



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Salzpeeling beim Saunieren?

Wenn Sie beim Saunabaden Ihre Hautoberfläche mit Salz abreiben, entsteht durch die Körnung ein Peeling-Effekt. Auf der Haut locker anheftende Hornzellen werden abgeschliffen. Zudem wird an Ihre Haut ein Signal gesendet, die Regeneration anzuregen. Ihre Poren öffnen sich. Zugleich wird ein Massage-Effekt erzielt, welcher Durchblutung und Lymphstrom fördert. Sinnvoll ist deshalb, an Armen und Beinen in Herz-Richtung zu streichen. Das Peeling sollte auf feuchter Haut, während oder nach dem Saunagang erfolgen.

Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V. Bielefeld

Tipp: Täglich 11:30, 14:30, 16:30 Uhr sowie 19:30 oder 20:30 Uhr Salz-, Honig- oder Quark- Anwendungen für Sauna-Gäste gratis.

Erkältungen mit Natur-Sole trotzen

Inhalationen mit Natur-Sole wirken sekretolytisch*, reizmildernd* und entzündungsheilend*. Das heißt, dass sich dank Sole-Inhalation Sekret verflüssigt und Infekte gelindert werden. Nutzen Sie die einmalige Inhalationsvielfalt mit unterschiedlichen Natursole-Konzentrationen und Sole-Tröpfchen-Größen. *lt. „Handbuch der Bäder- und Klimaheilkunde“ von W. Amelung und A. Evers

Wir haben für Sie täglich geöffnet.

Gradierwerk: 8.00 bis 20.00 Uhr (letzter Einlass 19.00 Uhr)

Einzel-Inhalation: 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Tipp: Atem-Kombi-Tarif (Gradierwerk und 20 min Geräte-Inhalation) für 9,90€

Therapeutische Wassergymnastik – gratis für Badbesucher:

Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT haben für Sie die therapeutische Wassergymnastik entwickelt. Nutzen Sie die wechselnden Gesundheitsthemen und stärken Sie Ihren Stützapparat. Die **Teilnahme ist für Bad-Besucher gratis**. Teilnehmen können Sie montags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

Ihre Gesundheits-Themen im Oktober:

30.09. - 04.10.19 (außer 03.10.) **Mobilisation meiner Hüfte**

07.10. - 11.10.19 **Mein starker, beweglicher Rücken**

14.10. - 18.10.19 **Entlastung für meine Gelenke**

21.10. - 25.10.19 **Mobilisation meiner Schulter und meines Nackens**

28.10. - 01.11.19 **Mobilisation meiner Hüfte**

SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Langer Sauna-Abend
Samstag, 5. Oktober 2019 ab 18 Uhr

Freuen Sie sich auf:

- ☼ den Banja- und Regenkellen-Aufguss
- ☼ 19:30 Uhr „Kick-Boxing“-Wassergymnastik
- ☼ 20:30 und 21:30 Uhr pflegendes Salzpeeling mit Mandel-Öl und Menthol

textilfreies Baden: ab 22 Uhr

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

