



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit  
Bad Salzungen

*informiert*



## RHEM - Café im Gradierwerk

Im Kulturdenkmal hat der Genuss nun wieder eine eigene Etage!  
Freuen Sie sich auf exklusive Eiskreationen, hausgemachte Torten, Kaffeespezialitäten aus der Siebträgermaschine und vieles mehr. Geöffnet täglich von 11 bis 18 Uhr.

### CAFÉ IM GRADIERWERK

Hausgemachte Eissorten  
Frische Waffeln • Kaffeespezialitäten



DEUTSCHER SAUNA - BUND

## Baden und Saunieren bis Mitternacht

**Samstag, 7. März und Samstag 4. April  
jeweils ab 18:00 Uhr**

Am ersten März- und am ersten April-Samstag sind Bad und Sauna bis Mitternacht geöffnet. Ab 22 Uhr kann bei Akzentbeleuchtung textilfrei gebadet werden.

Es gelten die  
regulären Eintrittspreise.



## Therapeutische Wassergymnastik

In warmer Sole werden Ihre Gelenke entlastet und Ihre Muskulatur wird durch den höheren Bewegungsaufwand effizienter trainiert. Ihre Teilnahme an der von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelte Wassergymnastik ist im Eintrittspreis enthalten.

**Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:** (regulär dienstags bis freitags, jeweils 14:30 Uhr)

|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 03.03. – 06.03.2026 | Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens                     |
| 10.03. – 13.03.2026 | Mobilisation meiner Hüfte                                            |
| 17.03. – 20.03.2026 | Mein starker, beweglicher Rücken                                     |
| 24.03. – 27.03.2026 | Entlastung für meine Gelenke                                         |
| 31.03. – 02.04.2026 | Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens                     |
| 03.04.              | keine Therapeutische Wassergymnastik (Karfreitag)                    |
| 07.04. – 10.04.2026 | In den Ferien findet die Therapeutische Wassergymnastik nicht statt. |
| 14.04. – 17.04.2026 | In den Ferien findet die Therapeutische Wassergymnastik nicht statt. |
| 21.04. – 24.04.2026 | Entlastung für meine Gelenke                                         |
| 28.04. – 30.04.2026 | Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens                     |

## Oster-Sauna von Karfreitag bis Ostersamstag

Lassen Sie sich über Ostern von frühlingshaften Sauna-Aufguss-Düften verzaubern. Außerdem hat der Osterhase süße Überraschungen für Sie versteckt.

## Oster-Öffnungszeiten SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland

Karfreitag, 3. April: **10:00 bis 22:00 Uhr**  
Ostersamstag, 4. April: **10:00 bis 24:00 Uhr**  
Ostersonntag, 5. April und Ostermontag, 6. April:  
**10:00 bis 21:00 Uhr**  
Am Ostermontag, 6. April, sind Bad und Sauna regulär geöffnet (kein Kurstag).







## Gezielte Herzstärkung mittels Cardio-Scan®-Analyse

### Das Herz - unser Motor!

Mit jedem Schlag versorgt Ihr Herz den Körper mit dem, was er benötigt. Das gepumpte Blut ist dabei der Transporteur. Finden Sie heraus, wie fit Ihr Herz ist und steigern Sie Ihre Ausdauer – egal, ob auf dem Laufband, dem Rad oder bei unseren Cycling-Kursen. Anhand der Cardio-Scan®-Analyse kann für Sie ein persönlich zugeschnittener Trainingsplan erstellt werden.

**Laufzeit:** 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat, zzgl. Betreuungspaket „five®“ (krankenkassengefördert)

**Start:** ab März (spätester Beginn am 30. April 2026)

### Leistungen:

- Eingangsmessung mit Herz-Stress-Testung und Körperanalyse
- Messung der Sauerstoffsättigung unter Belastung
- individuelle Trainingsgestaltung mit Therapeuten
- Nutzung der Fitness-Anlage inklusive five®-Geräteparcours (Gerätetraining, Landkurse)



### Angebotsanmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:

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

## Gesundheitsmesse Erfurt

Besuchen Sie uns am Stand des Thüringer Heilbäderverband e.V. am 7. und 8. März in der Erfurter Messehalle. Wir beraten Sie gern zum Thema Kurmöglichkeiten für Ihre Lungengesundheit.

## Gradierwerk-Wartung Ende März 2026:

Vom 23. bis einschließlich 27. März kann es zu zeitweisen Sperrungen der Gradierwände oder Inhalationsräume kommen. In dieser Zeit finden turnusmäßige Überprüfungs- und Instandhaltungsmaßnahmen an der Verneblungs- und Fördertechnik statt.



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

**Hurra, der Storch ist da!**

Entdecken Sie die neue Storch-Cam. Einfach den QR-Code scannen:



**GRADIERWERK**  
BAD SALZUNGEN

# SOLE SUNSET

## Afterwork im Gradiergarten

DONNERSTAG, 4. JUNI 2026, AB 18 UHR

Freuen Sie sich in diesem Jahr auf ein neues Veranstaltungsformat im Gradiergarten. Es erwartet Sie ein angenehmer Sommerabend mit erfrischenden Drinks, köstlichem Streetfood und stimmungsvollen DJ-Beats bis in die Abendstunden. All das mit frischer Sole-Luft im wunderschönen Ambiente des Bad Salzunger Gradiergartens.

Sichern Sie sich Ihre Tickets demnächst online unter:  
[www.gradierwerk-badsalzungen.de/angebote](http://www.gradierwerk-badsalzungen.de/angebote)

## Besondere Angebote im Gradierwerk

Neben den regulären Gesundheitsangeboten gibt es von Mai bis einschließlich September noch viel mehr zum Thema Sole zu entdecken.

Tauchen Sie bei der „Traumreise im Sole-Nebel“ in tiefe Entspannung ein, finden Sie beim „Yoga im Gradierwerk“ innere Ruhe oder inhalieren Sie beim „(Mit)Singen im Gradierwerk“ feinste Sole-Tröpfchen.

Diese und weitere online buchbare Angebote finden Sie hier:

