



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

informiert



Sind Sauna-Freunde weniger erkältet?

„Wichtigster Mechanismus dafür ist das Wechselspiel von Wärme und Kälte beim Saunabaden. Neben der Haut gilt das vor allem für die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum, die auf plötzliche Temperaturveränderungen im Alltag besser vorbereitet sind. An zweiter Stelle stehen die Wirkungen auf das Immunsystem: Die Zahl der weißen Blutkörperchen im Blut steigt an.“

PD Dr. med. Rainer Brenke, medizinischer Berater des Deutschen Sauna-Bund e. V.

TIPP: An den Adventssonntagen (5./12./19. Dezember) gibt es weihnachtliche Aufgüsse und kleine Überraschungen.

Therapeutische Wassergymnastik

Sie haben die Möglichkeit, dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr an der Therapeutischen Wassergymnastik teilzunehmen. Die Teilnahme ist im Eintritt bereits enthalten. Dieses spezielle Training wurde von Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT entwickelt. Nutzen Sie die Vorteile der warmen Sole für Ihre Gesundheit.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- 30.11. – 03.12.21** Mein starker, beweglicher Rücken
- 07.12. – 10.12.21** Entlastung für meine Gelenke
- 14.12. – 17.12.21** Mobilisation von Schultern und Nacken
- 21.12. – 23.12.21** Mobilisation meiner Hüfte

Lungen-Stärkung auf Rezept

Leiden Sie an Kurzatmigkeit oder haben häufig Infekte? Durch gezielte Atemwegstherapien können Sie Ihre Atmung verbessern. 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

TIPP: „KG Mukoviszidose“ ist auch bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma, Bronchitis oder Post-COVID-Beschwerden wirksam.

Anmeldung im Informations-Zentrum: Tel. 03695/ 6934-0 | E-Mail: info@solewelt.de

SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Winterzauber am 4. Dezember

An jedem ersten Samstag des Monats sind SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland bis Mitternacht geöffnet. Ab 22:00 Uhr kann an diesen Abenden textilfrei gebadet werden.

Freuen Sie sich am **4. Dezember 2021** auf Bade- und Sauna-Vergnügen im winterlichen Flair.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.





Präventionskurs-Anmeldungen für 2022

Ab sofort können Präventionskurse wie Aquafitness oder Rückenschule im Informations-Zentrum der SOLEWELT für das Jahr 2022 angemeldet werden. Erkundigen Sie sich bitte rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse. In der Regel werden Sie von ihr unterstützt und bekommen zirka 80,00 Euro der Kursgebühr erstattet.

Kursanmeldung im Informations-Zentrum in der SOLEWELT:

Tel. 03695/ 6934-0 oder
E-Mail an info@solewelt.de
oder vor Ort, Montag bis Freitag
in der Zeit von 10 bis 15 Uhr.



Öffnungszeiten SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland zum Jahresende

24.* und 25. Dezember 2021

26. bis 30. Dezember 2021

31. Dezember 2021

01. Januar 2022

geschlossen (*Gutscheinverkauf: 10:00 bis 14:00 Uhr)

11:00 bis 21:00 Uhr

10:00 bis 15:00 Uhr

14:00 bis 22:00 Uhr



Die Mitarbeiter der SOLEWELT
wünschen Ihnen eine gesegnete
Weihnachtszeit und ein
glückliches, neues
Jahr.



Derzeit gilt Warnstufe 3. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Hinweise auf unserer Webseite. Durch Corona-bedingte Hygieneauflagen bestehen Einschränkungen bei den Angeboten und Attraktionen. Zudem kann es aufgrund der pandemischen Lage kurzfristig zu Änderungen kommen.



SOLE Lädchen Geschenke-Tipps

Bad Salzunger SOLE Kosmetik

Natürliche Mineralien kombiniert mit Waid pflegen sanft Ihre Haut.

Speziell für die Kleinen

Salinchen – Kindershampoo und Duschbad (2 in 1)
Natürlich auch mit Bad Salzunger Natur-Sole und frei von:

- ☞ Parabenen,
- ☞ Allergenen und
- ☞ Farbstoffen.

Erhältlich im Sole-Lädchen, auch im Set mit der Plüsch-Figur „Salinchen“.



Im SOLEWELT-Webshop Gutscheine schnell und bequem bestellen



Mit SOLEWELT-Gutscheinen verschenken Sie Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb sind sie das ideale Geschenk. Zudem sind sie bequem unter www.solewelt.de, Menü-Punkt „Themenbereiche“, weiter unter „Gutschein-Shop“ bestellbar. Sie können eines der SOLEWELT-Foto-Motive auswählen und eine Widmung einfügen. Gezahlt werden kann per PayPal, Sofortüberweisung oder mit Kreditkarte. Der Gutschein kann auf Wunsch zugesendet oder – für die ganz eiligen Besteller - zu Hause ausgedruckt werden.

Alle Angaben ohne Gewähr.