



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit  
Bad Salzungen

*informiert*



## Saunieren ist „dufte“

Fruchtig und holzig gehören laut einer Umfrage des Deutschen Saunabund e.V. zu den beliebtesten Düften. Doch ätherische Öle können noch wesentlich mehr als gut duften. Aromatisches Saunieren kurbelt das Immunsystem an und löst den Alltagsstress. Ätherische Öle wirken über ihre Inhaltsstoffe wie zum Beispiel den Terpenen. Körperlich wirken sie beispielweise antiviral, antibakteriell und immunstimulierend. Auf unsere Psyche wirken sie zudem u. a. belebend, stimmungsaufhellend bis Stresslevel-reduzierend.

Quelle: „Sauna-Fokus“ Ausgabe 1/2021 des Deutschen Saunabund e.V.



DEUTSCHER SAUNA - BUND

## Am 2. Oktober bis Mitternacht baden und saunieren

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

Freuen Sie sich am **2. Oktober 2021** auf Bade- und Sauna-Vergnügen im urigen Oktoberfest-Flair.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.



## Therapeutische Wassergymnastik

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

### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- 28.09. – 01.10.21 Mobilisation meiner Hüfte**
- 05.10. – 08.10.21 Mein starker, beweglicher Rücken**
- 12.10. – 15.10.21 Entlastung für meine Gelenke**
- 19.10. – 22.10.21 Mobilisation von Schultern und Nacken**
- 26.10. – 29.10.21 Mobilisation meiner Hüfte**

## Lungen-Stärkung auf Rezept

Leiden Sie an Kurzatmigkeit oder haben häufig Infekte? Durch gezielte Atemwegstherapien können Sie Ihre Atmung verbessern. Folgende 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 Atempfeichterung

**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

