Ausgabe Juli/ August 2026

# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert

www.solewelt.de

## SOMMERTARIF 2026

**SOMMER-AKTION IM JUNI, JULI und AUGUST**

**Entspannung pur, ohne Blick auf die Uhr: 3 Stunden zahlen - den ganzen Tag Bad oder Sauna genießen. Während der Aktion gilt Ihre 3-Stunden-Eintrittskarte automatisch als Tagestarif. Gültig von Dienstag bis Freitag.**

## Frische Energie im Sommer: Warum Sauna jetzt besonders guttut

Auch in den warmen Sommermonaten kann ein Saunabesuch eine wohltuende und erfrischende Auszeit sein, die Körper und Geist gleichermaßen guttut. Entgegen der verbreiteten Annahme, dass Hitze im Sommer belastend ist, bietet die Sauna mit ihrer trockenen Wärme ein ganz anderes, angenehmeres Klima als schwül-heißes Wetter. Bei Temperaturen zwischen 60 und 80 Grad Celsius und einer sehr geringen Luftfeuchtigkeit kann der Körper optimal schwitzen, ohne dass sich ein unangenehmer Wärmestau bildet. Das körpereigene Kühlsystem arbeitet dabei besonders effektiv, da der Schweiß auf der Haut verdunstet und für eine natürliche Abkühlung sorgt.

Auszug Verbandsinformation 06/26 | Deutscher Sauna-Bund e.V.

## TIPP BEI HITZE: So bewahren Sie einen „kühlen Kopf“

Für „Wasserscheue“ bietet das Gradierwerk eine gute Möglichkeit, der Sommerhitze zu entfliehen und dabei die Atemwege zu stärken. Der Eintrittstarif entspricht einer Tageskarte. So können Sie uns beispielsweise am Vor- und am Nachmittag besuchen oder Ihren Aufenthalt einfach nach Belieben ausdehnen.

**Öffnungszeiten:**
täglich 08:00 bis 20:00 Uhr | letzter Einlass 19:00 Uhr

**Mehr unter:**
www.gradierwerk-badsalzungen.de

## Für Badbesucher gratis: Therapeutische Wassergymnastik

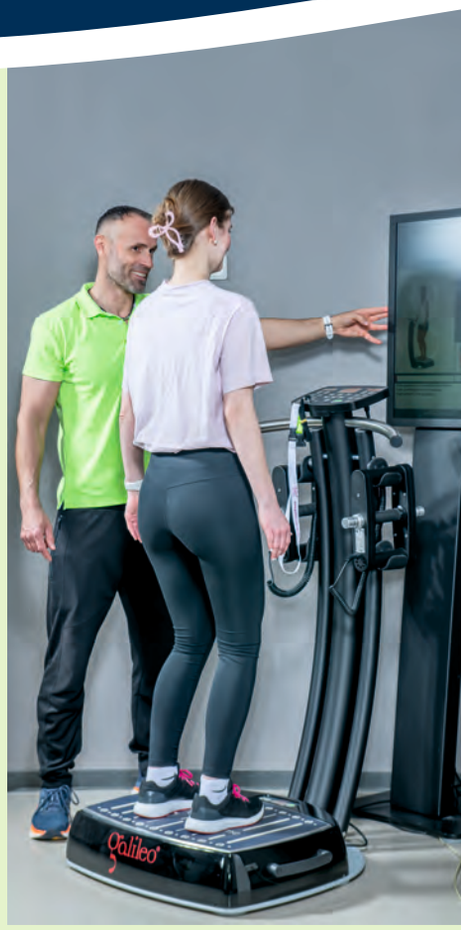
Die Therapeutische Wassergymnastik fördert die Gesunderhaltung Ihres Bewegungsapparates. Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT haben sie entwickelt.
Nutzen Sie dienstags bis freitags, jeweils 14:30 Uhr, die verschiedenen Gesundheitsthemen.
**Die Teilnahme ist für Bad- und Sauna-Besucher gratis.**

### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

| | |
|---|---|
| 07.07. - 10.07.2026 | **Mein starker, beweglicher Rücken** |
| 14.07. – 17.07.2026 | **Entlastung für meine Gelenke** |
| 21.07. – 24.07.2026 | **Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens** |
| 28.07. – 31.07.2026 | **Mobilisation meiner Hüfte** |
| 04.08. – 07.08.2026 | **Mein starker, beweglicher Rücken** |
| 11.08. – 14.08.2026 | **Entlastung für meine Gelenke** |
| 18.08. – 21.08.2026 | **Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens** |
| 25.08. – 28.08.2026 | **Mobilisation meiner Hüfte** |

IMPRESSUM Kur- und Touristikunternehmen der Stadt Bad Salzungen - kAöR | Flößrasen 1 | 36433 Bad Salzungen | Telefon 03695 69 34-0 | info@solewelt.de | www.solewelt.de

## Fitness-Angebot: Beckenbodentraining & Sturzprophylaxe




Das Galileo®Training ist ein modernes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf einer Vibrationsplatte.
Durch natürliche Muskelreflexe werden Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination effektiv gefördert.
Besonders geeignet ist das Training für Menschen, die ihre Fitness erhalten oder verbessern möchten.
Es kann helfen, die Muskulatur zu stärken, die Stabilität im Alltag zu erhöhen und die Beweglichkeit zu fördern. Zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur aktiviert, wodurch auch die Beckenbodenmuskulatur gezielt unterstützt werden kann.

**Leistungen auf einen Blick:**

- 11 Trainingseinheiten
- Förderung von Kraft, Balance und Beweglichkeit
- Aktivierung der Beckenboden- und Tiefenmuskulatur
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet
- 1 Stunde Badeintritt pro Einheit inklusive

**Kursgebühr: 140 € | Angebotszeitraum: Juli und August 2026**

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

RHEM
CAFÉ IM GRADIERWERK

## Sole-Nebel trifft auf Eis-Spezialitäten

Genießen Sie nach dem Gang durch unser erfrischendes Gradierwerk die köstlichen Eis-Spezialitäten aus der Rhön.

**Öffnungszeiten:**
Montag - Sonntag 12.00 -18.00 Uhr

## Online buchbare Gradierwerk-Angebote

Sie suchen nach besonderen Angeboten zur Entspannung und Entschleunigung? Dann werden Sie bei der „Traumreise im Sole-Nebel“ oder beim „Yoga im Gradierwerk“ garantiert fündig.

Mehr unter:
**www.gradierwerk-badsalzungen.de/angebote**

## „Gesundes (Mit)Singen im Gradierwerk“ auch online buchbar

Gesundheit und Gesang stehen nachweislich in enger Verbindung. Zudem ist Singen die beste Art, Sole zu inhalieren. Dabei kommt es nicht auf die Sanges-Kunst an. Jeder kann mitmachen.
Kurzfristig vor Ort oder auch im Voraus online buchbar.

**Preis:** reguläre Gradierwerk-Eintrittspreise zzgl. 2,00 € Schutz-Poncho
**Treffpunkt:** an der SOLEWELT-Kasse
**Termine Juli und August:** Sonntags, 12. Juli, 26. Juli, 09. August, 23. August 2026
**Uhrzeit jeweils:** 15:00 Uhr

## Kur-Konzerte im Gradiergarten

Genießen Sie gemütliche Gradiergarten-Atmosphäre „mit salziger Note“. Von traditionell bis rockig ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**Jeweils ab 15:00 Uhr | Eintritt frei**

| | |
|---|---|
| Sonntag, 05. Juli | „Der Wintersteiner““ |
| Sonntag, 19. Juli | „C-Flat in Duet“ |
| Sonntag, 02. August | „Herbi & Friends“ |
| Sonntag,16. August | „Der Wintersteiner“ |
| Sonntag, 30. August | „Heinrich II“ |

**Alle Angaben ohne Gewähr. Keine Haftung bei Druckfehlern. Preisänderungen vorbehalten.**