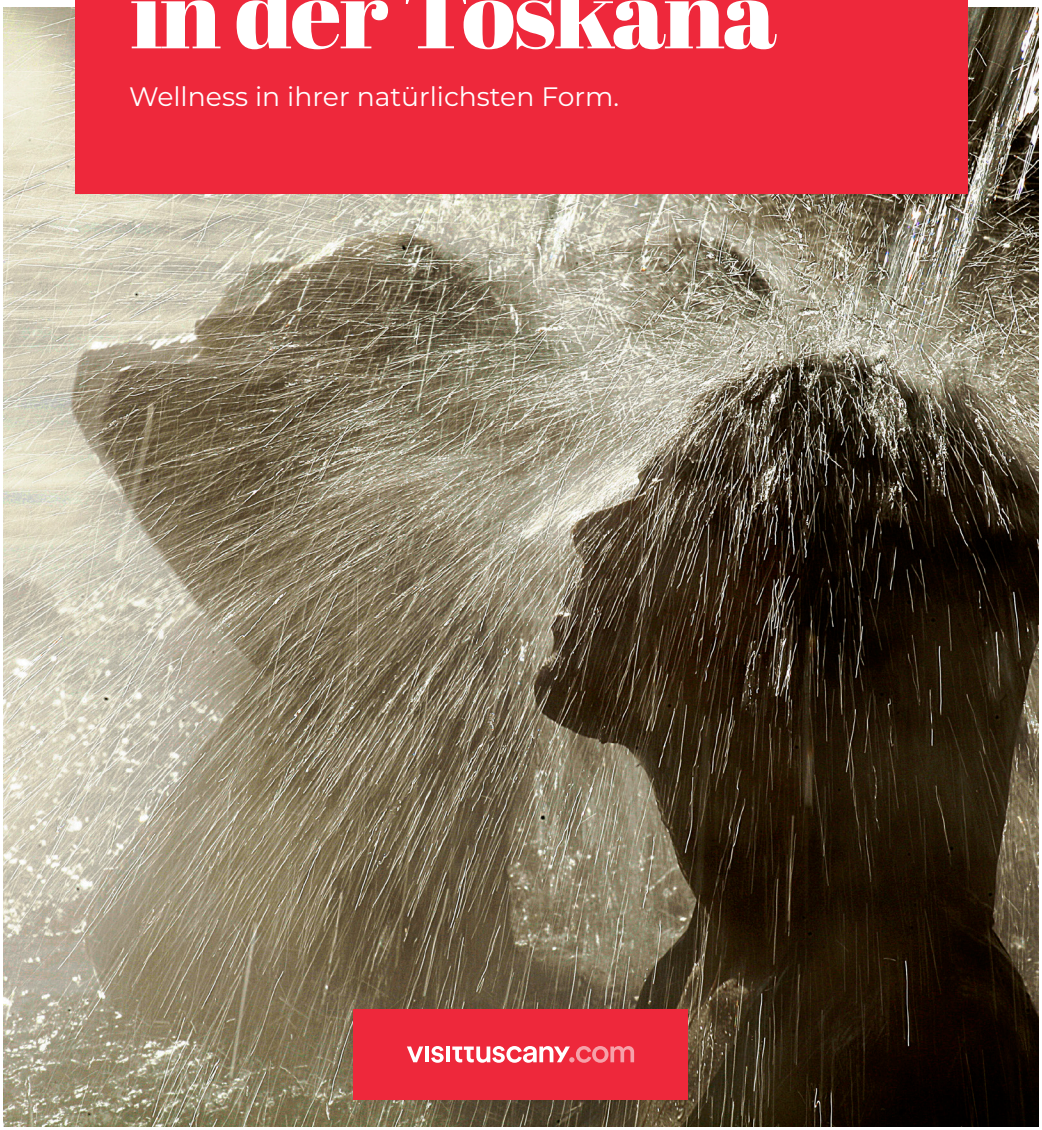
Atlas für Wellnesstourismus in der Toskana

Wellness in ihrer natürlichsten Form.



visittuscany.com

Thermen & Wellness





Atlas für Wellnesstourismus in der Toskana. *Hinter diesem Projekt steht die Tourismusorganisation „Toscana Promozione Turistica", das ins Leben gerufen wurde, um die Geschichte der Region entlang eines klaren roten Fadens zu erzählen. Dieser wiederum beruht auf einer ihrer prägendsten Stärken: der Gabe, Körper und Geist der Reisenden in Einklang mit wahrer Schönheit und gelebtem Wohlbefinden zu bringen. Dieser Atlas möchte einige jener Orte aufzeigen, an denen sich das touristische Erlebnis um wertvolle Elemente bereichert – wie die Möglichkeit echter Erholung, den Kontakt mit der Natur und die gesundheitlichen Vorteile ihrer heilenden und lindernden Kräfte, die sich vor allem in der Wirkung des Thermalwassers entfalten. Seit Jahrtausenden gilt die Region dank ihrer Fülle an heißen und kalten Heilquellen als besonderer Ort. Schon die Etrusker schätzten deren therapeutische Wirkung lange vor den Erkenntnissen der modernen Medizin. Zusammen mit diesen Quellen bewahrt die Toskana eine Naturkulisse voller Stille und unendlicher Schönheit – geprägt von sanften Hügelketten und schroffen Bergen. Farbtupfer, die sich zu einem Bild von absolutem Wohlbefinden für Auge, Körper und Geist zusammenfügen. Eine Harmonie, die durch die Düfte und Gaumenfreuden der toskanischen Wein- und Kochkultur keineswegs gestört, sondern vielmehr vollendet wird. Sie gleicht einem weltweit gerühmten Mosaik erlesenster Genüsse, dessen bunte Steinchen in jedem verträumten Borgo, in jedem kleinen Flecken Erde und in jeder Stadt dieser wundervollen Region aufblitzen.*

Bildnachweis: Enrico Caracciolo, Guido Cozzi, Archiv Tourismusorganisation „Toscana Promozione Turistica", Archiv „Bagni di Pisa" und Archiv „Fonteverde Thermal Spa".

visittuscany.com

Regione Toscana

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

Art. 4.173 – 26



Thermenlandschaft und Wellness-Einrichtungen der Toskana



TOSKANA

EINE RENAISSANCE, DIE NIEMALS ENDET

„In der Toskana ist einfach alles wunderschön. Auch die Art und Weise, wie ich mich fühle."

Entdecken Sie den Atlas für Wellnesstourismus in der Toskana

visittuscany.com

TOSKANA: Eine Landkarte für modernes Wohlbefinden

Heutzutage ist Wellness die Antwort auf ein immer konkreteres Bedürfnis. Die Tage füllen sich rasend schnell mit To-dos, Push-Nachrichten und dringenden Erledigungen. Und häufig mangelt es nicht allein an Zeit: Es fehlt an innerem Raum, an einem Ort zum Durchatmen, an dem wir uns wieder eins mit uns selbst fühlen. Wieder einen klaren Kopf zu bekommen bedeutet auch, den eigenen Rhythmus zurückzugewinnen und sich dem Stress von außen zumindest für eine Weile zu entziehen. Auf diesem Weg zur Entspannung sind es die Orte selbst, die den Unterschied machen. Gewisse Orte verändern uns ganz unbemerkt: Die Entspannung stellt sich im Körper ein, noch bevor sie uns im Geist bewusst wird. Die Toskana bewahrt diese Eigenschaft nicht nur in ihrer Landschaft, sondern auch im perfekten Zusammenspiel aus Dörfern, Wäldern, Feldern und Küsten. Hier verlangt die Stille nicht danach, sofort wieder übertönt zu werden. Sie schafft Freiraum – und genau in diesem Raum ordnen sich die Dinge wie von selbst. Es ist eine Art unendliche „Renaissance". Weniger ein historisches Erbe, das man nur bestaunt, sondern vielmehr eine Lebensphilosophie, die den Menschen Schritt für Schritt wieder in den Mittelpunkt rückt und ihm sein rechtes Maß zurückgibt. Neue Energie tankt man in den Dörfern, wo man automatisch langsamer wird, in der Natur, die für erholsamen Schlaf sorgt, sowie in den Wäldern, Thermen und am Meer, wo der Alltagslärm einfach von einem abfällt. Die Technologie tritt endlich in den Hintergrund, während sich der Fokus wieder auf das Wesentliche richtet: auf den Stein, den Wind und das Licht. Und dann sind da noch die Inseln, deren Horizont Weite schafft, und die Wege zu den Apuanischen Alpen und dem Apennin, wo sich das Denken wieder dem Rhythmus des Atems anpasst. Von den berühmtesten Postkartenmotiven über die Naturparks bis hin zum Monte Amiata und den kochenden Geysiren (Soffioni Boraciferi): Die Landschaft fordert uns auf, wieder zu unseren tieferen Wurzeln zurückzufinden. Aus diesem Gefühl heraus ist dieser Atlas entstanden: aus der Vision, dass Wohlbefinden bedeutet, eine Region mit ganz anderen Augen zu bereisen. Denn der Wert eines Ortes liegt nicht nur in seinen Sehenswürdigkeiten, sondern darin, was er in uns auslöst … und was danach in uns nachklingt.



Ein Aufruf, den eigenen Rhythmus, Raum und Präsenz wiederzufinden:

So erleben Sie Ihr Reiseziel richtig. Oft sucht man gar kein bestimmtes Ziel, sondern einfach eine Veränderung. Einige verspüren das Bedürfnis, einen Gang herunterzuschalten, den Kopf freizubekommen, besser zu schlafen, Anspannungen loszulassen oder zu einem echteren Leben zurückzufinden. Deshalb lässt sich die Toskana auch völlig neu erleben: nicht nur durch ihre Angebote, sondern durch die direkte Wirkung bestimmter Regionen auf Körper und Geist. Natur, Meer, Thermen, Wanderwege, historische Dörfer, Kunststädte und spirituelle Orte bieten ganz unterschiedliche Wege, um die innere Balance wiederzufinden. Dieser Atlas soll kein klassischer Reiseführer zu bestimmten Orten sein, sondern zu den Bedürfnissen, die genau an diesen Orten Raum finden und verstanden werden.

1 Der Rhythmus der Erde:

Wo die Zeit ihr eigentliches Maß wiederfindet

Wenn die Tage pausenlos ineinander übergehen, wird die Hektik zum Automatismus. In der Toskana gibt es Orte, an denen man den Takt direkt von der Erde, den Jahreszeiten und der Natur übernimmt – das bringt den alltäglichen Druck wieder auf ein menschliches Level.

Val d'Orcia ~ Sanfte Hügel, kurvige Straßen und Zypressenalleen. Eine geordnete, harmonische Landschaft, die den Atem sofort ruhiger werden lässt.

Crete Senesi ~ Lehmböden, Furchen, weiße Schotterstraßen und weitläufige Stille. Eine aufs Wesentliche reduzierte, fast mondartige Landschaft, die dabei hilft, Ballast abzuwerfen.

Maremma ~ Wälder, Tuffstein, Fels und eine rauere Natur. Hier ist das Tempo weniger gezähmt und lädt dazu ein, zu Entschleunigung und Beständigkeit zurückzufinden.

Val di Cecina ~ Weitläufige Täler, mineralreiche Böden, kochende Geysire, Fumarolen und „Biancane". Eine fast urzeitliche Landschaft, die uns wieder direkt in Kontakt mit den Elementen bringt.

Garfagnana ~ Jahrhundertalte Wälder, majestätische Gipfel und tiefe Höhlen. Die Zeit folgt hier dem wilden Pulsschlag der Berge, dem Rhythmus der Quellen, der Stille und dem bewussten Hineinhören in die Natur.

2 Der Schlafrhythmus:

Wo der Körper lernt, sich wieder dem Fluss anzupassen

Manchmal bleibt der Körper selbst im Schlaf innerlich angespannt. In solchen Momenten reicht einfaches „Abschalten" nicht aus: Es braucht den direkten Kontakt mit den Elementen. Meer und Thermalquellen helfen dabei, Verspannungen zu lösen und die körpereigene Fluidität wiederherzustellen.

Etruskische Küste ~ Strände, Klippen und Pinienwälder. Eine abwechslungsreiche und einladende Landschaft, in der das Meer eine Rückbesinnung auf den eigenen Körper und eine neue Leichtigkeit bewirkt.

Parco di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli ~ Sanft abfallende Ufer, weite Horizonte und Wasser, das sofort beruhigt. Hier an der Küste findet man zu bedächtigen Bewegungen zurück, die den Kopf freimachen und Stress abbauen.

Maremma und Parco dell'Uccellina ~ Weite Strände, wilde Natur und tiefe Stille. Ein Ort, an dem der Körper zur Ruhe kommt und die Gedanken wieder Raum finden.

Argentario und Toskanischer Archipel ~ Buchten, Felsen, klares Wasser und offene Horizonte. Das Festland hinter sich zu lassen, um ein geografisches „Altrove" – ein Jenseits der Küste – anzusteuern, sorgt ganz automatisch für mentale Entspannung.

Thermalorte in der Toskana ~ Heiße Quellen, Dämpfe, natürliche Badebecken und antike Heiltraditionen. Die Thermen helfen dem Körper dabei, innere Spannungen und Zurückgehaltenes abzubauen.



3 Der Rhythmus der Stil

Wo die Gedanken wieder Raum finden

Nachrichten, Push-Meldungen, kreisende Gedanken und permanente Reize überfluten den Geist. In der Toskana gibt es Orte, die uns keine neuen Reize aufzwingen, sondern weiten Raum schenken: Wälder, Pfade, Wanderwege und Stätten der Einkehr führen uns zurück zu Stille, Klarheit und innerer Harmonie.

Casentinesischen Wälder ~ Hohe Baumstämme, Schritte, die sanft im Laub verhallen, und tiefe Stille. Hier hilft jede Wanderung dabei, die eigenen Gedanken und Prioritäten neu zu ordnen.

Vallombrosa ~ Jahrhundertalte Tannenwälder, eine andächtige Atmosphäre und antike Spiritualität. Ein aufs Wesentliche reduzierter Ort, an dem alles Überflüssige von einem abfällt und die Seele frei atmen kann.

La Verna und Camaldoli ~ Einsiedeleien, Klöster, Stein, Wald und Stille. Hier verwandelt sich der Weg auch in einen Akt des Lauschens, des Übergangs und der Besinnung.

Monte Amiata ~ Buchenwälder, dunkle Vulkanerde und frische Bergluft. Der einstige Vulkan lädt dazu ein, festen Boden unter den Füßen zu fassen und zu neuer Stabilität zurückzufinden.

Wege und Pfade in der Toskana ~ Via Francigena, Trampelpfade, Schotterpisten und entschleunigte Routen. Das gleichförmige Voranschreiten befreit den Geist und schafft eine bewusste Gegenwärtigkeit.

visittuscany.com



4 Der Rhythmus der Erholun

Wenn Schlaf zur Quelle neuer Lebenskraft wird

Es kommt vor, dass man ausreichend schläft und sich dennoch ausgelaugt fühlt. Das passiert, wenn der Körper zwar rastet, die Gedanken aber weiter auf Hochtouren laufen. Um wirklich aufzutanken, braucht es Nacht, Dunkelheit, Stille, frische Luft und Orte, die den Schlaf spürbar abschirmen.

Lunigiana ~ Versteckte Täler, Steindörfer, Wälder und Wildbäche. Eine beschauliche Gegend, in der die nächtliche Stille eine tiefe Erholung fördert.

Casentino ~ Wälder, absolute Ruhe und sternenklare Nächte. Ein geschütztes Tal – perfekt, um den mentalen Alarmmodus abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Mugello ~ Jahrhundertalte Wälder, frische Luft, Holz und unberührte Landschaften. Hier findet der Schlaf ganz von selbst zu seinem natürlichen Rhythmus zurück, der Körper erwacht gestärkt und tief im Hier und Jetzt verwurzelt.

Chianti ~ Gutshäuser, Weinstockreihen, Stein, Terracotta und Stille. Eine geordnete und ruhige Landschaft, in der die Erholung aus dem Gefühl vollkommener Ausgewogenheit erwächst.

Kunststädte im Takt der Langsamkeit Abseits des Trubels erlebt, bieten die toskanischen Städte versteckte Innenhöfe, Kreuzgänge, Museen, Plätze und abendliche Spaziergänge, mit denen man den Tag wunderbar entspannt ausklingen lassen kann.



5 Im Rhythmus der Begegnung:

Wo das Leben zum Verweilen einlädt

Inmitten vwon Berufsverkehr, Displays und grauer Routine fehlt uns oft gar keine große Veränderung. Es fehlt schlicht das Wesentliche: ein menschlicherer Takt, eine ruhige Straße am Morgen und der Gruß einer Person, die einen wiedererkennt. Die toskanischen Dörfer bieten genau das. Nicht nur ein einzelner Ort, sondern eine ganze Konstellation unterschiedlicher Orte, an denen man automatisch einen Gang herunterschaltet.

Dörfer auf Hügelkuppen ~ die den Blick in die Ferne freigeben, während die Sonne hinter den Dächern versinkt und die Zeit sich endlos auszudehnen scheint.

Dörfer aus Stein ~ Wo verwitterte Mauern, enge Gassen und kleinste Details Aufmerksamkeit, Erinnerung und Gegenwärtigkeit wecken.

Dörfer mit Meerblick ~ Wo Licht, Wind und der weite Horizont dazu beitragen, freier zu atmen und sich leichter zu fühlen.

Dörfer an den Wanderwegen ~ Wo man sich jede Ankunft Schritt für Schritt erarbeitet hat und der Körper zu einem einfachen, greifbaren und wesentlichen Rhythmus zurückfindet.

Dörfer auf dem Land ~ Wo man schneller ins Gespräch kommt, die Geräusche leiser sind und schon ein einfacher Gruß ein echtes Gemeinschaftsgefühl vermittelt. Jedes Dorf hat seine eigene Stimme. Machen Sie sich am besten einfach auf den Weg und lassen Sie sich von dem Ort leiten, der Sie im Inneren am tiefsten berührt.





Thermenlandschaft Toskana

Die Gesamtheit der toskanischen Thermen bildet ein Wellness- und Gesundheitsangebot von internationalem Rang. Es verbindet die enorme Anziehungskraft einer Region, die an sich bereits von Kunst, Natur und großartigen kulinarischen Highlights gesegnet ist, mit den spezifischen Eigenschaften historischer Thermalquellen, deren Wirksamkeit in vielerlei Hinsicht erwiesen ist. Ein touristisches Angebot, das sich erfolgreich zu einem ganzheitlichen Konzept für mentales und körperliches Wohlbefinden weiterentwickelt hat. Dabei bleibt die volle therapeutische Kraft der Quellen erhalten, ob beim sanften Abtauchen im Becken, bei wohltuenden Fangopackungen oder beim tiefen Einatmen heilsamer Dämpfe. Die Vielfalt der toskanischen Thermalquellen lädt das ganze Jahr über zum erholsamen Abtauchen ein: Mineralwasserbecken mit Massagedüsen und Strömungskanälen oder ruhige, dampfende Pools mitten im Grünen oder in Hallenbereichen für den Winter. Sie garantieren Tiefenentspannung und eine echte körperliche und mentale Wiedergeburt im Rhythmus des Thermalwassers. Lange bevor wissenschaftliche Studien den therapeutischen Wert der toskanischen Thermalquellen bewiesen, besuchten Menschen diese Orte schon seit Jahrtausenden. Sie folgten einfach ihrer natürlichen Anziehungskraft zu der Wärme und dem tiefen Wohlbefinden, das diese Gewässer schenken. Auf diesem einfachen Prinzip bauen die meisten Thermen heute auf: Sie entwickeln ganzheitliche Wellness- und Hotelangebote. Dabei verbinden sie die Heilkraft des Wassers mit typisch toskanischen Elementen wie regionaler Ernährung, heimischen Produkten, Düften und Traditionen. So treffen sie genau den weltweit boomenden Trend nach natürlichen und wirksamen Wellness Retreats.

1. Terme di Equi

Piazza delle Terme, 1 Fivizzano (MS)
Tel. +39 0585 949339
www.termediequi.it - info@termediequi.it

Saisonale Öffnungszeiten ~ ***Beschreibung:*** *Über Jahrhunderte hinweg hat sich der Lucido, ein Nebenfluss des Magra, seinen Weg gebahnt und die Terme di Equi geschaffen, die inmitten dichter Kastanienwälder liegen. Die dunklen Kieselsteine des Flusses sind markant durch die Mineralien des Thermalwassers gefärbt. Die Kuranlage bietet saisonale Behandlungen an und verfügt über ein eigenes Thermalbad.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Kochsalz-, sulfat- und alkalihaltiges Thermalwasser. Perfekt geeignet für Bäderkuren und HNO-Behandlungen. Es hilft gezielt bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut, des Bewegungsapparates sowie der Gefäße.*

2. Terme della Versilia

c/o Hotel Undulna, Viale Marina Ecke Viale Gramsci, Cinquale di Montignoso (MS)
Tel. +39 0585 807788
www.termedellaversilia.com - hotel@villaundulna.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Bekannt für ihren einzigartigen Thermo-Torf (Torba Termale), der direkt auf die Haut aufgetragen wird. Die Anlage verfügt über ein fantastisches Thermalbecken, ein Thermal-Spa und einen erholsamen Saunabereich. Sie liegt im eleganten 4-Sterne-Hotel „Villa Undulna" im Herzen der Versilia, ist ganzjährig geöffnet und nur wenige Schritte vom Meer entfernt.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das mineralreiche Brom-Jod-Salzwasser, in welchem der kostbare Torf lagert, schenkt Linderung bei Hautproblemen, regeneriert Muskeln und Gelenke und wirkt spürbar entzündungshemmend.*

3. Terme Bagno Bernabo'

Via Bagni Caldi, 36 Bagni di Lucca (LU)
Tel. + 39 331 171 9014
www.termebagnobernabo.it - info@termebagnobernabo.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Die Kuranlage „Bagno Bernabò" ist ein exklusives Thermalzentrum in Bagni di Lucca in der Garfagnana. Das bereits von Napoleons Schwester geschätzte und im Jahr 2006 renovierte Zentrum setzt voll auf Regeneration, in einer Kombination aus warmem Heilwasser und den erhaltenen Originalmaterialien. Angeboten werden traditionelle Balneo- und Fangotherapien in historischen Marmorbadewannen sowie innovative Behandlungsmethoden für maximale Entspannung.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das sulfat- und kalziumhaltige Thermalwasser entspringt mit einer Temperatur von 39 °C. Es eignet sich zur Linderung von Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates und der Gelenke.*

4. Bagni di Pisa

c/o Bagni di Pisa Palace & Thermal SPA Hotel 5*, Largo P.B. Shelley, 18 S. Giuliano Terme (PI)
Tel. +39 050 88501
www.bagnidipisa.com - pabooking@bagnidipisa.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Eine luxuriöse, komplett renovierte Kuranlage, die mehrere Thermalbecken im Innen- und Außenbereich sowie eine Fülle an Kur- und Wellnessbehandlungen bereithält. Das elegante 5-Sterne-Hotel kombiniert Balneo-, Fango- und Inhalationstherapie mit einem riesigen Spektrum an maßgeschneiderten Wellness- und Entspannungsprogrammen.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das magnesium-, sulfat- und kalziumhaltige Heilwasser wirkt muskelentspannend und hilft gezielt bei Erkrankungen der Atemwege sowie im HNO-Bereich. Das Wasser sprudelt mit 38 °C aus der Erde.*

5. Terme di Casciana

Piazza Garibaldi, 9 Casciana Terme-Lari (PI)
Tel. +39 0587 64461
www.termedicasciana.com - info@termedicasciana.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Als hochmodernes, stationäres Rehabilitationszentrum nutzt diese Anlage die stärkende Kraft des Heilwassers. Sie hat sich zudem als feste Adresse für die Behandlung von Atemwegs- und Gefäßerkrankungen etabliert. Die beiden ganzjährig nutzbaren Thermalbäder (innen und außen) sowie ein breites Spektrum an Kur- und Wellnessanwendungen machen die Terme di Casciana zu einem gefragten Zentrum für Gesundheit und Vitalität.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das als „Acqua Methelda" bekannte Bikarbonat-Sulfat-Kalzium-Wasser hilft gezielt bei Arthrose, Rheuma und Ischiasbeschwerden. Es wird erfolgreich für physiotherapeutische, dermatologische, entspannende und entzündungshemmende Behandlungen eingesetzt.*

visittuscany.com

6. Terme di Montecatini

Viale Verdi, 41 Montecatini Terme (PT)
Tel. +39 0572 7781
www.termemontecatini.it - info@termemontecatini.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Die Therme von Montecatini zählt zu den von der UNESCO als Welterbe anerkannten, historischen Thermalbädern Europas und präsentiert sich vielmehr als eine ganze Stadt des Wohlbefindens, da ihre Heilwasser auf mehrere Kuranlagen aufgeteilt sind. Die Kurhäuser „Tettuccio" und „Redi" stehen für Trinkkuren, Schlamm-Balneotherapie und Inhalationen zur Verfügung. Zudem gibt es ein modernes Wellnesszentrum, das mit Thermalschlamm arbeitet.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Salz-, sulfat- und alkalihaltiges Wasser, angezeigt bei Funktionsstörungen von Leber und Gallenwegen, des Magen-Darm-Trakts, des Muskel-Skelett- und Gelenksystems, bei urologischen und dermatologischen Beschwerden sowie zur Linderung von Stress, Angstzuständen und Fibromyalgie.*

7. Grotta Giusti Thermal SPA Resort 5*

c/o Grotta Giusti Via della Grotta Giusti, 1411 Monsummano Terme (PT) - Tel. +39 0572 9077991
www.grottagiustispa.com - info@grottagiustispa.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Die als „achtes Weltwunder" bezeichnete Thermalhöhle Grotta Giusti ist wahrlich einzigartig auf der Welt. Mit ihren drei Klimazonen, die nach Dantes Inferno, Limbo und Paradiso benannt sind, bietet sie ein faszinierendes Regenerationserlebnis. Und das lässt sich hier perfekt mit klassischen Kuranwendungen sowie hochmodernen Wellness- und Spa-Konzepten verbinden. Eingebettet in ein exklusives 5-Sterne-Marriott-Hotel zählt diese Thermalanlage zu den gefragtesten Adressen Italiens.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Bikarbonat-Sulfat-Kalzium-haltiges Wasser, angezeigt bei Arthrorheuma- und Knochen-Gelenk-Erkrankungen; Gefäß- und Venenerkrankungen; chronischen Atemwegserkrankungen im HNO-Bereich.*

8. Terme di Gambassi

Piazza Giuseppe di Vittorio, 1 Gambassi Terme (FI)
Tel. +39 353 4329301
www.termedigambassi.com - info@termedigambassi.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Direkt an der historischen Via Francigena inmitten von Florenz gelegen, verspricht dieses Thermalbad eine persönliche Auszeit in gemütlichen Becken – die perfekte Regeneration für Pilger und Aktivurlauber von heute. Die im Jahr 2023 renovierte Anlage garantiert sowohl klassische Thermaltherapien und -anwendungen als auch ein vielseitiges Wellness- und Wohlfühlangebot.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Salz-, brom- und jodhaltiges Wasser, reich an freier Kohlensäure, ideal zur Behandlung von Erkrankungen der Atemwege (Inhalationen) und des Magen-Darm-Trakts (Trinkkuren).*



9. Tombolo Thalasso Resort 5*

Via del Corallo, 3 Marina di Castagneto Carducci (LI)
Tel. + 39 0565 74530
www.chgroup.eu/tombolo - info@tombolotalasso.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Das Tombolo ist nach den Kriterien Frankreichs, der weltweiten Hochburg der Thalassotherapie, als „France Thalasso"-Einrichtung zertifiziert und bietet ein Gesundheits- und Wellnesserlebnis auf der Grundlage von Meerwasser. Der Spa-Bereich, der zu den größten und vollständigsten der Region zählt, bietet Programme und Erlebnisse, die den engen Kontakt mit der Natur und ihren Elementen suchen.*

10. Terme di Venturina

Viale delle Terme, 36 Venturina Terme (LI)
Tel. + 39 0565 855759
www.termediventurina.it - info@termediventurina.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Die Therme von Venturina nutzt das Wasser der historischen Quelle „Sorgente Cratere", das mit 37 °C aus der Erde sprudelt und im Innenbecken mit Geysiren und Hydromassagedüsen das ganze Jahr über genossen werden kann. Nur einen Katzensprung vom Golf von Baratti entfernt bildet die Therme auch dank Thermal-Spa und vielseitigen Anwendungen sowohl im Winter als auch im Sommer einen idealen Anlaufpunkt für Gesundheit und Wohlbefinden.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Sulfat-, kalzium-, magnesium-, bikarbonat- und erdalkalihaltiges Wasser, angezeigt bei Erkrankungen der Atemwege, im HNO-Bereich, des Muskel-Skelett-Systems, des Magen-Darm-Trakts sowie bei dermatologischen und Kreislaufbeschwerden.*

11. Calidario Terme Etrusche Resort & SPA 3*

Via di Caldana 6, Venturina Terme, Campiglia Marittima (LI) - Tel. +39 0565 855759
www.calidario.it - calidario@calidario.it

Saisonale Öffnungszeiten ~ ***Beschreibung:*** *Diese inmitten der Naturparks der Val di Cornia gelegene Thermalquelle stellt ein seltenes geologisches Phänomen dar: Der See, der eine Fläche von über 3.000 Quadratmetern umfasst, ist das Ergebnis eines langen und komplexen natürlichen Prozesses. Die Anlage verfügt über ein kleines, im Grünen gelegenes Boutique-Hotel, das in charmanten Gutshäusern untergebracht ist.*

12. Terme di S. Giovanni - *Isola d'Elba* -

Ortsteil San Giovanni, Portoferraio - Isola d'Elba (LI)
Tel. +39 0565 914680
www.termeisoladelba.it - info@termeisoladelba.it

Saisonale Öffnungszeiten ~ ***Beschreibung:*** *Die Besonderheit dieser Therme auf der Insel Elba ist das angrenzende Becken mit Salz-Jod-Wasser, Heilschlamm und Thermal-Meeresalgen, was von ihrer Nähe zum Meer herrührt. Eine einzigartige Kombination, die dank des außergewöhnlichen thalassothermalen Schlamms (Limo) sowohl thermale als auch thalassotherapeutische Ansätze ermöglicht. Dies und die Nähe zum Meer von Elba machen das Gesundheits- und Wohlfühlerlebnis hier einzigartig.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Salz-Jod-Wasser, Heilschlamm (Limo) und Thermal-Meeresalgen. In Europa einzigartig in ihrer Kombination aus Thalassotherapie und Thermalschlammbädern, ist sie besonders angezeigt bei Arthrose und Rheuma.*

13. La Cerreta Terme Sassetta, Biodinamic Resort

Via della Cerreta, 7 Sassetta (LI)
Tel. +39 0565 794532
www.lacerretaterme.it - info@lacerretaterme.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *La Cerreta ist ein Ort vergessener Harmonie zwischen dem Menschen und den Elementen der Natur. Ein kostbares Wasser, das auf natürliche Weise mit einer konstanten Temperatur von 51 °C aus einem unterirdischen Becken entspringt. Das Landgut und die Terme Sassetta bilden einen einzigartigen Komplex mit Becken, Parcours sowie Thermal- und Wellnessanwendungen, die ganz von der natürlichen Umgebung geprägt sind.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Sulfat- und kalziumhaltiges Wasser: mit therapeutischer Wirkung auf die Atemwege, die Haut und den Bewegungsapparat.*

14. Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat 5*

Ortsteil Terme, 1 San Casciano dei Bagni (SI)
Tel. +39 0572 7781 - www.fonteverdespa.com
ricevimento.terme@fonteverdespa.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Gespeist von der Heilquelle am Fuße des Amiata-Massivs, zelebriert das Fonteverde die regenerative Kraft des Thermalwassers. Ein elegantes 5-Sterne-Resort inmitten des Val d'Orcia, nur wenige Schritte vom berühmtesten etruskischen Schatz der Welt entfernt. Ein wahrer Tempel des Wohlbefindens und inneren Gleichgewichts, der Thermalbehandlungen mit modernsten Techniken verbindet, um ein neues körperliches und geistiges Wohlbefinden zu schaffen.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Schwefel-, kalzium-, fluor- und magnesiumhaltiges Wasser. Angezeigt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Atemwege: Inhalationen, Aerosolbehandlungen, Humage, Nasenduschen und -spülungen.*

15. Terme di Chianciano

Parco Acqua Santa Viale Roma, 30 Chianciano Terme (SI)
Tel. +39 0578 68501 - www.termechianciano.it
prenotazione@termechianciano.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Die Terme di Chianciano ist ein Ort, an dem Wasser, Gesundheit, Natur und Tradition aufeinandertreffen, um vielfältige Wohlfühlerlebnisse zu bieten. Im Herzen der Toskana, zwischen Valdichiana und Val d'Orcia, finden Besucher eine echte „Thermalstadt" mit Thermalbädern und Thermal-Wellnessangeboten, einem sensorischen Spa, einem Park für Trinkkurbehandlungen, einem Fitnessstudio sowie Einrichtungen für klassische Thermaltherapien vor.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Bikarbonat-, sulfat- und kalziumhaltiges Wasser mit spezifischen Eigenschaften, die seine Anwendung bestimmen. Die Therme ist weithin bekannt für die Behandlung von Lebererkrankungen: von Trinkkuren und Balneotherapie bis hin zu Inhalationskuren und Thermalschlammanwendungen.*

16. Terme di Montepulciano

Via delle Terme sud 46, Montepulciano (SI)
Tel. +39 0578 7911 - www.termedimontepulciano.it
info@termedimontepulciano.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Ein ganz auf die Gesundheit ausgerichtetes Thermalzentrum, das neben tiefgreifenden Kuranwendungen auch medizinische Fachabteilungen, präzise Diagnostik und aktive Rehabilitation vereint. Unweit von Montepulciano gelegen, bietet diese Anlage ein breites Spektrum an Heil- und Vorsorgemöglichkeiten.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Schwefel-, salz-, brom- und jodhaltiges Wasser, das besonders für die Prävention und Behandlung von Atemwegserkrankungen, arthrheumatischen Leiden und dermatologischen Beschwerden angezeigt ist.*

17. Castello di Velona 5*L

Ortsteil La Velona, 53024 Montalcino (SI)
Tel. + 39 0577 839002
www.castellodivelona.it - reservation@castellodivelona.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Als einzige Therme von Montalcino bildet sie das Herzstück des Wellness-Erlebnisses im Castello di Velona – einem auf einem Hügel gelegenen 5-Sterne-Resort mit Panoramablick über das Val d'Orcia, das in einer prächtig restaurierten, historischen Festung aus dem 10. Jahrhundert untergebracht ist. Nur 8 km von Montalcino entfernt, thront die Burg über dem Val d'Orcia, wo die berühmte Rebsorte Brunello angebaut wird.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Untersuchungen der Universität Pavia, die auf thermale Hydrotherapie spezialisiert ist, haben gezeigt, dass die in den Becken vorhandenen Wässer eine stimulierende Wirkung auf die Verbesserung der Blutzirkulation, auf das Skelettsystem und auf die Haut haben, während die Dämpfe der heißen Thermalwässer die Atemwege reinigen.*

18. Terme Antica Querciolaia

Via Trieste, 22 Rapolano Terme (SI)
Tel. +39 0577 724091
www.termeag.it - info@termeag.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Ein 42.000 m² großer Park mit 8 Thermalbecken in verschiedenen Temperaturstufen mit Thermalwasser und gezielten Thermalkuren. Ergänzt wird das Angebot durch ein Wellnesszentrum sowie jederzeit nutzbare Fitness- und Regenerationspfade. Der Thermalpark liegt mitten in den Crete Senesi und kann für das reine Badevergnügen ganz ohne vorherige Anmeldung besucht werden.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das Thermalwasser zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium aus. Diese wertvollen Mineralstoffe eignen sich hervorragend zur gezielten Therapie von Atemwegserkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates sowie Hautleiden.*

19. San Giovanni Terme Rapolano 4*

Via Terme S. Giovanni, 52 Rapolano Terme (SI)
Tel. +39 0577 724039
www.termesangiovanni.it - info@termesangiovanni.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Dieses Hotel mit Park und Thermalbecken im Herzen der Crete Senesi nutzt schwefelhaltiges Thermalwasser, das mit einer Temperatur von 39° aus der Quelle sprudelt. Mit ihrem vielfältigen Angebot bei Wohlbefinden, Kulinarik, Entspannung und Übernachtungsmöglichkeiten gilt die Terme San Giovanni als absolute Wellness-Destination in der Toskana.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das schwefel- und kalziumbikarbonathaltige Thermalwasser eignet sich hervorragend für Therapien der Haut, der Atemwege und des Muskelapparates. Es verfeinert das Hautbild und wirkt dermatologischen Leiden wie Schuppenflechte (Psoriasis) und Neurodermitis effektiv entgegen.*

20. Adler Bagno Vignoni, Resort 5*

Strada di Bagno Vignoni 1, 53027 San Quirico d'Orcia (SI)
Tel. +39 0577 889001
www.adler-thermae.com - info@adler-thermae.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Eine Oase des puren Wohlbefindens inmitten der Hügellandschaft des Val d'Orcia: ein familiäres und äußerst kompetentes Team, ein Thermalpark, ein Spa, Indoor-Aktivitäten und eine Gastronomie auf höchstem Niveau – all dies fügt sich harmonisch in die einzigartige Landschaft dieser toskanischen Gegend ein, die das Adler Bagno Vignoni auf außergewöhnliche Weise mit der Marke Adler zu verbinden weiß.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das Wasser des Thermalbeckens enthält Bikarbonat und Sulfat und hat eine angenehme Temperatur von 36 °C, was besonders wohltuend für Knochen, Haut und Gelenke ist.*

21. Hotel La Posta Thermal SPA 5*

Via Ara Urcea 43, 53027 - Bagno Vignoni (SI)
Tel. +39 0577 887 112
www.lapostahotel.it - info@lapostahotel.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Das Fünf-Sterne-Hotel „La Posta" liegt im mittelalterlichen Ort Bagno Vignoni, im Herzen des UNESCO-Weltkulturerbes Val d'Orcia, und ist von den hiesigen Thermalquellen, der authentischen toskanischen Kultur und einem gemächlicheren Lebensrhythmus geprägt. Kinder ab 14 Jahren sind willkommen.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das Thermalwasser von Bagno Vignoni ist von Natur aus reich an hochwirksamen Mineralstoffen wie Karbonaten, Sulfaten, Kalzium und Magnesium. Neben einem tiefen Regenerationseffekt besitzt diese Quelle nachweislich heilende und stärkende Eigenschaften für das Hautbild, die Gelenke und den Muskelapparat.*

22. Albergo Le Terme, 4*

P.zza delle Sorgenti 13, Ortsteil Bagno Vignoni, 53027 San Quirico d'Orcia (SI) - Tel. +39 0577 887150
www.albergoleterme.it - info@albergoleterme.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Als ikonisches Bild der Toskana spiegelt sich das Hotel in der berühmten Piazza delle Sorgenti von Bagno Vignoni – einem großen Thermalbecken aus etruskischer Zeit, aus dem 49 Grad warmes Wasser entspringt. Das „Le Terme Spa & Resort" empfängt seine Gäste in einem Palais aus dem 15. Jahrhundert, der einst vom Papst als Sommerresidenz genutzt wurde.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Die seit Jahrhunderten geschätzte Quelle ist dank ihrer Wärme besonders für ihre muskelentspannende Wirkung angezeigt. Empfohlen bei Beschwerden des Knochensystems und zur Stärkung des Körpers, beruhigt die Haut auf sanfte Weise, da sie reich an Salzen, Kalzium, Eisenkarbonaten, Natriumsulfaten und Magnesium ist.*

23. Terme di Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, Monticiano (SI)
Tel. + 39 0577 757104
www.termepetriolo.it - info@termepetriolo.it

Saisonale Öffnungszeiten ~ ***Beschreibung:*** *Diese Therme liegt eingebettet in das Naturschutzgebiet des Basso Merse, in einer zauberhaften Kulisse aus Wäldern und Hügeln, die es ermöglicht, wieder in Einklang mit der Natur und sich selbst zu kommen. Eine einzigartige Lage, in der Frieden und Stille an eine ursprüngliche Atmosphäre außerhalb der Zeit erinnern.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Hyperthermales Wasser, das mit 43 °C entspringt und Schwefelwasserstoff in beträchtlichen Konzentrationen enthält. Es ist zudem reich an freier Kohlensäure, Kalzium, Fluor, Chlorid-Ionen, Sulfat und Hydrogenkarbonat. Dank dieser Bestandteile entfaltet das Thermalwasser der Terme di Petriolo eine wohltuende Wirkung auf den Bewegungsapparat, die Atemwege und die Haut.*

24. Terme di Sorano Resort 4*

Ortsteil Fileta 25, Cerreto, 58010 Sorano (GR)
Tel. +39 0564 633306
www.termedisorano.it - info@termedisorano.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Ein Thermalpark mit Wellnesszentrum und Thermalbecken im Herzen der Tuffsteinstädte Sorano und Pitigliano. Die in das Grün der Maremma eingebettete Anlage bietet einen direkten und natürlichen Zugang zu Gesundheit und thermalem Wohlbefinden, unterstützt durch die üppige Natur dieser Region, die für ihre Düfte, Spezialitäten und kulinarischen Traditionen bekannt ist.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Bikarbonat-, magnesium- und kalziumhaltiges Wasser, das mit einer Temperatur von 37,4 °C entspringt. Therapeutische Angebote für dermatologische Erkrankungen, insbesondere Psoriasis und Dermatitis.*

visittuscany.com

25. Terme di Saturnia Natural Destination 5*L

Ortsteil Follonata, Saturnia 58014 Manciano (GR)
Tel. +39 0564 600600
www.termedisaturnia.it - spa@termedisaturnia.it

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Mit seiner weltweit einzigartigen Thermalquelle wird dieses elegante 5-Sterne-Resort, das mit einem auf der „Saturnia Method" basierenden Thermal-Spa ausgestattet ist, seit Jahren zu den besten internationalen Luxus-Spa-Hotels gezählt. Neben dem Hotel ist es auch möglich, den Park der Terme di Saturnia sowie den Club zu besuchen, ohne dort zu übernachten, um so das Thermalwasser und die therapeutischen Kuranwendungen zu nutzen.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das Heilwasser von Saturnia zeichnet sich durch seine schwefel-, kohlensäure-, sulfat- und bikarbonat-alkalische Zusammensetzung aus. Es sprudelt verlässlich mit einer konstanten Temperatur von 37,5 °C aus der Erde und genießt weltweiten Ruf für seine medizinisch nachgewiesene, regenerative Wirkung auf Haut, Bewegungsapparat und die Atemwege.*

26. Hotel Saturno Fonte Pura 3*S

Ortsteil Crocina, 58014 Saturnia (GR)
Tel. +39 0564 601313 - www.hotelsaturnofontepura.com saturnofontepura@gmail.com

Ganzjährig geöffnet ~ ***Beschreibung:*** *Das Hotel Fonte Pura liegt nur wenige Schritte von dem tausendjährigen Dorf entfernt und bietet die Möglichkeit, die Wunder der Thermalquellen von Saturnia in absoluter Ruhe und Privatsphäre, fernab von den Menschenmassen, zu genießen. Den Gästen stehen Becken mit verschiedenen Massagefunktionen und Entspannungsbereiche zur Verfügung, zusammen mit einem speziell abgestimmten Kosmetikangebot und einer ausgezeichneten Küche.* ***Therapeutische Indikationen:*** *Das schwefel-, kohlensäure-, sulfat- und bikarbonat-alkalische Heilwasser von Saturnia ist für seine therapeutische Wirkung auf Haut, Gelenke und Atemwege bekannt. Zudem besitzt es einen wissenschaftlich nachgewiesenen Anti-Aging-Effekt, wirkt stark antioxidativ und schützt die Zellen vor freien Radikalen.*



Baden wie die Etrusker und Römer

Die kostenlosen, wilden Thermalquellen der Toskana sind seit jeher bekannt und viel besucht. Um ihre traditionsreiche Nutzung zu ergründen, muss man tief in die Geschichte jener Kulturen eintauchen, die hier lange vor den Römern siedelten – zurück bis zu den Etruskern und ihren Vorfahren. Schon damals war die medizinische Heilwirkung des Wassers bei Wunden, Hautirritationen und inneren Leiden weithin bekannt. Es ist kein Zufall, dass im Zuge der außergewöhnlichen archäologischen Funde im „Thermal-Tempel" von San Casciano dei Bagni viele Bronzebilder innerer Organe entdeckt wurden: Echte Votivstatuetten für erlangte oder erflehte Heilungen … wer weiß.

27. Bagni San Filippo

Zu Fuß erreichbar über den Ort San Filippo (SI)
www.bagnisanfilippoterme.it

Beschreibung: *Das frei zugängliche Thermalareal am Fosso Bianco ist recht weitläufig. Die ersten Becken, auf die man dem Bachlauf aufwärts folgend stößt, sind mit glasklarem und heißem Quellwasser gefüllt. Wenn man dem Pfad das Flüsschen entlang folgt, gelangt man zum Wasserfall an dem riesigen Kalksteinblock „Balena Bianca" (Weißer Walfisch), der durch die reichhaltigen Mineralien der heißen Quellen entstanden ist. Wo sich das Thermalwasser mit dem Bach vereint, verleiht es ihm die typische weiß-blaue Farbe, die in starkem Kontrast zum umliegenden Wald steht.* ***Hinweise:*** *kostenpflichtiger Parkplatz. Keine Infrastruktur, wie sanitäre Anlagen, vor Ort.*

28. Terme libere di Petriolo

Strada Provinciale di Petriolo, Ortsteil Monticiano (SI)

Beschreibung: *Das Thermalwasser setzt sich aus Schwefelwasserstoff, freier Kohlensäure, Kalzium und Fluor zusammen. Es tritt mit einer Temperatur von 43 °C aus der Quelle aus und bildet eine Reihe von Kalksteinbecken, die direkt am Bach Farma liegen. Der Zugang ist das ganze Jahr über kostenlos.* ***Hinweise:*** *Keine Infrastruktur, wie sanitäre Anlagen, vor Ort.*

29. Cascate del Mulino

Strada Vicinale Molino del Bagno, 9/a, 58014 Saturnia, Ortsteil Manciano (GR)

Beschreibung: *Die „Cascate del Mulino" in Saturnia sind eine natürliche Thermalanlage in der Toskana, berühmt für die vom Bach Gorello geformten Kalksteinbecken aus Travertin. Das schwefelhaltige Wasser bietet bei einer konstanten Temperatur von 37 °C wohltuende Eigenschaften für Haut und Atmung. Sie liegen mitten in der wilden Maremma, sind jederzeit frei zugänglich und schenken ein einzigartiges Erlebnis – erst recht, wenn man sie als Teil einer aktiven Entdeckungsreise durch die Region genießt: beim Erkunden der Landschaften, beim Erschmecken der lokalen Küche und beim Eintauchen in die reiche Geschichte und Kultur von Saturnia und Umgebung.* ***Infrastruktur:*** *WC, Bar ~* ***Hinweise:*** *Parkplatz gebührenpflichtig.*

Auf der Toskana-Karte erkennen Sie alle kostenlosen, wilden Quellen an folgendem Symbol: