



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Durch Saunieren Temperatur-Wechsel trainieren

„Wechselreize trainieren das ‚Gefäßspiel‘

Insgesamt wird durch die Wechselreize der Sauna das „Gefäßspiel“ der Blutgefäße, der Arteriolen, geübt. Das ist auch mit einer besseren Regulationsfähigkeit des Körpers z. B. auf Wärme und Kälte im Alltag verbunden. Regelmäßiger Saunabesuch hat also vielfältige positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System.“

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

TIPP: Unbedingt die Sauna-Regeln beachten! Das Sauna-Personal der SOLEWELT steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Therapeutische Wassergymnastik

Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT haben für Sie dieses gelenkschonende Training konzipiert. Nutzen Sie die Therapeutische Wassergymnastik für Ihre Gesundheit. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten: dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- 02.11. – 05.11.21 **Mein starker, beweglicher Rücken**
- 09.11. – 12.11.21 **Entlastung für meine Gelenke**
- 16.11. – 19.11.21 **Mobilisation von Schultern und Nacken**
- 23.11. – 26.11.21 **Mobilisation meiner Hüfte**
- 30.11. – 03.12.21 **Mein starker, beweglicher Rücken**

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

Lassen Sie sich am 6. November verzaubern

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

Freuen Sie sich am **6. November 2021** auf Bade- und Sauna-Vergnügen im märchenhaft magischen Flair. Es gelten die regulären Eintrittspreise.





Fitness-Angebot „Immunstark durch Bewegung“

Unsere Gesundheit ist wichtiger denn je. Mit diesem Programm starten Sie in eine immunstarke Zukunft.

- Laufzeit:** 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat
Start: ab sofort/ spätestens am 1. Dezember 2021
Leistungen:

- ✿ Eingangsmessung mit Herz-Stress-Testung und Körperanalyse
- ✿ Messung der Sauerstoffsättigung unter Belastung
- ✿ 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

Präventionskurs-Anmeldungen für 2022

Ab Montag, den 1. November 2021 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 30 |
 E-Mail an info@solewelt.de
 oder vor Ort, Montag bis Freitag
 in der Zeit von 10 bis 15 Uhr.



HINWEIS!

Derzeit gilt Warnstufe 1=„3-G-Regeln“: geimpft-genesen-getestet. Schnelltests können vor Ort erworben werden. Bitte beachten Sie, dass durch Corona-bedingte Hygieneauflagen Einschränkungen bei den Angeboten und Attraktionen bestehen. Zudem kann es aufgrund der pandemischen Lage kurzfristig zu Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

SO LEcker! Bistro

Öffnungszeiten Straßenverkauf (bitte klingeln)

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Sonntag:
 12:00 bis 20:00 Uhr
 Freitag und Samstag:
 12:00 bis 21:00 Uhr

NEU: Das knusprige Hütten-Cordon Bleu aus Österreich wird mit goldgelben Twister Pommes serviert.



Foto: Kröswang

Totes-Meer-Salzgrotte Entspannung pur

Montag bis Freitag stündlich 08:00 bis 19:00 Uhr
 Samstag/Sonntag/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 nur im Familienverbund möglich, siehe auch aktuelle 3-G-Regeln)



Bautagebuch zur Gradierwerk-Sanierung

Aktuelles zum Sanierungsfortschritt finden Sie unter www.gradierwerk-badsalzungen.de

