



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit  
Bad Salzungen

*informiert*



## „Hitzebeständig“ durch Sommer-Sauna

Das körpereigene Kühlungssystem funktioniert umso effektiver, je besser es in Übung ist. Menschen, die regelmäßig saunabaden, vertragen demnach Hitze besser, weil sie an Wärme gewöhnt sind. Viele schätzen zudem die prickelnden Varianten der Abkühlung nach dem Saunieren. Zusammen mit der trockenen Wärme im Saunaraum bewirkt der „Frische-Kick“ körperliche Erholung und psychische Entspannung.

Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld

## WERRA-STRAND im BAD-GARTEN

Sonne, Sand und Salzwasser: Fast wie im Urlaub! Im Bad-Garten der SOLEWELT lockt der Werra-Strand mit einer Sandfläche von 25 x 25 Metern. Kombinieren Sie Sonnenbaden mit den Annehmlichkeiten des Solebades. Liegen laden zum Entspannen ein. Ihre Kleinen erfreuen sich an den Spielmöglichkeiten in den Sandkästen.



★★★★

## SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

## Sauna-Nacht „Spanische Nacht“

Samstag, 3. August 2019 ab 18 Uhr

Freuen Sie sich auf:

- ☼ den Torero-Erlebnis- Aufguss
- ☼ 19:30 Uhr „Fiesta Wassergymnastik“
- ☼ 20:30 und 21:30 Uhr pflegendes Meer-salzpeeling mit Oliven-, Orangen- und Lemongras-Öl
- ☼ sowie Urlaubsmusik

Textilfreies Baden ab 22 Uhr

Letzter Aufguss: 23 Uhr | Es gelten die regulären Eintrittspreise.



## Therapeutische Wassergymnastik – gratis für Badbesucher:

Stärken Sie Ihren Stützapparat und machen Sie sich die verschiedenen Gesundheitsthemen zunutze. Speziell für Sie haben Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT die therapeutische Wassergymnastik entwickelt. **Die Teilnahme ist für Bad-Besucher gratis.** Teilnehmen können Sie montags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

### Ihre Gesundheits-Themen im August:

- 29.07. - 02.08.19 **Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens**
- 05.08. - 09.08.19 **Mobilisation meiner Hüfte**
- 12.08. - 16.08.19 **Mein starker, beweglicher Rücken**
- 19.08. - 23.08.19 **Entlastung für meine Gelenke**
- 26.08. - 30.08.19 **Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens**

