

JULI – SEPTEMBER 2025

GÄSTEMAGAZIN DER FRANKEN-THERME

entspannt

DURCH DEN SOMMER



THERME IM SOMMER

Warum das
Sinn ergibt

WELLNESS

Pflegetipps für die
heißen Monate



Thermenhelden

PERSÖNLICHE EINBLICKE UNSERER MITARBEITENDEN

Wenn Gäste durch die Badehalle spazieren, im warmen Wasser entspannen oder in der Sauna schwitzen, denken die wenigsten daran, wie viele technische Systeme im Hintergrund perfekt ineinandergreifen müssen, damit alles so reibungslos funktioniert. Einer, der das jeden Tag sicherstellt, ist Elektrotechnikermeister Markus Kreß. Seit drei Jahren sorgt er mit Herz, Verstand und viel Erfahrung dafür, dass die Energie fließt – im wahrsten Sinne des Wortes. Wir haben ihn in seiner Werkstatt zwischen Werkzeug, Monitoren und einem Kaffee in der Hand getroffen.

Wie sind Sie zur Therme gekommen und was hat Sie an der Aufgabe besonders gereizt?

Markus: Nach vielen Jahren in der Bau-branchen wollte ich mal etwas Neues ausprobieren. Ursprünglich hatte ich mich bei der Deutschen Bahn beworben, aber die Stelle wurde gestrichen. Ein Freund hat mir dann den Tipp mit der Franken-Therme gegeben – und schon eine Woche nach meiner Bewerbung saß ich im Vorstellungsgespräch. Jetzt bin ich seit über drei Jahren hier. Besonders gereizt hat mich die Herausforderung, eine so komplexe Anlage nicht nur zu betreuen, sondern auch weiterzuentwickeln. Hier kann ich wirklich tüfteln und optimieren – das mag ich!

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Ihre erste Arbeitswoche zurückdenken?

Markus: Vor allem: groß und beeindruckend! Ich musste mich erstmal im rie-

sigen Kellergeschoss mit all den Rohren, Pumpen und Leitungen zurechtfinden. Besonders spannend war für mich das Thema Wasserchemie – wie funktioniert eigentlich die pH-Wert-Anpassung oder Wasserhygiene in so einer Therme? Zum Glück haben mir die Kollegen den Einstieg leicht gemacht, sodass ich mich schnell einbringen konnte.

Was sind die größten Herausforderungen bei der Betreuung der gesamten Elektrik einer so großen Therme?

Markus: Die größte Herausforderung ist es, im komplexen System immer den Überblick zu behalten. Vieles lernt man tatsächlich erst im Alltag – learning by doing! Unsere Technik ist keine Standardlösung, sondern speziell auf die besonderen Bedingungen mit dem Salz angepasst. Fehler und Störungen gehören dazu und bieten immer wieder Lernchancen. Auch nach Jahren gibt es noch Neues zu entdecken – langweilig wird es nie.

Was fasziniert Sie an der Technik hinter den Solebecken und dem Salzsee?

Markus: Mich begeistert, wie die verschiedenen Systeme ineinandergreifen und wie die Automatisierungstechnik uns hilft, alles optimal zu steuern und zu warten. Es ist ein bisschen wie ein großes Puzzle, das immer wieder neue Teile bekommt.

Sie haben einen Teil der Elektrik neu programmiert – was genau haben Sie gemacht?

Markus: Ich habe die Bussysteme für Beleuchtung und Beschattung optimiert. Wichtig war mir, dass das Personal trotzdem weiterhin manuell eingreifen kann, zum Beispiel für spezielle Lichteffekte wie farbige Unterwasserbeleuchtung. Jetzt sind alle Funktionen zentral und dezentral steuerbar und auf Bildschirmen visualisiert. Durch Sanierungen und Modernisierungen gibt es viele neue Möglichkeiten – etwa bei der Lichtgestaltung. Mein Ziel ist immer, mehr Flexibilität und Komfort für Gäste und Kollegen zu schaffen. Und ehrlich gesagt: So ein bisschen Spieltrieb gehört auch dazu!

Wie behalten Sie bei so vielen Systemen den Überblick? Gibt es ein „technisches Herzstück“?

Markus: Ja, wir haben einen Technikleitstand mit mehreren Bildschirmen, über die wir alle wichtigen Systeme überwachen und steuern. Das funktioniert wie eine interne Webseite – von Wasserkreisläufen über Beleuchtung bis zum Spindsystem. Das System ist dezentral und redundant aufgebaut, das heißt: Fällt eine Komponente aus, läuft der Rest weiter. Unser Ziel ist, dass die Gäste von technischen Ausfällen möglichst nichts mitbekommen.

Wie trägt Ihre Arbeit zur Nachhaltigkeit der Therme bei?

Markus: Eines der Themen ist die Umstellung auf LED-Technik. Das spart Energie, ist umweltfreundlicher und LEDs enthalten keine schädlichen Stoffe wie Quecksilber. Außerdem halten sie länger, was Wartungsaufwand und Ressourcen spart. Wir achten auch darauf, Wärme und Wasser effizient zu nutzen und langlebige Materialien einzusetzen, die dem Salz und der Feuchtigkeit standhalten – das ist zwar oft teurer, aber nachhaltiger. Durch clevere Steuerung holen wir das Maximum an Energieeinsparung heraus. Nachhaltigkeit ist für uns kein Trend, sondern Alltag.

Gab es schon Situationen, in denen Sie besonders schnell oder kreativ reagieren mussten?

Markus: Oh ja, das kommt immer wieder vor! Unsere Technik ist speziell und viele Prozesse laufen automatisiert – aber manchmal muss man auch spontan manuell eingreifen, etwa wenn Komponenten ausfallen und z.B. der Wasserstand in Ausgleichsbehältern angepasst werden muss. Dann heißt es: Ärmel hochkrempeln, Wasser nachfüllen, Temperatur anpassen und alles manuell steuern. In solchen Momenten ist Teamarbeit und Erfahrung gefragt – und manchmal auch ein bisschen Improvisationstalent. Hauptsache, die Gäste merken von all dem möglichst nichts.

Die Franken-Therme feiert bald ihr 20-jähriges Jubiläum. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Markus: Ich wünsche mir, dass unsere Gäste weiterhin so verständnisvoll bleiben, wenn mal ein Becken kurzfristig gesperrt werden muss. Viele sehen gar nicht, wie viel Aufwand dahintersteckt,

damit alles reibungslos läuft. Diese Wartungen sind wichtig, damit wir dauerhaft Qualität und Sicherheit bieten können – wie beim Auto, das auch regelmäßig in die Werkstatt muss. Vieles wird nachts erledigt, aber möglich ist das nicht immer. Vielleicht ist es für manche sogar spannend, mal einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Einige unserer Gäste sind technisch versiert und fragen dann schon, wie wir dies oder jenes gelöst haben. Solche Gespräche machen Spaß und gefallen mir. Für mich persönlich wünsche ich mir, dass ich weiterhin tüfteln, optimieren und gemeinsam mit meinen Kollegen neue Ideen umsetzen kann.

Lust auf einen Job mit Wohlfühlfaktor?

Ob Technik, Empfang, Badehallen oder Wellness: Hinter einem entspannten Thermenbesuch steckt ein starkes Team. Wenn auch Sie Lust haben, dort zu arbeiten, wo andere Erholung und Regeneration finden, schauen Sie doch mal auf unsere Karriere-seite – wir freuen uns auf neue Thermenhelden!



Hier geht es zu Ihrer Wunschkarriere, QR-Code scannen und durchstarten

Freuen Sie sich schon jetzt auf die nächste Ausgabe, in der wir einen weiteren Thermenhelden vorstellen. Wer wohl als nächstes Einblick in seinen spannenden Arbeitsalltag gibt? Bleiben Sie dran und lesen Sie die Geschichten, die unsere Therme so besonders machen!



Wettkampf- fieber am Salzsee

Am 10. April war es wieder so weit: Beim „Sammelspaß am Salzsee“ weckten acht Vereinstams das Fränkische Tote Meer® aus dem Winterschlaf!

In nur 14 Minuten und 45 Sekunden wurden rund 180.000 blaue Bällchen

eingesammelt. Der FC Oberndorf holte dabei allein über 225 kg aus dem Wasser und sicherte sich erneut den Sieg samt freiem Eintritt und Biergutschein. Jetzt lädt der Salzsee wieder zum Schweben unter freiem Himmel ein!

Ein Jahr Photovoltaik-Anlage

Eintauchen in warme Thermalsole ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Anschließend noch eine Stunde lesen in der beheizten Badelandschaft, um anschließend in die 90 Grad heiße Sauna zu wechseln. Wer dieses Wohlfühlprogramm absolviert, tut Gutes für seine Gesundheit und reduziert Stress.

Das Angebot der Franken-Therme in Mittelfrankens einzigem Heilbad Bad Windsheim, genießen jährlich hunderttausende Gäste. Für die Erholung ist jedoch eine Menge Energie nötig. Nicht Kilowattstunden, Megawattstunden! Seit etwa einem Jahr (09.07.2025) wird ein Teil des Stroms durch die eigene PV-

Anlage generiert. Rund 700.000 kWh können bei optimalen Bedingungen so jährlich produziert werden. Zur Veranschaulichung: Das entspricht etwa dem jährlichen Stromverbrauch von 200 privaten Haushalten. Bereits im Mai 2025 konnten hiermit ca. 500 Tonnen CO₂ eingespart werden.



2.000 SOLARMODULE
4.000 M² FLÄCHE
700.000 KWH STROMERZEUGUNG



FUN FACTS

1 kWh $\triangleq$ dem Toasten von 133 Scheiben Toast
700.000 kWh $\triangleq$ 66.500.000 Scheiben Toast



1 kWh $\triangleq$ einem Waschgang mit der Waschmaschine
700.000 kWh $\triangleq$ 700.000 Waschgängen

Bei Sommerhitze?

EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN – MIT DER KRAFT VON WÄRME

Sich bei 30 Grad Außentemperatur in warme Thermalsole sinken lassen oder sogar in die Sauna gehen? Klingt für viele erst einmal ungewöhnlich – ist aber in Wahrheit eine wohltuende und effektive Methode, den Körper sanft auf die Herausforderungen des Sommers vorzubereiten.

Denn: Hitze lässt sich tatsächlich mit Hitze bekämpfen. Ein Besuch in der Therme ist auch im Sommer kein Widerspruch – im Gegenteil.

THERMALBADEN IM SOMMER: SANFTE ABKÜHLUNG, TIEFENWIRKSAMER EFFEKT

Warme Thermalsole mit rund 30–32 °C wie in unserem Außenbecken wirkt nicht nur entspannend, sondern unterstützt auch den Kreislauf dabei, sich langsam und schonend zu regulieren – ganz anders als der abrupte Sprung ins kalte Becken. Der Körper kühlt dabei auf gesunde Weise ab und wird gleichzeitig trainiert, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen.

Regelmäßiges Thermalbaden kann sogar dazu beitragen, übermäßiges

Schwitzen zu reduzieren – eine wohltuende Wirkung, die sich besonders an heißen Tagen bemerkbar macht.

SAUNA BEI SOMMERHITZE? JA, BITTE.

Saunieren stärkt das Herz-Kreislauf-System, bringt den Stoffwechsel in Schwung und unterstützt die natürliche Thermoregulation des Körpers. Durch den gezielten Wechsel zwischen warm und kalt lernt der Körper, Temperaturreize besser auszugleichen – und das zahlt sich an heißen Tagen aus.

VIER TIPPS FÜR EINEN WOHLTUENDEN SOMMER-THERMENBESUCH

1 Regelmäßigkeit ist der Schlüssel – Wer den Körper sanft trainieren will, sollte öfter kommen.



Mit der *Geldwertkarte der Franken-Therme* sparen Sie bis zu 15 % – kostenlos erhältlich, flexibel aufladbar.

2 Den Kreislauf in Schwung bringen Vor, nach und zwischen den Bädungen: kaltes Abduschen wirkt Wunder.

3 Pausen bewusst genießen – Zwischen Sauna und Sole hilft eine Ruhephase, um dem Körper Raum zur Regeneration zu geben.



Für eine besonders ruhige Auszeit empfehlen sich Besuche außerhalb der bayerischen Schulferien.

4 Von kühl zu warm steigern – Beginnen Sie mit dem kühlssten Becken – und lassen Sie sich langsam vom wärmsten Becken umhüllen.



REGIONALITÄT TRIFFT TEMPERAMENT

Das Thermen-Restaurant Salza vereint Salz und Salsa – regionale Zutaten und kulinarische Leidenschaft. Ob deftige fränkische Küche, moderne Wraps oder vegane Vielfalt: Alles frisch, ohne Convenience, oft direkt vom eigenen Hof. Auch externe Gäste sind herzlich willkommen – besonders mittwochs ab 18 Uhr zum **Fischgrill aus dem Eichenfass** oder zum **Grill(Frei)Tag ab 18 Uhr** mit einer bunten Vielfalt an Grillspezialitäten, knackigen Salaten und leckeren Beilagen – ein echtes Geschmackserlebnis!



Körper & Seele – so bleiben Sie in Balance

Der Sommer bringt lange Tage, warme Temperaturen und mehr Freizeitaktivitäten – doch für unseren Körper bedeutet er auch Herausforderung. Hitze, UV-Strahlung und veränderte Tagesrhythmen hinterlassen Spuren – vor allem auf der Haut. Umso wichtiger ist es, unsere Gewohnheiten an diese Jahreszeit anzupassen.

IHRE SOMMER-CHECKLISTE

FÜR GEREIZTE HAUT:

Die Haut ist unser größtes Organ – und im Sommer besonders gefordert. Intensive Sonnenstrahlung, häufiges Schwitzen, Wind und Klimaanlage belasten

die natürliche Schutzfunktion. Feuchtigkeit geht verloren, empfindliche Partien wie Gesicht und Dekolleté reagieren schnell gereizt.

- **Leichte Pflegeprodukte verwenden:** Leichte Feuchtigkeitsfluids, kühlende Sprays, After-Sun-Lotionen.
- **Sonnenschutz täglich auftragen:** Auch bei bewölktem Himmel – besonders im Gesicht und Dekolleté.

BEI SCHWEREN BEINEN:

Wärme erweitert die Gefäße – und damit sinkt der venöse Rückfluss. Die Folge: geschwollene Knöchel, müde Beine, ein Gefühl von „Schwere“. Wer folgende Tipps befolgt, kann vorbeugen.

- **Wechselduschen integrieren:** Stärken die Gefäße und wirken erfrischend.
- **Beine hochlegen:** Gerade nach dem Sitzen oder Stehen – 10 Minuten können viel bewirken.
- **Trinken nicht vergessen:** Mindestens 2 Liter Wasser täglich – auch ungesüßte Kräutertees sind ideal.

FÜR DAS WOHLBEFINDEN:

Nicht nur die Haut wird im Sommer beansprucht, sondern auch der restliche Körper. Bei erhöhtem Freizeitstress achten wir häufig nicht auf wichtige Bedürfnisse.

WELLNESS SOMMER-SPECIAL:

Wir unterstützen Sie bei der optimalen Pflege im Sommer. Ob Gesichtsbehandlung mit Feuchtigkeits-Boost, einer Anwendung für schwere Beine, inklusive Massage und kühlenden Wickeln oder eine Wohlfühl-Rückenmassage mit kalten Glaskugeln – so können Sie den Sommer ausnahmslos genießen. Da alle Anwendungsräume angenehm klimatisiert sind, können Sie die Hitze kurz vergessen. Alle Anwendungen können im Zeitraum von Juni bis August gebucht werden.

- **Pausen einplanen:** Selbst kurze Ruhephasen helfen, den Kreislauf zu entlasten.
- **Mittagshitze meiden:** Gerade körperliche Aktivitäten sollten eher in die Morgen- oder die Abendstunden verschoben werden.
- **Auch hier hilft:** Trinken, Trinken, Trinken!

Klang & Sole

SELBSTFÜRSORGE BEGINNT MIT EINEM MOMENT DER RUHE.

Ein Tag der Erholung beginnt dort, wo man den Lärm hinter sich lässt – und die Stille einen willkommen heißt. Am 24. Juli und 15. August laden wir Sie ein, **kostenlos Entspannungstechniken** wie progressive Muskelentspannung oder achtsames Atmen kennenzulernen – sanft begleitet von meditativen Klängen und der heilenden Kraft der Sole. Ein Besuch, der nicht nur entschleunigt, sondern nachhaltig stärkt. Lassen Sie den Alltag los und tauchen Sie ein in heilsame, innere Stille.

→ Die Entspannungsangebote sind in den regulären Eintrittspreisen enthalten. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass für ein entspannendes Erlebnis die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Unser Geburtstagsgeschenk an Sie! ✨

Feiern Sie Ihren besonderen Tag in völliger Entspannung! Zum Geburtstag schenken wir Ihnen 2,5 Stunden Aufenthalt in unseren Thermal-Badehallen – ein kleines Dankeschön für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Lassen Sie den Alltag hinter sich, tauchen Sie ein in die wohltuende Bad Windsheimer Sole und genießen Sie pure Erholung ohne Eile. Alles, was Sie dafür benötigen, ist Ihr Personalausweis. Der Rest wird von uns übernommen!



WELLNESS
Tipp!

Entdecken Sie mit sononda® ein Massageerlebnis der Sinne. Sanfte Berührungen und sphärische Klänge lösen Verspannungen und führen in tiefe Entspannung. Terminvereinbarung für Klangmassagen unter frankenherme@sononda.de.

Tipp!



Kühlend & erfrischend: das Meerwasser-Spray in praktischer Reisegröße von Thalgo. Erhältlich an der Wellness-Rezeption

Füllen Sie im Foyer Ihre eigene Trinkflasche mit dem gesunden St. Anna Wasser am Brunnen auf.

VERANSTALTUNGEN

Juli bis September

JULI

Fr, 04.07.2025	Mitternachts-Sauna „Summer beats“ 22.00 – 01.00 Uhr
Fr, 11.07.2025	Mottoabend „80er 90er“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 16.07.2025	Klangaufguss und Klangmeditationen in der Sauna-Landschaft 16.00 – 18.00 Uhr
Do, 24.07.2025	Selfcare-Day mit kostenlosen Entspannungsangeboten. Für mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit. 11.00 – 20.00 Uhr
Fr, 25.07.2025	Mottoabend „2000er“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 30.07.2025	Klangaufguss und Klangmeditationen in der Sauna-Landschaft 16.00 – 18.00 Uhr

AUGUST

Fr, 01.08.2025	Mitternachts-Sauna „Überraschungssauna“ 22.00 – 01.00 Uhr
Fr, 08.08.2025	Mottoabend „Schlager“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 13.08.2025	Klangaufguss und Klangmeditationen in der Sauna-Landschaft 16.00 und 18.00 Uhr
Fr, 15.08.2025	Tag der Erholung mit kostenlosen Entspannungsangeboten für pure Entspannung und Ausgeglichenheit. 11.00 – 20.00 Uhr
Fr, 22.08.2025	Mottoabend „Rock“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 27.08.2025	Klangaufguss und Klangmeditationen in der Sauna-Landschaft 16.00 – 18.00 Uhr

SEPTEMBER

Fr, 05.09.2025	Mitternachts-Sauna „All around the world“ 22.00 – 01.00 Uhr
Fr, 05.09.2025	Mottoabend „Electro“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 10.09.2025	Mitternachts-Sauna „Durch alle Jahreszeiten“ 16.00 – 18.00 Uhr
Fr, 19.09.2025	Mottoabend „80er 90er“ 18.00 – 22.00 Uhr
Mi, 24.09.2025	Klangaufguss und Klangmeditationen in der Sauna-Landschaft 16.00 – 18.00 Uhr

REGELMÄSSIG

montags	Atemgymnastik im Gradierwerk unter Anleitung 16.00 Uhr
dienstags	Atemgymnastik im Gradierwerk unter Anleitung 10.00 Uhr
jeden ersten Freitag im Monat	Mitternachtssauna Genießen Sie vielfältige Aufgüsse und kleine Extras beim nächtlich entspannten Saunieren. Im Rahmen der Mitternachts-Sauna sind auch Teile der Thermal-Badelandschaft bis 1.00 Uhr geöffnet. Für die Veranstaltung gelten die normalen Zeittarife. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

TÄGLICHE ANGEBOTE

Sinn-fonie – Das Schwebeerlebnis für alle Sinne Klang, Licht und Sole vereinen sich zu einem Erlebnis für besondere Entspannungsmomente 11.00 Uhr, 15.00 Uhr und 20.00 Uhr
Wassergymnastik unter Anleitung – zur Förderung Ihrer Gesundheit und Beweglichkeit 10.00 Uhr, 12.00 Uhr, 14.00 Uhr, 16.00 Uhr, 18.00 Uhr
Kostenloses Salzpeeling im Dampfbad-Bereich der Badehallen – regt die Durchblutung an und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl 11.00 Uhr, 15.00 Uhr, 19.00 Uhr



SCHON GEWUSST,...

... dass es auch süß-salzige Köstlichkeiten mit der Bad Windsheimer Sole gibt?

Grand Cru's exklusive Produkte vereinen edelste Zutaten mit der mineralischen Kraft der Bad Windsheimer Sole – handgefertigt von einer Olympiasiegerin der Patisserie Anna Kaerlein-Seip.

Aktuell an der Wellness-Rezeption erhältlich sind Sole-Mandeln sowie ein Sole-Karamell-Brotaufstrich – jetzt probieren und genießen.



Druckfehler und Änderungen vorbehalten.

Nächste Ausgabe erscheint Mitte September.



Franken-Therme Bad Windsheim GmbH

Erkenbrechtallee 10 ■ 91438 Bad Windsheim ■ Telefon 0 98 41 / 40 30 0

info@franken-therme.net ■ www.franken-therme.net

Öffnungszeiten: täglich von 9.00 bis 22.00 Uhr

Sauna-Landschaft & Wellness-Bereich: täglich ab 10.00 Uhr



Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook für aktuelle Veranstaltungstipps und Einblicke in den Thermenalltag.

*Franken
Therme*

BAD WINDSHEIM

Gestaltung: ad-room Werbeagentur, Bad Windsheim | www.ad-room.de
Bildquellennachweis: © Studio Waldeck, Scheinfeld | © istockphoto.com: PeopleImages, EmirMemedovski, AndreiDavid, Thomas EyeDesign, Eleganza, letoosen, Gubcio, Strelciuc Dumitru, surangaw, Biletskiy_Evgeny, skynesher, Cardmaverick, Lacheev, Daniel Emperador, Amore al Arte, zlikovec, apodiam, bluesky85
© gettyimages.de: wragg, TomekD76, wundervisuals, hideto111, winyuu, Antonel, butenkow, Alisa Korolevskaya, LeoPatrizi, Dan Totilca | © salza
© wellmann-fotografie.de, Fürth | © Sebastian Marx, © FrankenTourismus/Bad Windsheim/Hub | © unsplash.com: eugene-golovesov | © HEG Energie GmbH & Co. KG