



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



## Neu im SOLE Saunaland: die 70°C „Rhön-Schwitze“

Warum in die Ferne schweifen? Wo einst die „Mühlenbach-Schwitze“ war, kann jetzt die neue „Rhön-Schwitze“ besucht werden. Düfte, Natur-Klänge und Licht-Akzente sorgen für pure Entspannung und genussvolles Schwitzen. Zudem entführen Sie hinterleuchtete Fotos in die sanfte Kuppen-Landschaft der Rhön. Sole-Tröpfchen „Salinchen“ hat schon mal für Sie getestet.

## Bad und Sauna Ostermontag regulär geöffnet

Am Ostermontag, dem 18. April 2022 sind das SOLE Aktivbad und das SOLE Saunaland regulär von 10:00 Uhr bis 21:00 Uhr geöffnet.

## Oster-Sauna von Karfreitag bis Ostermontag (15. bis 18. April 2022)

Zu Ostern gibt es Aufgüsse mit Frühlingsdüften wie Akazien-, Mandel- und Kirschblüten um 13:00 Uhr, 15:00 Uhr, 17:00 Uhr und 19:00 Uhr. Außerdem hat der Osterhase im Sauna-Garten kleine Osternester versteckt. Lassen Sie sich überraschen.



### SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA-BUND

## Am 2. April bis Mitternacht baden und saunieren

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

Ab 22:00 Uhr kann textilfrei gebadet werden.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.



## Therapeutische Wassergymnastik

Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT haben für Sie dieses gelenkschonende Training konzipiert. Die warme Sole entlastet Sie. Durch hohen Widerstand sorgt sie zudem für effektives Training. Nutzen Sie die Therapeutische Wassergymnastik für Ihre Gesundheit. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten: dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

### Ihre Gesundheits-Themen im April:

- 29.03. – 01.04.22 Entlastung für meine Gelenke
- 05.04. – 08.04.22 Mobilisation meiner Schulter und meines Nackens
- 12.04. – 14.04.22 Mobilisation meiner Hüfte
- 19.04. – 22.04.22 Mein starker, beweglicher Rücken
- 26.04. – 29.04.22 Entlastung für meine Gelenke



## Lungen-Stärkung auf Rezept

Leiden Sie an Kurzatmigkeit oder häufigen Infekten?

Durch gezielte Atemwegstherapien unterstützen Sie Ihre Atmung. Diese Therapien kann Ihr Hausarzt auf Rezept (Heilmittelverordnung 13) verordnen:

### KG (Krankengymnastik) Gerät:

Atemmuskulatur-Training mit Geräte-Unterstützung

### KG (Krankengymnastik) Atem:

Kombination aus Therapie-Anwendungen und Atemtechnik-Übungen

### KG (Krankengymnastik) Mukoviszidose:

Spezielle Massage-Techniken mit tiefer Gewebslockerung zur Atemerleichterung (nur bei Mukoviszidose und COPD auf Rezept möglich)

### Anmeldung im Informations-Zentrum:

Tel. 03695/ 6934-0 | E-Mail: info@solewelt.de



## Fitness-Angebot „Mein gestärkter Rücken“

Um sich den Herausforderungen des Alltags stellen zu können, ist ein gestärkter Rumpf extrem wichtig. Er sorgt für eine gute Stabilität. Mit diesem Programm stärken Sie Ihre Körpermitte. Der Dr. WOLFF Back-Check® analysiert Dysbalancen Ihrer Rumpfmuskulatur, die am Computer ausgewertet werden. Mit diesen Ergebnissen können Sie Ihr individuelles Rücken-Programm starten, welches gezielt Ihre schwächeren Muskeln aufbaut.

**Laufzeit:** 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat

**Start:** ab 1. April 2022

### Leistungen:

- ✿ Gesundheitsbefragung mit Blutdruckmessung
- ✿ Kraftanalyse mittels Back-Check®
- ✿ individuelle Trainingsgestaltung mit Therapeuten
- ✿ Nutzung der Fitness-Anlage (Gerätetraining, Landkurse)



### Anmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum (bis 31. Mai 2022)

Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de

## Anmeldungen für 10er- Kurse Aqua-Fitness

In der 21. Kalenderwoche (Ende Mai) starten die nächsten Aqua-Fitness-Durchgänge. Diese 10er- Kursplätze sind heißbegehrt. Erkundigen Sie sich gleich bei Ihrer Krankenkasse. In der Regel werden Sie von ihr unterstützt und bekommen zirka 80,00 Euro der Kursgebühr erstattet.

### Kursanmeldung in der SOLEWELT:

Tel. 03695/ 6934-30 |

E-Mail: fitness@solewelt.de



**HINWEIS!** Bitte beachten Sie, dass durch Corona-bedingte Hygieneauflagen immer noch Einschränkungen bei den Angeboten und Attraktionen bestehen können. Zudem kann es aufgrund der pandemischen Lage kurzfristig zu Änderungen kommen.

# SO LEcker! Bistro

## Schmackofatz zum Mitnehmen

Öffnungszeiten Straßenverkauf  
(vor dem Haupteingang/ bitte klingeln)

Di, Mi, Do: 12:00 bis 20:00 Uhr

Fr: 12:00 bis 21:00 Uhr

Sa: 11:00 bis 21:00 Uhr

So: 11:00 bis 20:00 Uhr

**TIPP:** Ein „Schnitzelraum“ – das Alpenschnitzel  
(Schwein oder Pute)  
mit Pommes, Kartoffelsalat oder Brötchen



## Totes-Meer-Salzgrotte Entspannung pur

Mo bis Fr stündlich 8:00 bis 19:00 Uhr

Sa/So/FT stündlich 10:00 bis 19:00 Uhr

Bitte melden Sie sich im Informations-Zentrum oder  
an der Kasse an: Tel.: 03695/ 6934-0 oder 6934-25  
(derzeit Nutzung im Familienverbund unter 3G)



## Bautagebuch zur Gradierwerk-Sanierung

Aktuelles zum Sanierungsfortschritt finden Sie unter  
[www.gradierwerk-badsalzungen.de](http://www.gradierwerk-badsalzungen.de)



Alle Angaben ohne Gewähr.