kontin<mark>uie</mark>rlich un<mark>d na</mark>türlich sportlich zu betätigen oder eben zu saunieren. Egal, ob man 40, 50, oder 70 ohne sich zu überfordern. Man trainiert ja auch keinen Marathon, wenn man ger<mark>ade erst mit dem Jogge</mark>n beginnt. Die Erfahrung zeigt, dass Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich auch im Alter durchaus möglich sind.

Daher bietet die KissSalis Therme auch Praxisseminare zum Thema "Richtig Saunabaden" an. Hier erfahren Interessierte, was Saunabaden so gesund macht Jeder regelmäßige Saunagänger wird bestätigen, dass er diese Zeit der Ruhe und und wie man richtig sauniert. Fragen Sie einfach unter Tel. (0971) 826-600 nach Entspannung nicht mehr missen möchte – abgesehen von den vielen positiven dem nächsten Termin. Die Kursgebühr für ca. vier Stunden beträgt inklusive Thermeneintritt 25 Euro.

Es trifft übrigens nicht zu, dass man mit hohem Blutdruck nicht saunieren darf. In der Sauna weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Hier ist eher darauf zu achten, sich sehr vorsichtig nach Kneippschen Regeln abzukühlen, weil Kälte den Blutdruck wieder steigen lässt – also keinesfalls ins kalte Tauchbecken springen. Regelmäßiges Saunieren wirkt trainierend und damit regulierend sowohl auf hohen als auch auf niedrigen Blutdruck.

Bei Krampfadern oder Venenschwäche sollte man, wenn möglich, ein trockenes Wenn genug getrunken wird und kei-Handtuch um die betroffenen Stellen wickeln (kein nasses, da Feuchtigkeit Wärme sehr viel besser leitet als Luft). Diabetiker müssen beachten, dass es in der Sauna zu Blutzuckerabfall kommen kann. Daher müssen zwischen Insulingabe und Sauna mindestens zwei Stunden Abstand liegen. In allen Fällen gilt: Im Zweifelsfall den Arzt befragen.

Besonders ältere Menschen sollten vor und nach dem Saunieren viel basisches Mineralwasser ohne Kohlensäure trinken, nach drei Saunagängen etwa zwei Liter. Wenn der Anteil an Körperflüssigkeit stark abnimmt, wird das Blut dickflüssig, was die Sauerstoffversorgung in Organen, Muskeln und Gehirn beeinträchtigt. Schon ein Wasserverlust von zwei Prozent senkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um 20 Prozent

ne gesundheitlichen Risiken bestehen, kann in jedem Alter mit dem Saunieren begonnen werden. Wie sagte doch Picasso: "Man braucht sehr lange, um jung zu werden."

sicht: in der Sauna wird die Haut sehr gründlich von alten Zellen ans Saunieren.

STAATSBAD UND TOURISTIK BAD BOCKLET GMBH

Der Sommer kann kommen: Open-Air Veranstaltungen im Kurpark von Bad Bocklet

4. Ballonfestival vom 18.07.-20.07.08

Solokonzert mit Gaby Albrecht und dem Orchester Otti Bauer am 29.08.2008, 19.30 Uhr

GABY ALBRECHT

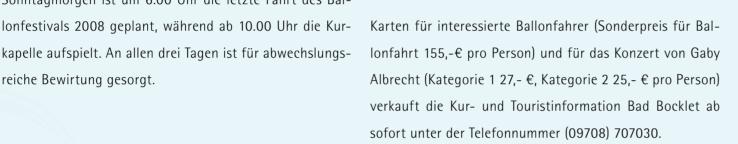


Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren: beim Seit über 15 Jahren ver-Ballonfestival werden wieder 15 Ballonteams aus ganz wöhnt Gaby Albrecht ihr Deutschland den Besuchern die Möglichkeit bieten, die rie- Publikum mit einer fasziniesigen Ballone zu besichtigen bzw. mit ihnen zu fahren.

Am Freitagabend findet neben dem Festbetrieb ab 19.30 Uhr das Ballonglühen statt. Ab 6.00 Uhr morgens starten am die beliebte Sängerin nicht Samstag die ersten Ballone zur Morgenfahrt, am Nachmit- nur ihre eigenen Stücke tag steigen gegen 15.00 Uhr Miniballone im Kurpark und zum Besten geben sondern ab 19.00 Uhr wird zur Abendfahrt gestartet, musikalisch viele unvergessen Melodien untermalt durch das Jugendmusikkorps Bad Kissingen. Am Sonntagmorgen ist um 6.00 Uhr die letzte Fahrt des Balkapelle aufspielt. An allen drei Tagen ist für abwechslungsreiche Bewirtung gesorgt.

renden Alt-Stimme und unvergessenen Melodien. Beim Konzert in Bad Bocklet wird

- Melodien zum Träumen und Mitsingen.





Unser Geschenk für die Leser des KissSalis Magazin "Wasserzeichen": Sie erhalten gegen Vorlage oder Einsendung dieses Coupons einen Sonderpreis von 145,– € für eine Ballonfahrt pro

Bad Bocklet, Mai 2008





Thomas Beck Kurdirektor

REHABILITATIONS - & PRÄVENTIONSZENTRUM Frankenstraße 36 97708 Bad Bocklet Telefon: (09708) 79 34 30 info@rehazentrum-bb.de www.rehazentrum-bb.de

Gesundheit genießen in Bad Bocklet

Ein idealer Platz für Ihren Aufenthalt im nur 8 km von Bad Kissin- Im Komplettpaket sind mind. 12 Anwendungen sowie eine Blutonszentrum mit seinen Gesundheits- und Vorsorgeprogrammen. me- und Abschlussgespräch enthalten. Der Wunsch nach Gesundheit, der Wunsch präventiv etwas für sich zu tun ist ebenso vielschichtig und unterschiedlich wie die Beschwerden und Krankheiten, mit denen so mancher von uns zu entwickelt, die gezielt auf die einzelnen Themen eingehen. Die Bad Bockleter Präventionsangebote sind Wochenprogramme mit Verlängerungsmöglichkeit von Sonntag bis Sonntag. Alle den Rücken gut zu stützen. beginnen mit einem gründlichen ärztlichen Aufnahmegespräch; 1 Woche Ü/VP inkl. 12 Anwendungen 485,- € während der Woche erhalten die Teilnehmer dann die von den Ärzten verordneten Anwendungen, wie beispielsweise Massagen, Fango, Ergometertraining, Wärmekabine, Aroma- oder Verwöhnbäder und vieles mehr. Wichtiger Bestandteil sind natürlich auch Schulungen und Therapien, die darauf abzielen, gesundheitsförderndes Verhalten für Alltag und Beruf zu erlernen.

gen entfernten Bad Bocklet ist das Rehabilitations- und Präventi- untersuchung im hauseigenen Labor und das ärztliche Aufnah-

Richtig gut für Ihren Rücken

Unser ausgeklügeltes Rücken-fit-Programm zeigt Ihnen, wie kämpfen hat. Ärzte und Therapeuten haben spezielle Programme Sie sich rückenschonend durch den Tag bewegen. Sie haben Gelegenheit, den für Sie geeigneten Sport zu entdecken. Sie lernen, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu trainieren, um

Weitere Präventionsprogramme: Heilfasten mit Molke und Bewegung, Besser leben mit Diabetes, Osteoporose? Nein Danke, Hilfe bei Fibromyalgie, Gelenke plus und spezielle Krankenkassenprogramme. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Fordern Sie unter (09708) 793430 ausführliche Informationen an.





Gutschein über 10,- € bei einer Buchung ab 2 Nächten!

Gönn-Dir-Was-Wochenende

2 Übernachtungen, Begrüßungsdrink, täglich Sonnenhügel-Halbpension inkl. erlesenem Schlemmerbuffet am Samstagabend, einem geführten Rundgang durch die Altstadt Bad Kissingens, 1 x Tanzabend mit Live-Musik am Samstagabend sowie Tanzmusik mit DJ am Freitag und Samstag in unserem Tanztreff "Piazzetta", täglich Wassergymnastik ab 126,- € pro Person/DZ

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



Sie möchten noch mehr über unsere Wasseraufbereitung erfahren? Dann besuchen Sie unsere regelmäßigen Technikführungen - nächster Termin am 1. und 2. August 2008. Anmeldungen unter Telefon (0971) 826-600

Saubere Sache

KissSalis Therme ist der Hygiene-Champion unter 21 bayerischen Bädern.

Antenne Bayern hatte dazu in bayerischen Thermen und Hallenbädern an- chemischen und mikrobiologischen Parameter des Badewassers. onym über 150 Proben gezogen und vom Labor L & S auswerten lassen.

Bei der Bewertung der KissSalis Therme kam Antenne Bayern zu folgendem dem Zeitpunkt, an dem die Gäste die KissSalis Therme verlassen, nämlich Fazit: "Dieses Bad ist – zusammen mit der Obermain-Therme in Bad Staf- täglich von 22 Uhr bis in die frühen Morgenstunden. Das ist auch die Erkläfelstein – der Hygiene-Champion unter den Thermen Bayerns. Das KissSalis rung dafür, dass die KissSalis Therme nachts fast taghell beleuchtet ist: Es ist hell, freundlich, großzügig, weist ausreichende Beschilderung und viel werden in dieser Zeit u. a. Böden geschrubbt, Duschen gereinigt, Umkleide-Personal aus und macht einen sehr sauberen Eindruck, trotz Hochbetriebs. kabinen gesäubert und Liegen desinfiziert, um morgens um 9 Uhr den Gästen Die Laborwerte bestätigen das: extrem niedrige Gesamt-Keimzahlen, keine wieder ungetrübte Badefreuden zu ermöglichen. Legionellen nachweisbar."

gesamt 16 Becken verteilt und durchläuft immer wieder Filteranlagen, die betrieben werden, diese wieder zu beseitigen. reinigen, Schwebstoffe aussondern und desinfizieren. Dabei werden am Tag

Ein Teil der KissSalis-Philosophie ist, dass sich Thermengäste nur in einem rund 100 Kubikmeter Wasser ausgetauscht, viel mehr als die einschlägigen Umfeld von perfekter Sauberkeit und Hygiene erholen können. Dass dies Vorschriften verlangen. An einer speziellen Diagnosestation laufen ständig nicht nur leere Worte sondern nachweisbare Fakten sind, wurde Anfang Wasserproben aus allen Becken durch; auch die Fachangestellten in der Therdes Jahres beim Antenne Bayern Bädertest publik gemacht: Die KissSalis menLandschaft entnehmen zweimal täglich Wasserproben aus allen Becken Therme wurde zum Hygiene-Champion von 21 bayerischen Bädern gekürt. und prüfen diese. Monatlich untersucht zudem ein unabhängiges Labor die

Das Reinigungspersonal ist nicht nur tagsüber aktiv, sondern vor allem ab

Und nicht zuletzt die Badegäste können einen sehr großen Teil dazu bei-Um diese perfekte Sauberkeit und Hygiene an 363 Öffnungstagen im Jahr 🛮 tragen, dass die Hygiene in der Therme perfekt bleibt – indem sie vor dem sicherzustellen, ist ein Zusammenspiel aus Personal, Technik und Badegästen 📉 Baden duschen! Wie ein Test des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit beweist, belasten ungeduschte Badegäste das Wasser nämlich 60-mal stärker als geduschte Besucher. Und je mehr Verun-Das Wasser der KissSalis Therme ist in sieben Wasserkreisläufe für die ins- reinigungen ins Wasser gelangen, desto mehr Aufwand muss natürlich auch



Der Sommer kann kommen: Open-Air Veranstaltungen im Kurpark von Bad Bocklet

4. Ballonfestival vom 18.07.-20.07.08

Solokonzert mit Gaby Albrecht und dem Orchester Otti Bauer am 29.08.2008, 19.30 Uhr

GABY ALBRECHT

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren: beim Seit über 15 Jahren ver-Ballonfestival werden wieder 15 Ballonteams aus ganz wöhnt Gaby Albrecht ihr Deutschland den Besuchern die Möglichkeit bieten, die rie- Publikum mit einer fasziniesigen Ballone zu besichtigen bzw. mit ihnen zu fahren.

Am Freitagabend findet neben dem Festbetrieb ab 19.30 Uhr Konzert in Bad Bocklet wird das Ballonglühen statt. Ab 6.00 Uhr morgens starten am die beliebte Sängerin nicht Samstag die ersten Ballone zur Morgenfahrt, am Nachmit- nur ihre eigenen Stücke tag steigen gegen 15.00 Uhr Miniballone im Kurpark und zum Besten geben sondern ab 19.00 Uhr wird zur Abendfahrt gestartet, musikalisch viele unvergessen Melodien untermalt durch das Jugendmusikkorps Bad Kissingen. Am – Melodien zum Träumen und Mitsingen.

renden Alt-Stimme und unvergessenen Melodien. Beim

Sonntagmorgen ist um 6.00 Uhr die letzte Fahrt des Ballonfestivals 2008 geplant, während ab 10.00 Uhr die Kur- Karten für interessierte Ballonfahrer (Sonderpreis für Balkapelle aufspielt. An allen drei Tagen ist für abwechslungsreiche Bewirtung gesorgt.

lonfahrt 155,-€ pro Person) und für das Konzert von Gaby Albrecht (Kategorie 1 27,- €, Kategorie 2 25,- € pro Person) verkauft die Kur- und Touristinformation Bad Bocklet ab sofort unter der Telefonnummer (09708) 707030.



Unser Geschenk für die Leser des KissSalis

Bad Bocklet, Mai 2008



Magazin "Wasserzeichen": Sie erhalten gegen

Vorlage oder Einsendung dieses Coupons einen Sonderpreis von 145,- € für eine Ballonfahrt pro

Thomas Beck Kurdirektor



REHABILITATIONS - & PRÄVENTIONSZENTRUM Frankenstraße 36 97708 Bad Bocklet Telefon: (09708) 79 34 30 info@rehazentrum-bb.de www.rehazentrum-bb.de

Gesundheit genießen in Bad Bocklet

onszentrum mit seinen Gesundheits- und Vorsorgeprogrammen. me- und Abschlussgespräch enthalten. Der Wunsch nach Gesundheit, der Wunsch präventiv etwas für sich zu tun ist ebenso vielschichtig und unterschiedlich wie die Beschwerden und Krankheiten, mit denen so mancher von uns zu entwickelt, die gezielt auf die einzelnen Themen eingehen. Die Bad Bockleter Präventionsangebote sind Wochenprogramme mit Verlängerungsmöglichkeit von Sonntag bis Sonntag. Alle den Rücken gut zu stützen. beginnen mit einem gründlichen ärztlichen Aufnahmegespräch; 1 Woche Ü/VP inkl. 12 Anwendungen 485,- € während der Woche erhalten die Teilnehmer dann die von den Ärzten verordneten Anwendungen, wie beispielsweise Massagen, Fango, Ergometertraining, Wärmekabine, Aroma- oder Verwöhnbäder und vieles mehr. Wichtiger Bestandteil sind natürlich auch Schulungen und Therapien, die darauf abzielen, gesundheitsförderndes Verhalten für Alltag und Beruf zu erlernen.

Ein idealer Platz für Ihren Aufenthalt im nur 8 km von Bad Kissin- Im Komplettpaket sind mind. 12 Anwendungen sowie eine Blutgen entfernten Bad Bocklet ist das Rehabilitations- und Präventi- untersuchung im hauseigenen Labor und das ärztliche Aufnah-

Richtig gut für Ihren Rücken

Unser ausgeklügeltes Rücken-fit-Programm zeigt Ihnen, wie kämpfen hat. Ärzte und Therapeuten haben spezielle Programme Sie sich rückenschonend durch den Tag bewegen. Sie haben Gelegenheit, den für Sie geeigneten Sport zu entdecken. Sie lernen, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu trainieren, um

Weitere Präventionsprogramme: Heilfasten mit Molke und Bewegung, Besser leben mit Diabetes, Osteoporose? Nein Danke, Hilfe bei Fibromyalgie, Gelenke plus und spezielle Krankenkassenprogramme. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Fordern Sie unter (09708) 793430 ausführliche Informationen an.





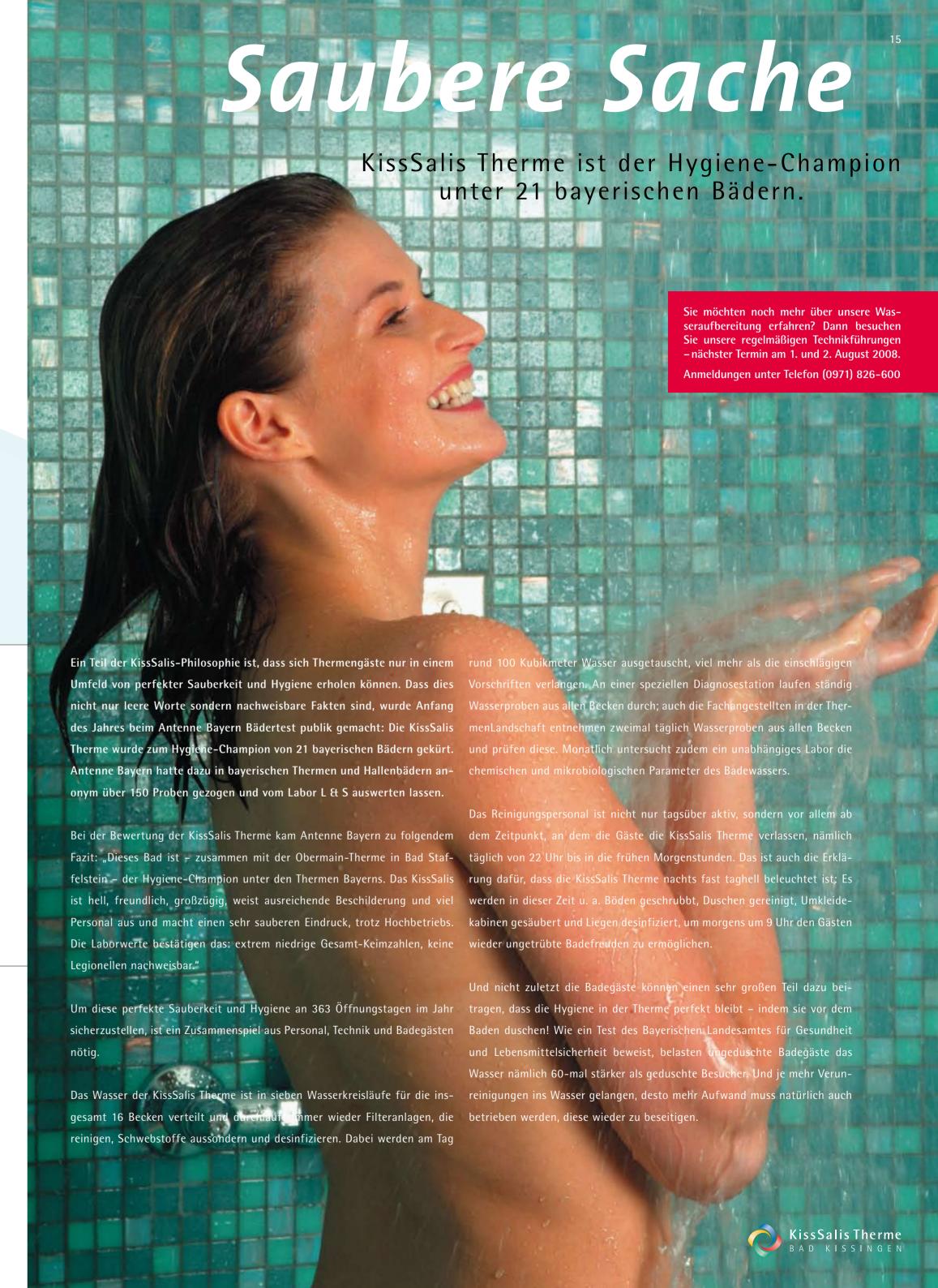
Gutschein über 10,- € bei einer Buchung ab 2 Nächten!

Gönn-Dir-Was-Wochenende

2 Übernachtungen, Begrüßungsdrink, täglich Sonnenhügel-Halbpension inkl. erlesenem Schlemmerbuffet am Samstagabend, einem geführten Rundgang durch die Altstadt Bad Kissingens, 1 x Tanzabend mit Live-Musik am Samstagabend sowie Tanzmusik mit DJ am Freitag und Samstag in unserem Tanztreff "Piazzetta", täglich Wassergymnastik ab 126, pro Person/DZ

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





Precise Hotel Collection - Bristol Bad Kissingen



ZIMMER & SUITEN

Das Bristol bietet eine Vielzahl individuell eingerichteter Zimmer und Suiten. Sie haben die Wahl zwischen Blick auf den Bad Kissinger Rosengarten oder zu unserem idyllischen Hotelgarten.

internationaler Küche mit fränkischer Note – auf Wunsch auch Diät- und Schonkost. Aufmerksame Betreuung und liebenswürdiger Service in angenehmem Ambiente runden die familiäre Atmosphäre wohltuend ab. Neben unserem Restaurant bietet unser Haus auch zahlreiche Räumlichkeiten für Gruppen oder private Feiern an. An lauen Sommerabenden lädt unsere Gartenterrasse zum Genießen ein!

2 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, 1 Obstteller und fränkischem Secco als Begrüßungspräsent, 3 Stunden-KissSalis-Ticket, 1 Hamam Zeromonie in der KissSalis Therme, 1 Shuttle zur KissSalis Therme, 1x 3-Gang-Menü am Abend

199,- € im Doppelzimmer, 50,- € Einzelzimmer-Aufschlag

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

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2008 in und um Bad Kissingen

12.06.-13.07. **Kissinger Sommer** Bereits zum 23. Mal bietet das Festival hochkarätigen und abwechslungsreichen Kunstgenuss mit Solisten und Orchestern. Infos und Karten unter Tel. (0971) 807-1110

25.–27.07. Rákóczi-Fest

Historische Persönlichkeiten erinnern

beim Rákóczi-Fest an die glänzende Vergangenheit des Weltbades.

07.-09./14.-16./21.-23. 08. **Sommerlust**

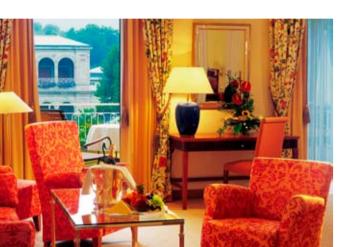
- Kissinger Kulturtage im August Der Vorhang geht auf – für drei Komödien im stimmungsvollen Ambiente der Oberen Saline.

29.-31.08. **Salinenfest** Bad Kissingen lässt den Sommer mit dem Salinenfest ausklingen.

09.10.-15.11. Kissinger Kabarettherbst Kabarettisten und Comedians werden das Publikum mit Humor, Ironie und Biss begeistern.

Karten und weitere Infos unter Tel. (0971) 8048-444 oder unter www.badkissingen.de

STEIGENBERGER H O T E L



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 Stüble und kulturelle Höhepunkte in unmittelbarer Nähe des Hotels.

Und das alles in einer landschaftlich einmaligen Umgebung. Ob STEIGENBERGER HOTEL BAD KISSINGEN 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!

ARRANGEMENT "DER KLEINE WELLNESSURLAUB":

2 Übernachtungen inklusive Frühstück, 1 Abendmenü, 1 Bürstenmassage und 1 Aroma-Ganzkörpermassage, freie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft.

DZ ab 269,- € p. P., EZ ab 329,- € p. P.

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



Hotel Frankenland in Bad Kissingen

wartet mit vielen Extras auf seine Gäste

Das Vier-Sterne-Superior-Haus zeigt, wie vielfältig ein Erleb- Arrangement KissSalis Schnuppern nis-Hotel sein kann. Genießen Sie morgens beim Schlemmer-2 Übernachtungen inkl. HP vom Dinnerbuffet und Tischgetränfrühstück das Lachen des Kochs. Gehen Sie danach mit unserer Fitnesstrainerin auf Tour und entspannen Sie anschließend allein oder zu zweit im jetzt noch größeren und noch schöneren AquaWell. Der Wellness-Bereich mit Schwimmbecken, Wasserfall, Felsengrotte, Whirlpool und großzügigen, von viel Grün umgebenen Ruheflächen rechtfertigt den Begriff Wellness-Hotel. Große Fensterfronten gewähren den Blick ins Grüne. Dem Innenbecken schließt sich ein Außenbecken mit wohltemperiertem Wasser (30 bzw. 32 Grad) an. Neu im Außenbereich ist eine Erdsauna, die so nach frischem Holz und Harz duftet, dass man sich in finnische Wälder versetzt fühlt.

Apropos finnische Wälder – eine finnische Sauna wartet ebenso auf ihre Gäste wie ein römisches Dampfbad, eine Privat- und eine Biosauna (Temperatur nicht über 60 Grad) und ein weiteres Dampfbad im Felsen. Fuß- und Tauchbecken sowie Kaltdusche und ein Eisbrunnen (Abreiben mit Eis) sorgen für die Abkühlung nach dem Saunagang, Natürlich findet sich im Saunabereich auch eine Bar. Duftkabinen verströmen ihr Aroma, im Beautyland kann sich der Gast nicht nur bei Massagen verwöhnen lassen, sondern zahlreiche andere Anwendungen genießen.





ken (18-20 Uhr), 1x KissSalis-Ganztageskarte mit Leihbademantel und 2 Badetüchern, 1x freier Eintritt in die Spielbank Bad

pro Person im Doppelzimmer € 194,-

AquaWell Freizeitspaß

1 Übernachtung in Zimmern der Kategorie Comfort, Frühstück vom Buffet, HP-Abendessen inkl. Tischgetränken*, freier Eintritt in das AquaWell Erlebnisbad mit Saunaland

€ **74,50** p. P. pro Nacht im DZ

*Tischgetränke sind Schoppenweine, Bier, Mineralwasser,

Entspannung für werdende Mütter

Kursangebot für werdende und junge Mütter in der KissSalis Therme: "Aquafit für 2", "Pilates für Frauen" und NEU: "Yoga für Schwangere"

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper. Deshalb ist es wichtig, vor und nach der Geburt mit gezielten Übungen ein gutes körperliches Wohlbefinden zu entwickeln.

Schon von Anfang an heiß begehrt sind die Plätze im Kurs "Aquafit für 2", der sich an Schwangere ab dem vierten Monat richtet. Er hält während der Schwangerschaft fit und schafft eine besondere Beziehung zwischen werdender Mutter und ungeborenem Baby. Durch den Auftrieb des Wassers wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, und die Muskulatur entspannt, die aktive Bewegung im Wasser regt den Kreislauf an. Alles in Allem ist der Kurs eine ideale Ergänzung zur traditionellen Geburtsvorbereitung. Der nächste Kurstermin startet am 25. Juli 2008.

Doch nicht jede Frau will oder darf in ihrer Schwangerschaft ins Wasser. Wer sich trotzdem optimal auf Schwangerschaft und Geburt vorbereiten möchte, dem bietet die KissSalis Therme mit dem neuen Kurs "Yoga für Schwangere" ab 6. Juni 2008 ein optimales alternatives Trainingsprogramm an. Im Unterschied zum "normalen Yoga" wird beim Schwangerenyoga besonders auf die Bedürf- Und auch nach der Entbindung sind die jungen Mütter gut in der KissSalis aufnisse der werdenden Mütter eingegangen: es erfolgt z. B. kein Luftanhalten, gehoben: Ab 25. August werden bei "Pilates für Frauen" mit gezieltem Training um die Sauerstoffversorgung des ungeborenen Kindes nicht zu stören, trotzdem die Rückbildungsvorgänge unterstützt. Beckenboden, Rücken, Bauch und Brustwerden Körper und Seele in Einklang gebracht. Yoga-Lockerungs- und Kräfti- muskulatur werden mit Dehn- und Kräftigungsübungen wieder aufgebaut und gungsübungen vermindern Rückenschmerzen, die Durchblutung wird angeregt gestärkt, während spezielle Atemtechniken den jungen Müttern Entspannung und das Schweregefühl in den Beinen wird verbessert. Gezielte Yoga-Atemü- und Erholung bringen. bungen helfen die Muskulatur zu entspannen und damit auch, bei der Geburt die Wehen leichter zu verarbeiten. Weiter werden Übungen trainiert, die eine Bei "Aquafit für 2" und "Pilates für Frauen" ist eine Bezuschussung durch die Kräftigung der Muskeln des Beckenbodens bewirken und die Dehnungsfähigkeit Krankenkassen möglich. Anmeldung bei Sandra Fella, Telefon (0971) 826-610. in diesem Bereich verbessern



Yoga für Schwangere

Weitere Informationen und Anmeldung in der FitnessArena, Telefon (0971) 826-651.





Hotel Frankenland

Frühlingstraße 11

Tel. (0971) 81-0

Fax (0971) 812810

info@hotel-frankenland.de

97688 Bad Kissingen

ESSEN & TRINKEN

Kulinarisch verwöhnt Sie unser kreatives Team mit leichter,

2-TAGES ARRANGEMENT

Gewinnen Sie Erholung

Das Wasserzeichen-Gewinnspiel

Sie haben die dritte Ausgabe unseres Wasserzeichens aufmerksam gelesen und möchten am liebsten sofort die Badesachen für einen kleinen Urlaub zwischendurch in der KissSalis Therme packen? Dann können Sie sicher auch spielend die folgenden Fragen beantworten.

Unter den Einsendern mit den richtigen Antworten verlosen wir:

1 x eine "Hamam- Zeremonie für 2 Personen"

2 Seifenschaummassagen

Kästchen bitte ausfüllen, Coupon ausschneiden und auf eine frankierte Postkarte kleben. Meine Antworten zu den Fragen im Gewinnspiel aus Wasserzeichen 03

Antwort 1

Antwort 2

Antwort 3

Frage 1: Welche Salzkonzentration hat das Wasser im Soleintensivbecken der KissSalis Therme?

a. 2,5 %

b. 6,0

c. 12 %

Frage 2: In welchem Land macht der WellnessPavillon von Juni bis Ende August Station?

a. Karibik

b. Frankreich

c. Marokko

Frage 3: Wie lange dauert die Sommeraktion "Urlaub auf KissSalis"?

a. 01.07.-15.09.08 b. 01.06.-30.08.08 c. 01.08.-30.09.08

Finsendeschluss ist der 15.10.2008

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

Terminkalender

So, 01.06. **Frühstück auf KissSalis**Ein herrliches Frühstücksbuffet erwartet
Sie zwischen 09.30 und 11.30 Uhr auf
der Terrasse der Therme.

3 Stunden Badeaufenthalt inkl. Frühstücksbuffet 19,50 €, Anmeldung erforderlich

Fr, 20.06. **Sonnwend im SaunaPark** Genießen Sie ungewöhnliche Aufgüsse, sitzen Sie gemütlich am großen Sonnwendfeuer oberhalb der Liegewiese und baden Sie bis 02.00 Uhr morgens.

Di, 01.07. bis Mo, 15.09. **Urlaub** auf KissSalis

Nutzen Sie unseren Sommertarif für entspannendes Badevergnügen und baden und saunieren Sie eine Stunde länger als Sie bezahlen!

So, 06.07. Vitaltag in der KissSalis Therme

Lernen Sie die KissSalis Therme von ihre aktiven Seite kennen – ab 10.00 Uhr

Fr, 11.07. KissSalis Late Night

- Reise nach Fernost

Fr, 01./Sa, 02.08. Führung durch die technischen Anlagen der KissSalis Therme Freitag 19.00 Uhr/Samstag 10.00 Uhr Teilnahme kostenfrei

Fr, 08.08. KissSalis Late Night – Reise nach Hawaii

Fr, 12.09. KissSalis Late Night – Brasilianische Nacht

Do, 25.09. **Praxisseminar: Richtig Thermalbaden**Beginn: 18.30 Uhr, Dauer inkl. Ruhezeiten 3 Stunden, Kosten 19,- €

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

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

Telefax (0971) 826-699

info@kisssalis.de www.kisssalis.de

Redaktion: Natascha Kiesel Redaktionelle Mitarbeit: Ulla Robbe Layout: hummel+lang, Würzburg www.hummel-lang.de Auflage: 15000

Preis- und Terminänderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten

