



Zu Ihrem Wunschgewicht mit fitall

Unser Abnehmkurs für alle, die innerhalb von 8 Wochen gezielt Gewicht reduzieren wollen. Sie profitieren von der Gruppendynamik, erhalten wertvolle Tipps und Rezepte zu gesunder Ernährung und werden von erfahrenen Trainern betreut. Das Konzept hat Erfolg: 85% aller fitall-Teilnehmer erreichten im vergangenen Jahr ihre gesteckten Ziele und verloren zwischen 8 und 25 Pfund ihres Körpergewichtes.

Start: 24.02.2012. Anmeldung bis 15.02.2012. Kosten: ab 99,- €

**Ganzheitliches Rückentraining*:
Rundum Vitalität und Beweglichkeit im Alltag**

Werden Sie sich Ihrer Haltungsschwächen bewusst und erlernen Sie unter therapeutischer Anleitung alltagsgerechte Entspannungstechniken. Erhalten Sie außerdem wertvolle Tipps, wie Sie rückenstärkende Übungen bzw. rückschonendes Verhalten in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Termine: 09.03. – 05.05.2012 und 15.06. – 27.07.2012,
jeweils freitags um 16.00 Uhr, Kosten: 99 €,
Kursleiterin: Gabriele Rölle, Physiotherapeutin

**Ganzheitliches Ernährungstraining*:
Rundum schlank und fit im Alltag**

Richtig essen, trinken und bewegen – der Schlüssel für dauerhaften Abnehmerfolg. Sie reflektieren Ihr persönliches Essverhalten (z. B. auch in Stress- und Frustsituationen) und erhalten praxisnahe Tipps, um dieses alltagstauglich zu optimieren.

Termine: 18.01. – 22.02.2012 und 12.04. – 23.05.2012,
jeweils mittwochs um 17.30 Uhr, Kosten: 99 €,
Kursleiterin: Doris Nußbaum, staatl. anerkannte Diätassistentin/
Ernährungsberaterin/DGE

Weitere Infos zu fitall und den beiden Präventionskursen sowie Anmeldung in der FitnessArena unter Tel. (0971) 826 651

Mutter & Kind Kurse

Aquafit für 2* – Aqua-Fitness für Schwangere ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

Das dosierte und angepasste Training im wohltemperierten Wasser hält Sie während der Schwangerschaft fit und schafft eine besondere Beziehung zu Ihrem ungeborenen Baby.

Termine freitags von 18.00 bis 19.00 Uhr:
20.04. – 25.05.2012

Termine dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr:
21.02. – 27.03.2012
12.06. – 17.07.2012

Kursgebühr für 6 x 60 min: 72,00 €

Pilates für Frauen – Rückbildung*

Gezielte Übungen zur Rückbildung nach der Geburt und zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Rücken, Bauch und Brust.

Termine montags von 15.00 bis 16.00 Uhr:
06.02. – 02.04.2012
30.04. – 09.07.2012

Kursgebühr für 10 x 60 min: 99,00 €

**Babyschwimmen
(3-6 Monate/7-9 Monate/10-12 Monate/13-18 Monate) – ein besonderes Erlebnis für Sie und Ihr Baby**

Wasser ist unseren Babys schon von Geburt an vertraut. Die Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sie fördert auch spielerisch die Gesamtentwicklung Ihres Kindes.

Termine mittwochs:
16.05. – 20.06.2012

Termine donnerstags:
15.03. – 19.04.2012

Termine samstags:
17.03. – 28.04.2012
12.05. – 16.06.2012

Uhrzeiten auf Anfrage, Kursgebühr für 6 x 60 min: 72,00 €

Anmeldung und weitere Informationen für alle Mutter & Kind-Kurse unter Tel. (0971) 826-614

* Präventionskurs wird von der Krankenkasse bezuschusst

Wochenprogramm

Frühschwimmer – Montag und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr
3 Stunden Therme und nur 2 Stunden bezahlen (außer an Feiertagen)

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

Wassergymnastik

täglich kostenfreie Wassergymnastik für alle Gäste um 11.00, 13.00 und 16.00 Uhr

Sonderaufgüsse im SaunaPark

Klangschalenaufguss

montags, donnerstags und samstags um 10.30 Uhr, mittwochs um 18.45 Uhr

Salz-Öl-Peeling im Dampfbad

dienstags um 10.30 Uhr, montags und donnerstags um 18.00 und 20.00 Uhr

Sonderaufgussplan – dienstags um 17.45 Uhr und 19.45 Uhr

03.01. Neujahrs-Aufguss	03.04. Phantasiereise
10.01. Dreikönigs-Aufguss	10.04. Oster-Aufguss
17.01. Gletscher Aufguss	17.04. Aufguss „Corny Fit“
24.01. Schönheits-Aufguss	24.04. Gesundheitsaufguss
31.01. Klangschalen-Aufguss	01.05. Arbeiter-Aufguss
07.02. Vollmondsauna-Aufguss	03.05. Kneipp-Aufguss
14.02. Valentinstag-Aufguss	05.05. Aufguss „Cool Lemon“
21.02. Faschingsaufguss	12.05. Karibischer Aufguss
28.02. Fastenaufguss	19.05. Wellness-Aufguss
06.03. Vital-Aufguss	05.06. Aufguss „Sweet Mint“
13.03. Orientalischer Aufguss	12.06. Italienischer Aufguss
20.03. Frühjahrtaufguss	19.06. Summertime-Aufguss
27.03. Aloe Vera-Aufguss	26.06. Klangschalen-Aufguss

Öffnungszeiten

Täglich von 09.00 bis 22.00 Uhr, freitags und samstags 09.00 bis 24.00 Uhr.
(Am 24. und 25. Dezember geschlossen.)



KissSalis Betriebsgesellschaft mbH
Heiligenfelder Allee 16
97688 Bad Kissingen

Telefon (0971) 826-600
Telefax (0971) 826-699
info@kissalis.de
www.kissalis.de

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

konzeption und gestaltung: hummel + lang, würzburg



Januar

Mo, 09. Januar

„Asia Dreams“ im WellnessPavillon

Begleiten Sie uns bis Ende März bei unserem WellnessSpecial nach Fernost und entspannen Sie bei Shiatsu, Asia-Bad und fernöstlicher Body-Behandlung mit warmen Lava-Steinen. Nähere Infos zu den Arrangements unter www.kissalis.de/wellnesspavillon

Sa, 21. Januar, 10.00 Uhr

Praxisseminar: Richtiges Saunabaden

Kurs für Saunaneulinge. Dauer ca. 4 Stunden, Kursgebühr 26,- € (inkl. Thermeneintritt), Anmeldung erforderlich

Mo, 23. Januar

Schnuppertag in der FitnessArena

Für alle, die die FitnessArena noch nicht kennen. Gratis und unverbindlich können Sie an diesem Tag unsere Kurse besuchen bzw. ein Training mit einem Personal Trainer durchführen. Gültig ausschließlich für Ortsansässige. Anmeldung unter (0971) 826-650

So, 29. Januar, 17.00 – 21.00 Uhr

Indoor Cycling Event in der FitnessArena

Ausgebildete Instrukturen führen und begleiten Sie einige Stunden durch die „Landschaft des Indoor Cycling“! Eingeladen sind alle Spinner, Cycler und Radbegeisterte (auch Nicht-Mitglieder). Anmeldung und Infos in der FitnessArena oder unter (0971) 826-650.

Februar

Mo, 06. Februar, 18.30 Uhr

Praxisseminar: Richtiges Thermalbaden

Erfahren Sie Wissenswertes über einen optimalen Badeablauf in unserem Thermalwasser. Dauer inkl. Ruhezeiten ca. 3 Stunden, Kursgebühr (inkl. Thermeneintritt) 20,- €, Anmeldung erforderlich

Sa, 11. Februar, 17.00 – 19.00 Uhr

Wasser-Shiatsu (Watsu) kennenlernen

Lernen Sie die heilvolle Kombination von Wasser und Shiatsu kennen und tanken Sie körperlich und seelisch wieder auf. Dauer: 15 min. Gebühr: 12,- € pro Person, Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter (0971) 826-621 oder spontan vor Ort

Di, 14. Februar

Valentinstag Special

Ein besondere Tag für Verliebte – Candle-Light-Massage und Rosenblütenbad sind da genau das Richtige. Nähere Infos zu unseren Valentinstags-Arrangements (buchbar 14. – 26. Februar) unter www.kissalis.de/wellnesspavillon oder unter (0971) 826-621 oder -622



Fr, 24. Februar, 18.00 Uhr und Sa, 25. Februar, 10.30 Uhr
Führung durch die technischen Anlagen

Erfahren Sie Wissenswertes über Filteranlagen, Energiegewinnung und vieles mehr. Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei

Di, 28. Februar, 19.00 Uhr

Praxisseminar: Richtiges Entspannen

Erlernen Sie unter Anleitung unserer Therapeuten Tipps und Tricks für Entspannung im Alltag. Kursdauer inkl. Thermenbesuch 3 Stunden, Gebühr 20,- €, Anmeldung erforderlich

März

Sa, 03. März

KlangWasserCocktail

Entspannung pur erleben Sie bei diesem außergewöhnlichen Klangevent. Eine Vielzahl von Instrumenten wird im und über dem Wasser zum Klingen gebracht, während sich ein WasserShiatsu-Team um Ihr Wohlbefinden kümmert. Regulärer Thermeneintritt.

So, 04. März

Schnuppertag im WellnessPavillon

Shiatsu, Klangmassage oder Hamam? Freuen Sie sich auf wohltuende Schnuppermassagen und Führungen durch den WellnessPavillon. Anmeldung ab 01.03.2012 unter (0971) 826-621 oder -622 möglich.

Mi, 07. März, 19.30 – 21.00 Uhr

WasserReise – mit Watsu den Alltag hinter sich lassen

Erfahren Sie die fließenden Bewegungen des Watsu und genießen Sie es auf Händen getragen zu werden. Gebühr: 25,- € pro Person (zzgl. Thermeneintritt nach Wunsch), Anmeldung und Information bei Carmen Stark unter Tel. (09733) 6425

Mo, 14. März, 18.00 Uhr

Praxisseminar: Saunabaden für Profis

Kurs für Saunakenner, die u. a. etwas über Wedeltechniken und Saunaöle erfahren möchten. Dauer ca. 4 Stunden, Kursgebühr 26,- € (inkl. Thermeneintritt), Anmeldung erforderlich

Sa, 17. März, 17.00 – 19.00 Uhr

Wasser-Shiatsu (Watsu) kennenlernen

Dauer: 15 min. Gebühr: 12,- € pro Person, Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter (0971) 826-621 oder -622 oder spontan vor Ort

Sa, 17. März

Schnuppertag in der FitnessArena

Für alle, die die FitnessArena noch nicht kennen. Gratis und unverbindlich können Sie an diesem Tag unsere Kurse besuchen bzw. ein Training mit einem Personal Trainer durchführen. Gültig ausschließlich für Ortsansässige. Anmeldung unter (0971) 826-650

Di, 27. März, 19.00 Uhr

Praxisseminar: Richtiges Entspannen

Erlernen Sie unter Anleitung unserer Therapeuten Tipps und Tricks für Entspannung im Alltag. Kursdauer inkl. Thermenbesuch 3 Stunden, Gebühr 20,- €, Anmeldung erforderlich

April

Mo, 02. April

„Feel Fresh“ im WellnessPavillon

Erholen Sie sich bis Ende Juni mit unserem Frühjahrspackage „Feel Fresh“ und entspannen Sie u. a. im Hamam oder bei einer wohltuenden Kosmetikbehandlung. Nähere Infos ab Mitte März unter www.kissalis.de/wellnesspavillon

Sa, 14. April, 17.00 – 19.00 Uhr

Wasser-Shiatsu (Watsu) kennenlernen

Dauer: 15 min. Gebühr: 12,- € pro Person, Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter (0971) 826-621 oder -622 oder spontan vor Ort

Fr-So, 27. – 29. April

Gesundheitstage Bad Kissingen

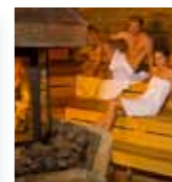
Besuchen Sie uns am Infostand in der Wandelhalle. Nähere Infos unter www.gesundheitstage-badkissingen.de

Mai

Do, 03. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

WasserReise – mit Watsu den Alltag hinter sich lassen

Gebühr: 25,- € pro Person (zzgl. Thermeneintritt nach Wunsch), Anmeldung und Information bei Carmen Stark unter Tel. (09733) 6425



Sa, 05. Mai, 10.00 Uhr

Praxisseminar: Richtiges Thermalbaden

Erfahren Sie Wissenswertes über einen optimalen Badeablauf in unserem Thermalwasser. Dauer inkl. Ruhezeiten ca. 3 Stunden, Kursgebühr (inkl. Thermeneintritt) 20,- €, Anmeldung erforderlich

So, 13. Mai

Muttertag

Verwöhnen Sie Ihre Mutter oder Ihre Liebste mit unserem Muttertags-Special mit entspannender Massage und Cocktail – nähere Infos ab Anfang April unter www.kissalis.de oder bei unserem Beratungsteam und unter (0971) 826-621 oder -622

Do, 17. Mai

Vatertag

Bedanken Sie sich bei Ihrem Vater oder Ihrem Liebsten mit unserem „Vatertagspecial“. Nähere Infos ab Anfang April unter www.kissalis.de oder bei unserem Beratungsteam und unter (0971) 826-621 oder -622

Sa, 19. Mai, 17.00 – 19.00 Uhr

Wasser-Shiatsu (Watsu) kennenlernen

Dauer: 15 min. Gebühr: 12,- € pro Person, Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung unter (0971) 826-621 oder -622 oder spontan vor Ort

So, 20. Mai

Würzburg Marathon

Feuern Sie das KissSalis Team beim Würzburg Marathon an.

Sa, 26. Mai

Sachs Franken Classic

Kommen. Sehen. Staunen. Erleben Sie zwischen 16.00 und 19.00 Uhr jede Menge Oldtimer auf dem Parkplatz der KissSalis Therme.

Juni

Fr, 01. Juni, 18.00 Uhr und Sa, 02. Juni, 10.30 Uhr
Führung durch die technischen Anlagen

Erfahren Sie Wissenswertes über Filteranlagen, Energiegewinnung und vieles mehr. Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei

Fr, 01. Juni

Start: Urlaub auf KissSalis

Baden und saunieren Sie bis Ende Juli eine Stunde länger als Sie bezahlen.

Fr, 15. Juni

Sonnwend im SaunaPark

Genießen Sie den SaunaPark in romantischer Mondschein-Atmosphäre mit Fackeln und bei Kerzenschein oder lauschen Sie am Lagerfeuer besonderen Geschichten.