

Keine Sauna ist ihm zu heiß, keine Massage zu hart.  
Wenn es um Wellness im Umland geht, versteht er keinen Spaß.  
Er ist ...



# DER THERMINATOR



Totale Entspannung: das dampfende Schwimmbad der Fontane-Therme in Neuruppin mit Blick auf den Ruppiner See. Nach der Sauna springen Unerschrockene in den längsten See Brandenburgs.

## FONTANE-THERME

Wasser, Wasser und nochmals Wasser. Der Therminator mag den Blick aus dem 30 Grad warmen Becken auf den Ruppiner See. Das erinnert ihn an Infinity Pools, wie er sie aus den Hollywood Hills kennt. Als Minimalist fühlt er sich in der schlichten Architektur wohl. Kein Schnickschnack lenkt ihn vom Wesentlichen ab: der absoluten Erholung. Nur das Kaminzimmer hätte man sich sparen können, findet er. Wenn schon Feuer, dann bitte mindestens Waldbrand. Erhitzen lässt er sich lieber in der schwimmenden See-Sauna: Sie ist 70 Quadratmeter groß. Ausreichender Sitzabstand zum Nebenmann ist dem Therminator äußerst wichtig, sonst wird er ungemütlich. Auch bei Außentemperaturen im einstelligen Bereich springt er gern von der hölzernen Sauna-Insel in den längsten See Brandenburgs. Mit Erleichterung nimmt er zur Kenntnis, dass für sogenannte „Menschen“ unter 1,40 Meter ein eigener Saunabereich gebaut wurde. So können weder lautes

Kreischen noch unprofessionelle Kampfhandlungen seine Kontemplation stören. Warum kann es nicht immer so sein? Auch das Day Spa hat der Therminator getestet, und zwar „ZEIT FÜR MICH – Ihre kleine Auszeit“. Darin enthalten sind die Eintrittskarte für vier Stunden, eine 20-minütige „Schnuppermassage“ – viel, viel zu kurz! –, die Nutzung der Fitnessfläche (mit Vibrationsplatte!), Pasta oder Salat zum Mittagessen inklusive Softdrink 0,2l, Bademantel (zu klein) sowie zwei Handtücher. Werktags ist dieses Arrangement für 59 Euro zu haben, am Wochenende kostet es 79 Euro. Tipp für Harte: Das hauseigene Salzpeeling scheuert die Epidermis effektiv ab. Mehrere gravierende Nachteile hat die Fontane-Therme auch. Zum einen ist dem Therminator das Personal viel zu freundlich. Dass „Bitte“ und „Danke“ in der Fontane-Therme zum ganz normalen Umgangston gehören, damit kann er leben. Doch was bedeutet: „Kann ich noch etwas für Sie tun?“ Da weiß er nichts zu erwidern.

Die Bibliothek im Ruheraum entspricht nicht seinen Erwartungen. Wo ist zum Beispiel „Total Recall“, die Autobiografie von Arnold Schwarzenegger? Stattdessen stehen Schmonzetten um Ladys namens Effi und Jenny im Regal. Ein Android braucht stärkere geistige Stimulation. Dann fordert der Therminator eine bessere Beschilderung. Drei Mal fuhr er mit seinem Hunter Killer Tank am Parkplatz vorbei. Schon verziehen, denn: Dem Therminator ist das preußische Städtchen Neuruppin sympathisch. Fazit: I'll be back. AN DER SEEPROMENADE 20, 16816 NEURUPPIN AM SEE, geöffnet täglich von 10–22 Uhr, drei Stunden Mo–Fr 25, Sa + So 35 Euro. [www.resort-mark-brandenburg.de/fontane-therme](http://www.resort-mark-brandenburg.de/fontane-therme)

**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●●  
**ERHOLUNG:** ●●●●●  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●○○○

## VABALI SPA

Der Therminator brummt „Where the streets have no name“. Er marschiert vom Berliner Hauptbahnhof zur Justizvollzugsanstalt, durch Reihenhaussiedlung und Industriegebiet. Als Sonntagsspaziergang besonders in grauer Atmosphäre sehr zu empfehlen. „I wanna run / I want to hide / I want to tear down the walls that hold me inside...“ Was hat der Therminator mit halb Prenzlauer Berg gemeinsam? Einen Gutschein fürs Vabali-Spa! Am Empfang kann der Mensch den Gutschein nicht sofort einbongern. Die Ding-dong-Meditationsmusik macht den Therminator jetzt schon wuschig. Kann nicht mal U2 laufen, oder wenigstens was vom Soundtrack, zum Beispiel „Burnin' In The Third Degree“ von Tahnee Cain & Tryanglz? Schon gut, das passt natürlich nicht in diese Berliner Bali-Simulation. Ordentlich Holz wurde hier verbaut, das angeblich von der indonesischen Insel eingeflogen wurde. Überall stehen wuchtige offene Schränke, geschnitzte Türhah-

men umfassen den Eingang zum altenglisch anmutenden Erholungsraum. Ein Mix, der den Therminator verwundet zurücklässt. Den Impuls, mit der Handkante einmal draufzuschlagen, bis es splittert, kann er nur schwer unterdrücken. 20 000 Quadratmeter ist das Spa groß, es gibt elf Saunen – von der 200-Mann-Legabatterie bis zur Zehn-Leute-Holzütte im Garten alles dabei. Der Therminator steht etwas unter Druck, denn alle halbe Stunde ist irgendwo ein Aufguss. Zögernd steckt er einen Finger in das Orangensalz und leckt ab. Schmeckt. Ein beheizter Pool im Außenbereich dampft im Winter alles voll mit Nebel. Der Therminator kennt keine Scham und steigt nackt hinein. Sehr angenehm. Er beobachtet, wie ein Gast zufällig einen Kollegen trifft. Berlin = Dorf. Der Therminator hat jetzt großen Hunger. Mechanisch blättert er im erstaunlich kühlen Restaurant durch die Karte. Was ist „exquisite regionale Well-Fit-Küche“? Die „Buddha Bowl“? Das portugiesische Kokosbrötchen mit

Ei und Bacon? Davon bestellt er gleich sieben Stück. Schmeckt. Kauen lässt er seinen Blick durchs Restaurant wandern. Manche tragen Stricksocken in Adiletten und haben sich in ein Farbverlauf-Handtuch gewickelt. Das sieht aus, als würden sie zu Hause am Küchentisch sitzen. Nicht sein Style. Nach dem Essen testet er die Massage. „Schön kräftig“, bestimmt er. Doch die Masseurin streichelt ihn eher, statt die steinartigen Verspannungen des Therminators zu lösen. Sie gibt auf. Zehn der 30 Minuten widmet sie seinem verkrampten Kiefer. Kitzelt. Fazit: I'll be back. SEYDLITZSTR. 6, 10557 BERLIN, geöffnet täglich von 9–24 Uhr, Eintritt ab 29,50 Euro. [www.vabali.de](http://www.vabali.de)

**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●○  
**ERHOLUNG:** ●●●●●  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●○○○

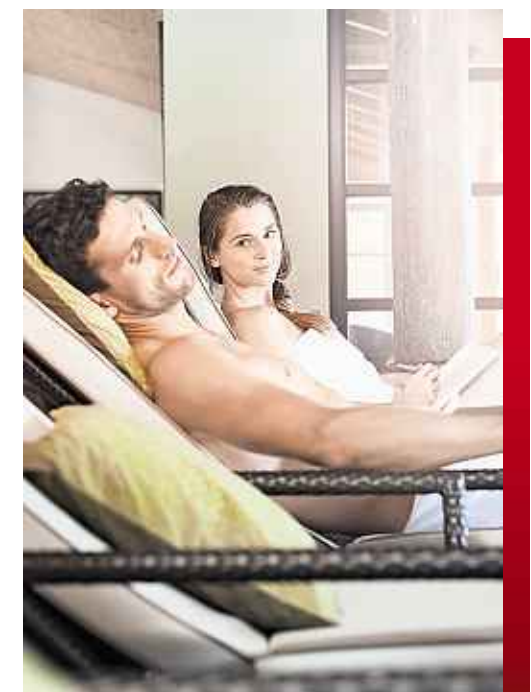


Große Panoramafenster, schlichte Architektur und kaum was los: Zur schwimmenden Sauna gelangt der Therminator über einen Steg.

ANZEIGE  
**Urlaubstipp**  
**Winterluft und Schlosszauber – Auszeit am See**  
Vor den Toren Schwerins in idyllischer Natur bietet das Seehotel Frankenhörst noch bis März sein „Winter Spezial“ für 99 € p. P an. Dies enthält zwei Nächte, Frühstück, Nutzung vom Wellnessbereich, Leih-Bademäntel und eine Rückenmassage. Besondere Attraktion: die schwimmende See-Sauna. Best Western Seehotel Frankenhörst Frankenhörst 5, 19055 Schwerin Tel.: 0385/592220 [www.seehotel frankenhorst-schwerin.de](http://www.seehotel frankenhorst-schwerin.de)



20 000 Quadratmeter, elf Saunen, jede halbe Stunde ein anderer Aufguss: Das Vabali Spa ist nichts für Entscheidungsschwache.



Typische Gäste: das junge Paar, das mit dem Spa-Gutschein kam.



**OSTSEE-THERME**

Der Therminator ist mit der Bäderbahn nach Usedom gefahren. Das hat ihn einige Überwindung gekostet, denn er hält die Kaiserbäder für überschätzt. Trotzdem läuft er tapfer die Heringsdorfer Seebücke entlang bis zum Restaurant Ponte Rialto, wo er die fettigste Pizza Salami seines Lebens verspeist. Auf dem Rückweg klatscht ihm das Salzwasser ins Gesicht, er saugt die frische Luft in seine Lungen.

So gestärkt wandert er weiter Richtung Ostsee-Therme, die schräg gegenüber dem Miniatur-Bahnhof von Heringsdorf errichtet wurde.

Drinne die erste Überraschung: Das Interieur ist in seiner Lieblingsfarbe Gelb gehalten. Die Umkleidesituation ist in Ordnung, der Therminator entdeckt diesen Bügel-Klamottennetz-Zwitter, den man sonst nur in Hallenbädern findet, äußerst praktisch.

Zunächst sucht er die Nackenfontäne, der Wasserstrahl trifft mit ordentlich Wumms auf seine stahlharte Rotatoren-



Heißes Hexenhäuschen am See: In Wendisch Rietz lernt der Therminator alles übers richtige Saunieren – und bekommt Wodka serviert.



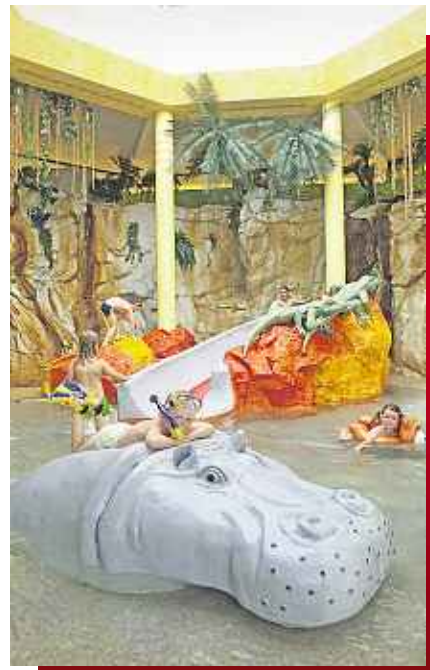
ANZEIGE

**Urlaubstipp**

**Kurzurlaub im Schnee**

Direkt an der A24, nur 90 min von Berlin erwartet Sie der Winter: die 330 m lange und 120 m breite Skispiste bietet viel Spaß für die ganze Familie, Materialverleih und Skischule sind direkt vor Ort. Das angeschlossene van der Valk Hotel mit Bars, Restaurants und Sauna machen den Kurzurlaub perfekt.

alpincenter Hamburg-Wittenburg  
Tel.: 038852 234 0  
infocenter@alpincenter.com  
www.alpincenter.com



Ist Erholung auch im flachen Gewässer möglich?

manschette. Könnte es noch besser werden?

Das Solebecken hat 33 Grad und befindet sich unter einer verglasten Kuppel, durch die der Therminator den wolkenverhangenen Himmel erahnt. Er nimmt einen tiefen Schluck Salzwasser und spürt die wohltuende Wirkung auch innerlich.

Jetzt beginnt sich der Therminator etwas zu langweilen – die Usedom-Therme ist, verglichen mit den anderen seiner Testreihe, etwas zu konventionell. Das Spa hat, wie könnte es anders sein, ein balinesisches Konzept: „Schließen Sie die Augen und genießen Sie den Duft von edlem Räucherwerk und betörenden Blütenessenzen.“

Der Therminator möchte einfach nur eine normale Teilkörper-Massage, doch es sind keine Termine mehr frei. Nach einer großen Portion Frust-Pommes mit Ketchup am Beckenrand entdeckt er dann doch etwas Neues: einen warmen, flachen Pool für „Menschen“ unter 90 cm, mit wasserspuckenden Flusspferden am gekachelten Rand. Langsam gleitet er hinein und lässt sich von den Wesen in Schwimmwindeln auf den Kopf patschen – eine nicht unangenehme Variante der Akupressur, noch dazu kostenfrei. Dem Therminator entweicht erstmals ein genussvolles Seufzen. Doch hätte er dafür bis an die Ostsee fahren müssen?

PS: Nachdem der Therminator abgeleitet war, musste die Ostsee-Therme Usedom für die jährlichen Renovierungsarbeiten geschlossen werden.

Fazit: I may be back.

LINDENSTR. 60, 17419 HERINGSDORF  
geöffnet wieder ab dem 21.1., Montags bis Samstags von 10–21 Uhr, Sonntags von 10 bis 20 Uhr.

Preis: Tageskarte 26 Euro  
www.ostseetherme-usedom.de

**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●○  
**ERHOLUNG:** ●●●○○  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●●○○

**SATAMA SAUNA RESORT**

Auf der Suche nach den Umkleidekabinen entdeckt der Therminator ein weitläufiges Katakombennetz: den Keller des 6000 Quadratmeter großen Sauna-Universums von Wendisch Rietz. Hier, zwischen endlosen Reihen hoher Spinde, fühlt er sich wohl. Erinnert ihn an die Trümmerlandschaft seiner Schlachten gegen die Menschheit.

Dann Fehlfunktion des Therminators. Sein Orientierungssystem versagt. Er kann den richtigen Spind nicht finden, sackt auf einem der weißen Sofas zusammen und erinnert sich.

Vergangenen Sommer, da war er schon einmal hier. Gruppen mit Deutschlandflaggen waren damals durch den Ort am Scharmützelsee gezogen. Sie wollten die deutsche Mannschaft bei der Aufguss-WM anfeuern. Gibt es wirklich, kein Film, der Therminator hat diese Gladiatorenkämpfe selbst gesehen.

Draußen hatte es 36 Grad, in der eigens für diese Anlässe erbauten Show-Sauna, die 200 Schwitzende fasst, mehr als 85 Grad. Lichtkegel, Wellen von Hitze und Rosenholz rollten durch den Raum, während die kostümierte Aufgussmeisterin im Stil eines Pizzabäckers mit mehreren

Handtüchern wedelte. Eine Jury machte sich Notizen. Der Therminator war enttäuscht: Warum diese kitschige Musik, warum war nicht er das Motto der Show? Einige Gäste wurde es schwindlig, sie mussten die Tribüne verlassen. Der Therminator blieb und lernte alles übers richtige Saunieren: immer auf dem Handtuch sitzen und hinterher bloß nicht kalt abducken, sondern langsam abkühlen.

Jetzt, im Winter, veranstaltet das Satama ganze Saunanächte mit Buffet und Lagerfeuer. Die nächste findet am 27.1. statt. Für 56 Euro ist der Therminator dabei. Satama ist übrigens Finnisch, heißt Hafen.

Der Therminator erhebt sich aus seiner Reise in die Vergangenheit. Vom Erdgeschoss dringt eine Frauenstimme zu ihm hinunter. Sie redet wirres Zeug. Zu viele Nebensätze für den Therminator. Er folgt dem Klang in einen Raum mit Schnitzereien an den Wänden. Es riecht nach Sternanis, Orange und Zimt. Er ist in der Märchensauna gelandet, „Rotkäppchen“ vom Band. Dieses ständige Entertainment nervt. Der Therminator ist sich Unterhaltung genug!

Zum Glück liegt niemand im Ruhe-raum. Der Therminator wirft sich auf eine fellbesetzte Couch und bettet seinen Schädel auf samtene Kissen. In der Mitte des Raumes prasselt ein Kaminfeuer. Draußen kräuseln sich Wellen auf dem See. Fast hätte der Therminator begonnen, sich zu entspannen.

Der Showaufguss lässt unseren Tester verwundert zurück.



Die 16 Becken der polnischen Termy Maltanskie sind schon eine Herausforderung für unseren Tester. Doch vor der Wasserrutsche (nicht im Bild) kapituliert er.

ANZEIGE

**Urlaubstipp**

**Balance und Ruhe finden**

Im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte, auf halbem Weg zwischen Berlin und Rostock und direkt am glasklaren Drewitzer See gelegen, finden Sie das Van der Valk Naturresort Drewitz. Die Anlage bietet 48 moderne Apartments und Ferienhäuser mit Kamin, die sich idyllisch auf einem bewaldeten Areal verteilen. Hauptgebäude und Bootshaus verfügen über Veranstaltungsräume für bis zu jeweils 80 Personen, ein Restaurant mit Sonnenterrasse und Seeblick sowie ein modernes Hallenbad und eine Sauna. Für Abwechslung sorgen Aktivitäten wie geführte Wanderungen, Lesungen, (Dinner-)Konzerte u. a. m. Ein Fahrrad-, Ruderboot- und Angelverleih ergänzen das Angebot. Mit ihrer malerischen Lage inmitten des Naturparks Nossentiner-Schwinzer Heide ist die Anlage eine Oase der Ruhe und zugleich

auch ein idealer Ausgangspunkt für Entdeckungstouren ins Mecklenburgische Binnenland oder an die Ostseeküste.

VAN DER VALK \*\*\*\*  
NATURRESORT DREWITZ  
Am Drewitzer See 1  
17214 Nossentiner Hütte OT Drewitz  
www.drewitzersee.vandervalk.de



**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●○  
**ERHOLUNG:** ●●●○○  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●●○○

ren, da schrillt plötzlich eine Trillerpfeife. Der Schwimmunterricht beginnt, er wird angenehm zackig aufgefordert, die Wasserfläche zu verlassen.

Obwohl der Therminator supergerne EC fährt, hat er nicht mehr die Kraft dazu. Am Ausgang snackt er acht teigige Hot Dogs, bevor er zum Puro-Hotel weiterzieht. Auf dem Nachttisch liegt schon ein Tablet bereit, mit dem er Zimmertemperatur und Lichtstimmung steuern kann.

Der Therminator sucht die passende Schnittstelle zu sich, doch er findet sie nicht. Noch nie war er so erschöpft -- Fazit: I'll be back.

UL. TERMALNA 1, 61 – 028 POSEN, POLEN,  
geöffnet Montags bis Samstags von 6–23 Uhr, Sonntags ab 7 Uhr  
Preis: Tageskarte 77 Zloty, rund 18 Euro  
www.termymaltanskie.com.pl/de

**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●○  
**ERHOLUNG:** ●●●○○  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●●○○

**TERMY MALTANSKIE**

Der Therminator fährt supergerne EC und steigt nach einer kurzen Fahrt in Posen aus dem Zug. Die Stadt mit ihrem Rathaus von 1555 ist ihm zu romantisch, er stärkt sich nur schnell mit Zurek-Suppe und einem Schwarzbier. Er sucht die Straßenbahnlinie 8 und steigt an der Haltestelle „Termy“ aus.

Wow! Da steht ein hochmoderner Riesenkomplex.

Dann der Schock. Der Therminator hat seine Badelatschen vergessen. Er kauft im Shop die größte Größe, die Zehen stehen über. So tapst er Richtung Aquapark und testet manisch jedes der 16 Becken: Wassermassage-Pools (verliebte Paare), warme Becken (Alte mit Badehauben), kalte Becken (niemand), you name it.

Die vielen Wasserrutschen sind seine Sache nicht. Er muss zu jeder Zeit die Kontrolle über sich behalten. Außerdem gibt es viel zu viele dieser „Menschen“ unter 1,40 Meter, die ein gigantisches Piratenschiff besetzt haben. Die Galionsfigur, eine barbusige Blondine mit 85D, beäugt er durchaus fasziniert.

Im Wellenbad vergisst sich der Therminator für ein paar süße Augenblicke. Das Auf und Ab versetzt ihn in einen Zustand angenehmer Schläfrigkeit, oder war es das Schwarzbier?

Draußen dämmert es. Bald wird es dunkel sein.

Der Therminator schwimmt mit kräftigen Zügen durch eine Art Katzenklappe an die Winterluft. Die beleuchtete Skischanze im umliegenden Erholungspark wirkt skurril. Er dreht sich auf den Rücken und lässt sich vom Wasser tragen.

Jetzt schleppt er sich in den Saunabereich. Um nicht zu verwecheln, reibt er sich unter bärenartigem Gebrüll in der Schneegrotte mit Kunstschnee ein. Die letzten Gäste huschen verstört aus den Saunakabinen. Nun hat der Therminator alles für sich allein: das türkische Dampfbad, die Trockensauna, den Kneipp-Pfad – und sogar die Panorama-Sauna, die in einer Blockhütte am Waldrand untergebracht ist.

Der Therminator kann leider die polnische Sprache nicht und liest daher die deutsche Erklärung: „In diesem Saunabereich finden Dampfsitzungen statt, in denen eine Person Steine auf dem Ofen mit

Wasser und Aromaöl begießt, was mit einem Hitzeschlag resultiert.“

Yes. Endlich. Der Therminator ist am Ziel. 90 Grad und heißer. Erst als seine Haut beinahe Brandblasen wirft und der Aufguss schon wieder zischt, schwankt er schnaufend ins Freie und springt ins Tauchbecken. Sein Herz schlägt sehr schnell.

Er sucht das Tepidarium und findet warme Wasserbetten. Da liegt noch eine alte „Gala“. Der Therminator vertieft sich in eine Geschichte über Prinz Harrys Freundin. Um bloß nicht einzuschlafen, prügelt er sich ab und zu mit stählerner Faust.

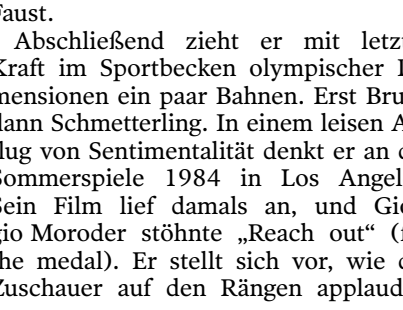
Abschließend zieht er mit letzter Kraft im Sportbecken olympischer Dimensionen ein paar Bahnen. Erst Brust, dann Schmetterling. In einem leisen Anflug von Sentimentalität denkt er an die Sommerspiele 1984 in Los Angeles: Sein Film lief damals an, und Giorgio Moroder stöhnte „Reach out“ (for the medal). Er stellt sich vor, wie die Zuschauer auf den Rängen applaudieren.

**Urlaubstipp**

**5 = 4 Traumtage USEDOM / Ostsee**

5 Übernachtungen (So-Fr) inkl. Frühstück, 1 Begrüßungsmenü, 1 Wellnesscocktail, 1 Wellnesspaket, 1 Inselfahrkarte für Bus und Zug der UBB, Nutzung des SPA-Bereiches ab nur 317 €/P im DZ

Buss & Bohlen OHG  
Dünenstraße 48  
17419 Seebad Ahlbeck  
038378 / 4994.800  
www.DAS-AHLBECK.de



ANZEIGE

**Urlaubstipp**

**5 = 4 Traumtage USEDOM / Ostsee**

5 Übernachtungen (So-Fr) inkl. Frühstück, 1 Begrüßungsmenü, 1 Wellnesscocktail, 1 Wellnesspaket, 1 Inselfahrkarte für Bus und Zug der UBB, Nutzung des SPA-Bereiches ab nur 317 €/P im DZ

Buss & Bohlen OHG  
Dünenstraße 48  
17419 Seebad Ahlbeck  
038378 / 4994.800  
www.DAS-AHLBECK.de



ANZEIGE

**Urlaubstipp**

**25 Jahre SEETELHOTELS**

Erleben Sie die Einzigartigkeit des familiengeführten Traditionsunternehmens und logieren Sie in einem der SEETELHOTELS an den schönsten Plätzen der Sonneninsel Usedom. Buchen Sie noch bis zum 31.01.2017 Ihre Urlaubsreise in 2017 und erhalten Sie einen Jubiläumsrabatt in Höhe von 25%.

Seetel Hotel GmbH  
17419 Seebad Ahlbeck  
Tel. 038378/470 20  
www.seetel.de



**GEPFLEGTHEIT:** ●●●●○  
**ERHOLUNG:** ●●●○○  
**PREIS-LEISTUNG:** ●●●○○

Ein Aufguss, der „mit einem Hitzeschlag resultiert“? Klar, doch!