



PRESSEMITTEILUNG

Thermen-Top 10

Von Stressprävention über schonende Bewegung bis Stärkung des Immunsystems: Es gibt viele gute Gründe, sich den Besuch einer Therme der Kannewischer Collection zu gönnen.

1. Für dieses Jahr sind alle Urlaubstage verbraucht? Kein Problem. Abstand vom Alltag verschaffen auch **kleinere Auszeiten** in einer Therme. Denn in warmem Wasser oder beim Saunieren kann man sich fallen lassen und danach auf bequemen Liegen entspannen; auf Wunsch werden Besucher in der Wellness-Abteilung oder im Restaurant verwöhnt. Fern von Pflichten und Aufgaben fühlen sie sich so nach wenigen Stunden wie neugeboren.
2. Ohne **Immunsystem** wären Menschen verloren. Denn rund um die Uhr wehrt es Attacken von Viren, Keimen und Bakterien ab. Um es für den Winter zu wappnen, wirken Saunabesuche Wunder. Dabei stärkt die Wechselwirkung von Hitze und Kälte das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt den Stoffwechsel an. Außerdem verbessert sie die Durchblutung der Schleimhäute, die so Krankheitserreger erfolgreicher stoppen können.
3. **Stress** ist wie eine tickende Zeitbombe: Wird er chronisch, laugt das nicht nur immer mehr aus. Außerdem wird auch die Gesundheit von Körper und Psyche gefährdet. Umso wichtiger ist bewusstes Entspannen. Dazu tragen regelmäßige Saunabesuche genauso bei wie Baden in warmem Thermalwasser – beides wissenschaftlich erwiesen. Sich in diesem treiben zu lassen, wirkt auf den ganzen Organismus beruhigend und ausgleichend.
4. Laut aktueller Studien verbringt der durchschnittliche Nutzer täglich rund 3,7 Stunden am Smartphone. Als Gegenpol zum Checken sozialer Netzwerke, Spielen und Online-Shoppen tut **Digital-Detox** gut. Bei Besuchen einer Therme der Kannewischer Collection geschieht das automatisch: Dort legt man das Handy fast schon unbewusst zur Seite, denn in den Saunalandschaften ist eine Handynutzung nicht erlaubt. Wer trotzdem erreichbar sein muss, kann dies in den Media Lounges der VitaSol Therme und der KissSalis Therme tun.
5. Beim Aufwachen dreht sich das Gedankenkarussell. Tagsüber arbeitet das Gehirn auf Hochtouren. Abends lässt sich das Denken kaum abschalten. Wer kämpft nicht damit, zu verkopft zu sein und seinen Körper zu vernachlässigen? Bei Thermenbesuchen geschieht genau das Gegenteil: Im warmen Wasser werden schwere Glieder leichter, verspannte Muskeln lockern sich. Hier liegt der Fokus komplett auf wohlthuendem **Spüren**.



6. 10.000 Schritte pro Tag oder 150 Minuten **Bewegung** bei mittlerer Intensität pro Woche: So aktiv sollten Erwachsene sein, um in Form zu bleiben. Tun sie das im Wasser, hat das zwei Vorteile: Der Auftrieb schon die Gelenke. Und der Körper muss gegen mehr Widerstand arbeiten – egal ob bei Aquafit-Kursen, die in den Thermen der Kannevischer Collection angeboten werden, oder beim Schwimmen, das alle Muskelgruppen trainiert.
7. Knackige Salate, Gemüse-Gerichte aus dem Wok, Naturjoghurt mit frischem Obst: Zum ganzheitlichen Konzept in den Thermen der Kannevischer Collection gehört auch **gesunde Ernährung**. In ihrer Gastronomie setzen sie vorzugsweise auf frische und saisonale Produkte von regionalen Erzeugern. Leichte, vitaminreiche Gerichte fehlen auf keiner Speisekarte; auch für Vegetarier und Veganer ist immer etwas Passendes dabei.
8. **Thermalwasser** ist besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Nicht umsonst hat es eine heilsame Wirkung bei vielen Krankheiten, aber auch zur Prävention und Rehabilitation. Beim Besuch einer Therme der Kannevischer Collection tun Besucher deshalb auch etwas für ihre Gesundheit. Denn alle Innen- und Außenbecken sind mit Thermalwasser gefüllt; je nach Standort hat es ganz spezifische Inhaltsstoffe.
9. Egal ob allein oder zu zweit – mit Massagen, Peelings oder Packungen gönnt man sich einen besonderen Genuss. Alle Thermen der Kannevischer Collection haben eigene **Wellness**-Abteilungen, deren Angebot von Klassikern bis zu Specials wie ayurvedischen Techniken oder Wasser-Shiatsu reicht. Wer sich verwöhnen lassen will, sollte rechtzeitig reservieren. Wellness-Anwendungen sind beliebte Geschenke und deshalb gut gebucht.
10. Kennst Du eine, kennst Du alle? Nicht bei der Kannevischer Collection. Gleich ist in ihren Thermen nur der hohe Anspruch an Qualität, Sauberkeit, Service und Architektur. Zusätzlich hat jede von ihnen einen unverwechselbaren Charakter und besondere Angebote: So gehört zur Emser Therme Deutschlands erste FlussSauna. Neben der Spreewald Therme liegt ein Thermenhotel, das bequem über einen Bademantelgang verbunden ist, ab November 2021 ist dies auch im Thermenhotel in Bad Ems möglich. Gäste der Kiss Salis Therme können sich selbst heißes Naturmoor auf den Körper auftragen. Die VitaSol Therme begleitet Frauen mit ihrem innovativen Konzept und drei Angebotspaketen namens „KlimaWechsel“ durch eine neue Lebensphase.

Stand: 12.09.2021

Weitere Informationen unter: www.kannevischer-collection.com

Pressekontakt:

creative navigation, Catharina Niggemeier, Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München
Tel. 0170 31 38 589, cn@creative-navigation.de, www.creative-navigation.de



Kannevischer Collection

Bewegung, wechselwarme Badeverfahren, körperliche und mentale Ruhephase – das sind die vier Säulen, auf denen einheitlich die Philosophie der Kannevischer Collection beruht. Hinzu kommt ein hoher Anspruch an Qualität, Sauberkeit und Service als Basis für das Wohlbefinden der Besucher. Architektonisch setzen alle sechs angeschlossenen Thermen auf außergewöhnliches Design, das regionale Besonderheiten aufgreift und je nach Standort einen eigenen Charakter hat – egal ob Caracalla-Therme oder Friedrichsbad in Baden-Baden, Emser Therme in Bad Ems, VitaSol Therme in Bad Salzungen, Spreewald Therme und Spreewald Thermenhotel in Burg oder KissSalis Therme in Bad Kissingen. Mit dem Anspruch, im Vergleich zu den Mitbewerbern führender Wellness-Dienstleister zu sein, hat sich das Familienunternehmen, dessen Leidenschaft seit über 40 Jahren Bäder sind und das von Dr. Stefan Kannevischer geführt wird, erfolgreich etabliert.