



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit  
Bad Salzungen

*informiert*



## Saunieren wärmstens empfohlen

Saunieren reduziert nachweislich Stress. Aber vor allem sprechen folgende Gesundheitsaspekte für regelmäßiges Saunieren (mind. 1x pro Woche):

- Abhärtung bei Infekt-Neigung
- bessere Durchblutung von Haut und Schleimhäuten
- Anregung von Abwehrvorgängen im Blut
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems, welches Herz, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel steuert
- Stärkung örtlicher Abwehrmechanismen gegen Krankheitserreger

Quellen: Sauna-Focus 1/21, Interview-Auszüge PD Dr. med. Rainer Brenke (Fachberater Deutscher Saunabund e.V.)

### Tipp für die Damen:

Muttertags-Sauna am So., 8. Mai 2022

### Tipp für die Herren:

Männertags-Sauna am Do., 26. Mai 2022

**Jeweils 14:00 bis 20:00 Uhr, mit zusätzlichen Aufgüssen, pflegenden Anwendungen in der Salz-Sauna sowie kleinen Überraschungen.**

## Therapeutische Wassergymnastik

Machen Sie sich die Eigenschaften der warmen Sole zu Eigen. Ihre hohe Dichte entlastet die Gelenke. Hoher Widerstand sorgt wiederum für effektives Training. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten: dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

03. – 06. Mai 2022

**Mobilisation von Schultern und Nacken**

10. – 13. Mai 2022

**Mobilisation meiner Hüfte**

17. – 20. Mai 2022

**Mein starker, beweglicher Rücken**

24. – 27. Mai 2022

**Entlastung für meine Gelenke** (ausgenommen 26.05.22)

31. Mai – 03. Juni 2022

**Mobilisation von Schultern und Nacken**



## ★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

### Themen-Sauna „Zauber der Cote d'Azur“

Sonnenschein und weiße Yachten im azurblauen Meer: Das ist die Cote d'Azur.

Genießen Sie am

**7. Mai 2022**

mediterranes Urlaubsflair bei bis Mitternacht verlängerten Bad- und Sauna-Öffnungszeiten.



### Freuen Sie sich ab 18:00 Uhr auf:

- ☛ Themenaufgüsse, wie „großer Preis von Monaco“ oder „Filmfestspiele von Cannes“
- ☛ Wassergymnastik „Sonnenschein in St. Tropez“

Ab 22:00 Uhr kann textilfrei gebadet werden.







## 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:** bis spätestens 31. Mai 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

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

## Lungen-Stärkung auf Rezept

Ihr Hausarzt kann Ihnen gezielte Atemwegstherapien auf Rezept (Heilmittelverordnung 13) verordnen:

**KG Gerät:** Atemmuskulatur-Training mit Geräte-Unterstützung

**KG Atem:** Kombination aus Therapie-Anwendungen und Atemtechnik-Übungen

**KG 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

## Geschenke-Tipp zum Muttertag

### Bad Salzunger SOLE Kosmetik

Sanfte Hautpflege mit Bad Salzunger Natur-Sole und Waid.

Erhältlich im SOLE Lädchen der SOLEWELT und in der Bad Salzunger Tourist-Information.



## 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 „Schnitzeltraum“ – das Alpenschnitzel  
(Schwein oder Pute)  
mit Pommes, Kartoffelsalat oder Brötchen



## Schwimmkurse starten wieder

Ab sofort ist es wieder möglich, seinen mindestens 5 Jahre alten Nachwuchs für Schwimmkurse anzumelden. Neu ist, dass man zwischen zwei Kursmodellen wählen kann. Das Online-Registrierungsformular und weitere Informationen finden Sie unter

[www.solewelt.de/sole-aktivbad](http://www.solewelt.de/sole-aktivbad)



## Bautagebuch zur Gradierwerk-Sanierung

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



Alle Angaben ohne Gewähr, keine Haftung bei Druckfehlern.