



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Saunieren:

Positive Effekte für Ihre Haut

Saunieren und anschließend im weitläufigen Saunagarten Sonne tanken – das tut Körper und Seele gut. Nach den Saunagängen werden Lunge und Haut an der frischen Luft gut belüftet. Durch das Saunieren helfen Sie Ihrer Haut beim „Frühjahrsputz“. Hierbei werden der Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut angeregt. Auch ihr Säureschutzmantel verdichtet sich durch die bessere Durchblutung.

Ostermontag, 1. April

Am Ostermontag, den 1. April sind Bad und Sauna regulär von 10:00 bis 21:00 Uhr geöffnet (kein Kurstag).



Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

Dank sanftem Auftrieb der warmen Sole gewöhnt sich Ihr Kind schnell an das Wasser. Rasch fasst es Vertrauen und bewegt sich selbstsicher im Becken. Zum Erlernen der Technik bieten wir zwei Schwimmkurs-Modelle an, aus denen Sie wählen können. Ihr Kind sollte bei der Anmeldung mindestens 5 Jahre sein.

Mehr unter: www.solewelt.de >> SOLE Aktivbad



SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 6. April 2024

An jedem ersten Samstag des Monats sind SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland bis Mitternacht geöffnet.

Freuen Sie sich auf:

- ☼ besondere Aufgüsse
- ☼ Farb-Akzent-Beleuchtung
- ☼ textilfreies Baden ab 22:00 Uhr.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.



Therapeutische Wassergymnastik

Die Therapeutische Wassergymnastik unterstützt Ihre Gesundheit. Von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten der SOLEWELT entwickelt, spricht sie verschiedene Gesundheitsthemen an. Für Bad- und Sauna-Besucher ist die Teilnahme im Eintrittspreis enthalten. Diese Wassergymnastik findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

02. - 05. April

09. - 12. April

16. - 19. April

23. - 26. April

30.4. - 03. Mai

Mein starker, beweglicher Rücken

Entlastung für meine Gelenke

Mobilisation von Schultern und Nacken

Mobilisation meiner Hüfte

Mein starker, beweglicher Rücken





Neu: „Radfahren“ bei jedem Wetter dank Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist nicht nur in der kalten Jahreszeit die perfekte Ausdauersportart. Das schnelle Radeln trainiert den Körper auf vielfältige Weise - jetzt auch in der SOLEWELT. Beim Cycling trainieren Sie mit rhythmischer Musik und unter motivierender Anleitung des Kursleiters. Dieser gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor. Der Widerstand kann, je nach Kondition des Trainierenden, individuell eingestellt werden. Eine Trainingseinheit dauert zwischen 45 und 60 Minuten. Sie besteht meist aus mehreren Intervallen: zu Beginn mit einer Aufwärmphase und zum Ende mit einer Erholungsphase oder auch einer kleinen Stretching-Einheit.

Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns an:

Beratung und Anmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:
Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de

Dank Sole und Therapien Atemwege stärken

Damit unser Stoffwechsel funktioniert, muss Sauerstoff überall im Körper zur Verfügung stehen. Die Lunge ist das „Tor zum Körper“. Von hier aus gelangt Sauerstoff mittels Blutkreislauf zu allen Geweben und Organen.

Unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Atemwege durch krankenkassengeforderte Natursole-Inhalationen oder eine spezielle Atemwegskur.

Natursole-Inhalationen am Gerät:

- auf ärztliche Verordnung
(Heilmittelverordnung 13/ „6 x Inhalation“
= 6 x 10 min Inhalationsdauer)

PneumoKur® - Ihre dreiwöchige Spezialkur

- als ambulante Atemwegskur
(private Unterbringung, Inhalationen und Anwendungen in der SOLEWELT)

Mehr zur PneumoKur
finden Sie hier:



Entschleunigung PLUS: Online-Angebote

Sie suchen besondere Angebote wie
Klangschalen-Entspannung oder Yoga
im Gradierwerk?

Sie wollen mehr zum Thema Sole erfahren?

Dann schauen Sie sich unsere Online-Angebote an.

www.gradierwerk-badsalzungen.de/angebote

SOLE Lädchen TIPP:

Neue Gradierbrand-Edition „Mirabelle“

Das neue, im Sole-Nebel
gereiften Edel-Tröpfchen
mit Geschmacksnote

Mirabelle

ist ab sofort in der
Tourist-Information und im
SOLE-Lädchen erhältlich.



Physiotherapeut (m/w/d) gesucht

Zur Betreuung unserer Atemwegspatienten suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt, unbefristet in Voll- oder Teilzeit Physiotherapeuten (m/w/d). Attraktive Vergütung. Berufsanfänger willkommen!

Mehr zur Stellenausschreibung finden Sie hier:

