



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

informiert



Saunieren in der kalten Jahreshälfte?

„Gerade zur Herbst- und Winterzeit sollte man auf die Sauna nicht verzichten, denn schließlich ist sie ein bewährtes Mittel, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

Immerhin haben 76 % der 16.762 Befragten der im Jahr 2000 vom Deutschen Sauna-Bund durchgeführten Umfrage in öffentlichen Saunabädern ausgesagt, dass sie als Saunagänger nicht oder nur selten Erkältungskrankheiten bekommen.“

Prof. Dr. med. Eberhard Conradi, ehem. Direktor der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation des Universitätsklinikums (Charité) der Berliner Humboldt Universität für den Deutschen Sauna-Bund e.V.



Ausbildungsplätze & duales Studium

Gemeinsam für deine Gesundheit und deine berufliche Zukunft. Wir bilden aus!

Ausbildungsangebote (m/w/d):

Fachangestellter für Bäderbetriebe | Sport- und Fitnesskaufmann |
Kaufmann für Tourismus & Freizeit | Duales Studium Tourismusmanagement

Mehr unter www.solewelt.de >> Aktuelles >> Stellenangebote



Therapeutische Wassergymnastik

Sole ist ihr idealer „Trainingspartner“. Starker Auftrieb entlastet Ihre Gelenke und der erhöhte Wasserwiderstand verlangt größeren Körpereinsatz. Nutzen Sie die verschiedenen Gesundheitsthemen der Therapeutischen Wassergymnastik, welche von unseren Sportwissenschaftlern und Therapeuten entwickelt wurden. Als Bad- oder Sauna-Besucher können Sie dienstags bis freitags, jeweils 14:30 Uhr, gratis daran teilnehmen.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

04.11. – 07.11.2025

Mobilisation meiner Hüfte

11.11. – 14.11.2025

Mein starker, beweglicher Rücken

18.11. – 21.11.2025

Entlastung für meine Gelenke

25.11. – 28.11.2025

Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens

02.12. – 05.12.2025

Mobilisation meiner Hüfte

09.12. – 12.12.2025

Mein starker, beweglicher Rücken

16.12. – 19.12.2025

Entlastung für meine Gelenke

★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Film-Sauna-Nacht

Samstag, 1. November 18-24 Uhr

Entspannung und Geschichte vereint:
Lassen Sie sich in die Welt des Mittelalters entführen.
Genießen Sie die wohltuende Hitze der
Themenaufgüsse und im Anschluss ein
episches Film-Abenteuer mit „King Arthur“.

Freuen Sie sich auf:

- ☼ besondere Aufgüsse
- ☼ Themen-Wassergymnastik
- ☼ Filmvorführung „King Arthur“ im Salzhaus
- ☼ Mittelalter-Ambiente
- ☼ Salzpeeling zur sanften Hautpflege
- ☼ Klangschalen-Therapie im Salzhaus

Bitte beachten: 5,00 € Veranstaltungspauschale
auf den regulären Eintrittspreis.





Bis Jahresende Geräteparcours „five“ sowie Studio nutzen

Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Wir verstehen das „five“-Konzept als eine Art Körperhygiene wie beispielsweise „Zähneputzen“. Betreibt man „five“ nicht nur als Prävention, sondern intensiver, optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System. Kombiniert man „five“ mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur - ohne, dass die Muskeln „dicker“ werden.

Kurs-Name: Präventives Rücken- und Gelenktraining
Kursgebühr: 130,00 € (krankenkassengefördert)
Konzept-ID: KU-BE-Q41N65
Kursdauer: 8 Einheiten à 60 min / 2x pro Woche
Start: ab sofort



TIPP: Je früher Sie anfangen, um so größer Ihr Vorteil. Mit Start Ihres krankenkassengeförderten 8-er Kurses „Präventives Rücken- und Gelenktraining“ können Sie zusätzlich bis Jahresende 2025 den Fitnessbereich gratis nutzen.

Advent im Gradiergarten am 30. November 2025



Traditionell locken am ersten Advent von 13:00 bis 18:00 Uhr wieder Markt-Stände mit regionalen Köstlichkeiten und handwerklichen Produkten in den Bad Salzunger Gradiergarten sowie ins Foyer der SOLEWELT. Kleine Besucher können sich an Bastelständen in der Trinkhalle, Weihnachtssingen mit Annelie und süßen Überraschungen erfreuen.

Genießen Sie die weihnachtliche Vorfreude mit stimmungsvollen Klängen von „Voice & Piano“ und von den Alphornbläsern „Die Siebenschläfer“. Der Eintritt zur Veranstaltung im Gradiergarten ist frei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Klangschalen-Entspannung in der Totes-Meer-Salzgrotte

Einfach entspannen und wohlfühlen: Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie sich eine Auszeit in der Totes-Meer-Salzgrotte. Die Klang-Vielfalt entführt Sie aus dem Alltag und nimmt Sie mit auf eine Traumreise.

Turnus: mittwochs, 18:00 Uhr
Kursgröße: max. 10 Personen / Mindestteilnehmerzahl 4 Personen
Preise: Einzelkarte 19,00 Euro | 6er-Karte 99,00 Euro

Anmeldung (erforderlich) Tel.: 03695/ 6934-25 | E-Mail: info@solewelt.de



Gutscheinbestellungen via Webshop



Mit einer Bestellung im SOLEWELT-Webshop können Sie dem Geschenke-Stress umgehen. Bei unseren Gutscheinen haben Sie die Wahl, diese selbst auszudrucken oder per Versand zu ordern. Bestellungen sind mit Kunden-Konto oder als „Gast“ möglich.

Zahlungsoptionen sind: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung

Bitte planen Sie beim Versandgutschein einen entsprechenden Vorlauf ein, damit er Sie rechtzeitig erreicht.

Viel Spaß beim Verschenken von Gesundheit und Wohlbefinden.

Mehr unter: webshop.solewelt.de



Bad- und Sauna-Öffnungszeiten zum Jahresende 2025

Mi., 24./ Do., 25.12.	geschlossen
Fr., 26.12.:	10:00 bis 22:00 Uhr
Sa., 27.12.:	10:00 bis 22:00 Uhr
So., 28.12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Mo., 29.12.	10:00 bis 21:00 Uhr
Di., 30.12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Mi., 31.12.:	10:00 bis 15:00 Uhr
Do., 01.01.2026	14:00 bis 21:00 Uhr

Vom 22. Dezember 2025 bis einschließlich 4. Januar 2026 finden keine Präventions- und Reha-Kurse sowie kein Babyschwimmen statt.



Ausführliche Öffnungszeiten zu allen Bereichen finden Sie unter <https://www.solewelt.de/zeiten-preise>

Babyschwimmen

Bitte beachten: Das Babyschwimmen (freies Babyschwimmen & AOK-Paket "Junge Familie") findet ab 01.01.2026 immer montags statt.
 Babys (3-6 Monate): 10:30 - 11:00 Uhr
 Babys (7-12 Monate): 10:00 - 10:30 Uhr



Alle Angaben ohne Gewähr, keine Haftung bei Druckfehlern.