

## Januar – Monat des Glücks

**Montag, 06. Januar**

### Heilige Drei Könige

Jeder Gast, der heute das kösalina besucht, erhält die Möglichkeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Dazu muss er lediglich seine Teilnahmekarte direkt vor Ort ausfüllen. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 3 Gutscheine im Wert von je 5,00 €. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

**Freitag, 17. Januar | 14.00–21.30 Uhr**

### Saunaglück

Bekanntlich machen Basilikum, Rosmarin, Fenchel, Pfefferminze und verschiedene andere Kräuter glücklich. Heute reichen wir leckere Häppchen, gewürzt mit verschiedenen glücklich machenden Kräutern. Zu jeder vollen Stunde finden glücklich machende Aufgüsse mit speziellen Kräuterdüften statt.

**Mittwoch, 29. Januar | 16.00–18.00 Uhr**

### Einladung zum kostenlosen Gesundheitsvortrag

**Thema: Stoffwechsel**

Heute erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Stoffwechsel und wie wichtig dieser für Ihre Gesundheit und zum Glückseligkeit ist. Die Gastreferentin Gabriela Kümmerle-Krug aus Freyburg informiert Sie in einem spannenden Vortrag und gibt hilfreiche Tipps für den Alltag.

**Monatsangebot 01.–31. Januar**

### Rückenmassage mit Bio-Massagekerze 25 Min.

Massagen sind bekanntlich gesund und wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Sie erleben eine wunderbare Entspannungsmassage mit einer sinnlichen Duftkreation, komponiert aus reinem Bienenwachs, verschiedenen Ölen und Aloe Vera. Die körperwarme Lotion der Kerze sorgt für weiche und geschmeidige Haut. Die Muskulatur wird gelockert und Verspannungen werden gelöst. Angebotspreis: 24,00 € (Sie sparen 1,00 €)

## Februar – Monat der Sole

**Mittwoch, 05. Februar | 15.30–16.00 Uhr**

(im Anschluss an die öffentliche Wassergymnastik)

### Aquafloating im Sole-Thermal-Bewegungsbecken

Aquafloating ist ein Wechselspiel zwischen Getragenwerden und Schweben im Wasser. Mit geschlossenen Augen lässt man sich im warmen Wasser von einem Partner tragen, bewegen, ziehen und drehen- ohne selbst etwas zu tun. Durch die fließenden Bewegungen und die tiefe Atmung im warmen Sole-Thermal-Wasser werden Körper und Geist gestärkt. Die Seele kommt zur inneren Ruhe. Unter fachmännischer Anleitung erfahren Sie heute im kösalina wie das Aquafloating richtig funktioniert.

**Mittwoch, 12. Februar | 16.00–17.00 Uhr**

### Einladung zum kostenlosen Gesundheitsvortrag

**Thema: Rheuma**

»Das Salz in der Suppe einer guten Rheumabehandlung«  
Gastreferent: Dr. med. Holger Krauel (Rheumatologe aus Naumburg)

**Sonntag, 23. Februar | 11.00–16.00 Uhr**

### Fantasiereisen für Erwachsene

Zu jeder vollen Stunde bieten wir für Erwachsene in der Salzgrotte Fantasiereisen »An der Ostsee-Küste« an. Lassen Sie sich von uns in Ihre eigene Welt entführen und atmen Sie tief durch. Einlass ist zu jeder vollen Stunde für 45 Min. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit das Sole-Thermal-Bewegungsbecken oder die Sauna zu nutzen und erhalten 1,00 € Rabatt auf den Eintrittspreis (Doppelrabattierung ausgeschlossen).

**Monatsangebot 01.–29. Februar**

### Fußreflexzonenmassage plus Sole-Sprudelbad 35 Min.

Eine belebende Druckpunktmassage belebt Ihre Füße, der Meridianfluss wird aktiviert und sorgt für Entspannung und Vitalität. Punktgenaue Impulse können die Selbstheilungskräfte auf beruhigende Art und Weise aktivieren. Angebotspreis: 24,00 €

## März – Monat des Kaffees

**Sonntag, 08. März**

### Frauentag in der Sauna

Jede Frau, die heute die Saunalandschaft besucht, verwöhnen wir anlässlich des Frauentags mit einem speziellen Kaffeegetränk. Nach den Aufgüssen reichen wir Sauna-Zucker-Peeling zum Abreiben. Lassen Sie sich überraschen.

**Mittwoch, 18. März | 16.00–18.00 Uhr**

### Einladung zum kostenlosen Gesundheitsvortrag

**Thema: Säure-Basen-Haushalt**

Machen Kaffee und Kuchen süß oder sauer? Heute erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Säure-Basen-Haushalt und wie wichtig dieser für Ihre Gesundheit ist. Die Gastreferentin Gabriela Kümmerle-Krug aus Freyburg informiert Sie in einem spannenden Vortrag und gibt hilfreiche Tipps für den Alltag.

**Freitag, 27. März**

### Frühaufsteherkaffee

Jeder Badegast, der heute in der Zeit von 7.00–09.00 Uhr den Eintritt für das Sole-Thermal-Bewegungsbecken bucht, erhält im Anschluss einen Morgenkaffee mit Gebäck gratis.

**Monatsangebot 01.–31. März**

### Ganzkörper-Kaffeeöl-Peeling 30 Min.

Ein Peeling pflegt die Haut und spendet Feuchtigkeit. Das Hautbild wird verbessert. Die wohlriechenden Inhaltsstoffe des Peelings und die anschließende Körperölung umschmeicheln Ihren Körper und Ihre Sinne. Angebotspreis: 30,00 €

**Freiraum! Aktuell haben Sie die Möglichkeit an einigen freien Zeiten unseren Kursraum zu mieten. Interesse? Dann kontaktieren Sie uns bitte.**

## April – Monat der Frühlingsfeste

**Mittwoch, 01. April | 16.00–17.00 Uhr**

### Einladung zum kostenlosen Gesundheitsvortrag

**Thema: Pollenallergie**

Frau Katy Wenk von der Burg Apotheke Bad Kösen informiert Sie rund ums Thema Pollenallergie inkl. Linderung und Behandlung der Symptome.

**Ostermontag, 13. April**

### Osterüberraschung

Ostern ist ein Fest der Freude und der Familie. Warum nicht etwas Zeit an diesem **Montag** im Sole-Thermal-Bad, der Sauna oder der Salzgrotte verbringen? Jeder Gast erhält heute eine kleine Osterüberraschung.

**Sonntag, 19. April**

### Salzgrotte Spezial zum Welterbe-Wandertag

Der 7. Welterbe-Wandertag findet in diesem Jahr in Bad Kösen statt. Jeder Gast, der heute die Salzgrotte im kösalina besucht, erhält 1,00 € Rabatt auf den normalen Eintrittspreis und als Andenken einen kleinen Rotsalzbrocken (Doppelrabattierung ausgeschlossen).

**Samstag, 25. April**

### Geburtstagstorte im kösalina

Anlässlich des 4. Geburtstags des kösalina haben wir eine ganz besondere Torte bestellt. Der Tortenanschnitt ist 14.00 Uhr. Jeder Gast erhält ein Stück gratis (nur solange der Vorrat reicht).

**Monatsangebot 01.–30. April**

### Körpermassage (Rücken, Arme, Beine) 30 Min.

Durch verschiedene und bewährte Massagegriffe wird Ihre Muskulatur gelockert und Verspannungen werden gelöst. Die klassische Massage fördert die Durchblutung der Muskulatur und des Bindegewebes. Sie sorgt für körperliches und mentales Wohlbefinden. Angebotspreis: 30,00 € (Sie sparen 3,00 €)



### TIPP

**Sonntag, 26. April**

### Kursaisonöffnung am Gradierwerk

10.00–11.30 Uhr 26. Sängertreffen mit dem Chorkreis Saale-Unstrut-Elstertal e.V.  
14.00 Uhr Offizielle Eröffnung der Kursaison 2020  
anschließend Fortsetzung des 26. Sängertreffen mit dem Chorkreis Saale-Unstrut-Elstertal e.V.

Kurmittelzentrum Bad Kösen

Sole – Wasser – Wärme

# Angebote für Genießer

Januar bis April 2020

Sole-Thermal-Bewegungsbecken  
Saunalandschaft  
Salzgrotte  
Wellness  
Inhalation  
Kurse

# Wellnessangebote

Die Kombinationen aus Sauna + Solebad + Massage + Salzgrotte im Zusammenspiel mit reinen Naturprodukten und Ruhephasen wirken intensiv. Sie können abschalten, sich erholen und chronische Krankheiten lindern.

## Klassische Massagen

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| Gesichtsmassage                                 | 20 Min. | 21,00 € |
| Teilmassage (Rücken oder Beine)                 | 20 Min. | 25,00 € |
| Körpermassage (Rückseite – Rücken, Arme, Beine) | 30 Min. | 33,00 € |
| Ganzkörpermassage                               | 45 Min. | 60,00 € |

## Fußreflexzonenmassage

|  |         |         |
|--|---------|---------|
|  | 30 Min. | 25,00 € |
|--|---------|---------|

## Ganzkörperpeeling

|  |         |         |
|--|---------|---------|
|  | 40 Min. | 47,00 € |
|--|---------|---------|

## Aroma-Wellnessbad

|  |          |         |
|--|----------|---------|
|  | 30 Min.  | 25,00 € |
|  | zu zweit | 37,00 € |

## Lava-Shells-Massage

|                      |         |         |
|----------------------|---------|---------|
|                      | 30 Min. | 35,00 € |
| inklusive Tageskarte | 45 Min. | 60,00 € |

## Ganzkörpermassage mit Bio-Massagekerze

|                       |         |         |
|-----------------------|---------|---------|
| (Kerze zum Mitnehmen) | 45 Min. | 65,00 € |
|-----------------------|---------|---------|

Ab 60,00 € erhalten Sie am gebuchten Tag freien Eintritt zur Saunalandschaft und zum Sole-Thermal-Bewegungsbecken innerhalb der öffentlichen Nutzungszeiten.

## Duett-Wellnesspaket

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Preis für 2 Personen | 110,00 € |
|----------------------|----------|

Zeit zu Zweit – jedes noch so bezaubernde Wohlfühlpaket macht doppelt so viel Freude, wenn man es zu zweit genießen kann. Erleben Sie Tiefenentspannung und Wohlbefinden! Zu diesem Duett-Paket gehören je eine Körpermassage, ein Aroma-Sprudelbad und der Aufenthalt in der Saunalandschaft.

## WELL-AKTIV Gesundheitsangebot

3 Übernachtungen/Frühstück | Kurtaxe | Rücken-Fit | Entspannungstraining  
Kostenlose Zusatzleistungen: Begrüßungsgetränk | Nutzung der Saunalandschaft im kösalina, des Sport- und Freizeitbades bulabana Naumburg und des Kneippbeckens im Kurpark | Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer des Aufenthaltes. Informationen auf: [www.gesundheitsservice-management.de/well-aktiv](http://www.gesundheitsservice-management.de/well-aktiv)

# Öffentliche Angebote

|   | Sole-Thermal-Bewegungsbecken |      | Saunalandschaft | Salzgrotte   | Wellness        |
|---|------------------------------|------|-----------------|--|-----------------|
|   | früh                         | spät |                 |  |                 |
| Montag  | Kurse + Therapie             |      | 14.00–21.30 Uhr | 09.00–21.00 Uhr  | 14.00–19.00 Uhr |
| Dienstag  | 07.00–9.00 Uhr               |      | 14.00–21.30 Uhr | 09.00–21.00 Uhr  | 14.00–19.00 Uhr |
| Mittwoch  | Kurse + Therapie             |      | 14.00–21.30 Uhr | 09.00–21.00 Uhr  | 14.00–19.00 Uhr |
| Donnerstag  | Kurse + Therapie             |      | 14.00–21.30 Uhr | 09.00–21.00 Uhr  | 14.00–19.00 Uhr |
| Freitag   | 07.00–9.00 Uhr               |      | 14.00–21.30 Uhr | 09.00–21.00 Uhr  | 14.00–19.00 Uhr |
| Samstag   | 10.00–20.00 Uhr              |      | 10.00–20.00 Uhr | 10.00–20.00 Uhr  | 12.00–18.00 Uhr |
| Sonntag   | 10.00–20.00 Uhr              |      | 10.00–20.00 Uhr | 10.00–20.00 Uhr  | 12.00–18.00 Uhr |
| Feiertag  | 10.00–20.00 Uhr              |      | 10.00–20.00 Uhr | 10.00–20.00 Uhr  | 12.00–18.00 Uhr |
| 15 Minuten vor Schließung ist Bade- bzw. Saunaschluss!<br><b>Achtung! Montags ist Damensauna!</b> |                              |      |                 | Einlass in die Salzgrotte zu jeder vollen Stunde. Gern vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin! |                 |

**Öffentliche Wassergymnastik:** Jeden Mittwoch 15.00-15.30 Uhr und Freitag 10.00-10.30 Uhr (außer an Feiertagen) findet die öffentliche Wassergymnastik statt – Eintritt pro Person 9,00 €. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, für zusätzliche 3,00 € weitere 30 Minuten im Sole-Thermal-Bewegungsbecken zu entspannen.

# Preise

| Sole-Thermal-Bewegungsbecken                       |             |                           | Salzgrotte (Einlass zu jeder vollen Stunde)  |            |            |
|--|-------------|---------------------------|--|------------|------------|
|  | 1,5 Stunden | jede weitere halbe Stunde | 45 Minuten   |            |            |
| Erwachsene   | 4,50 €      | 1,00 €                    | Erwachsene   | 10,00 €    |            |
| Kinder + Ermäßigte*                                | 3,50 €      | 0,75 €                    | Kinder   | 5,00 €     |            |
| Ab 5 Stunden ist der weitere Aufenthalt kostenlos. |             |                           | Ermäßigte*   | 6,00 €     |            |
| Saunalandschaft                                    |             |                           | Erwachsene in Familie**  | 8,00 €     |            |
|  | 2,0 Stunden | jede weitere Stunde       | Kinder in Familie**  | 4,00 €     |            |
| Erwachsene   | 9,00 €      | 2,00 €                    | Inhalation   |            |            |
| Kinder + Ermäßigte*                                | 5,60 €      | 2,00 €                    |  | 10 Minuten | 10er-Karte |
| Erwachsene in Familie**                            | 6,80 €      | 2,00 €                    |  | 8,00 €     | 70,00 €    |
| Kinder in Familie**                                | 4,40 €      | 1,00 €                    | Kurkarteninhaber erhalten auf Eintrittspreise 1,00 € Rabatt. Doppelrabattierungen sind ausgeschlossen.<br>* Ermäßigte sind Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbeschädigte mit gültigem (Original-)Ausweis.<br>** Familien sind mind. drei zahlende Personen, davon mind. ein und max. zwei Erwachsene, max. fünf Kinder. Kinder gelten bis 16 Jahre als Kinder, Kinder bis drei Jahre haben freien Eintritt. |            |            |

**kösalina – Kurmittelzentrum Bad Kösen** · Betreiber: Kurbetriebsgesellschaft Naumburg/Bad Kösen mbH  
Parkstraße 4/6 · 06628 Naumburg OT Bad Kösen · Telefon: 034463 344-0 · Fax: 034463 344-43  
info@koesalina.de · www.koesalina.de

**Unsere Partner:** Sport- und Freizeitbad bulabana Naumburg | Tourist-Information Bad Kösen | Tourist-Information Naumburg | Praxis für Physiotherapie Thomas Bernhardt, Bad Kösen  
Berghotel & Restaurant Wilhelmsburg, Bad Kösen | Flair Hotel Villa Illske, Bad Kösen | Pension Kreisel, Bad Kösen | Pension Schmidt, Bad Kösen | Ringhotel Mutiger Ritter, Bad Kösen

# Kurse

| Wasserkurse     | Kurse im Entspannungsraum |
|-----------------|---------------------------|
| 08.30–16.30 Uhr | 08.30–15.00 Uhr           |
| 09.00–17.30 Uhr | 09.45–14.30 Uhr           |
| 08.00–20.00 Uhr | 12.15–13.00 Uhr           |
| 08.00–20.00 Uhr | 08.30–19.00 Uhr           |
| 09.00–16.30 Uhr | kein Kurs                 |
| kein Kurs       | kein Kurs                 |
| kein Kurs       | kein Kurs                 |
| kein Kurs       | kein Kurs                 |

Bei Interesse an den Kursen vereinbaren Sie bitte mit uns vorab einen Gesprächstermin.

# Präventionskurse

**Aquafitness**  
**Rückenschule nach KddR**  
**Wassergymnastik für Jedermann**  
**Babyschwimmkurse**

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

# Gutscheine und Stammkundenkarten

Bei uns erhalten Sie Gutscheine für alle Bereiche. Unsere wieder aufladbaren und übertragbaren Stammkundenkarten können Sie am Empfang in der Lobby erwerben. Alle Eintritte und Umsätze können damit bargeldlos bezahlt werden. Doppelrabattierung ist ausgeschlossen.

|                          |          |             |
|--------------------------|----------|-------------|
| Bronze-Karte im Wert von | 50,00 €  | 5 % Rabatt  |
| Silber-Karte im Wert von | 150,00 € | 10 % Rabatt |
| Gold-Karte im Wert von   | 300,00 € | 15 % Rabatt |

Eventuelle Fragen beantworten wir Ihnen gern.