



**SOLEWELT**

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



### „Sauna – mehr als Wellness“

„Die Sauna bietet sich zur Behandlung von Störungen des Wärmehaushaltes wie kalten Händen und Füßen und der damit reflektorisch verbundenen schlechten Schleimhautdurchblutung im Nasen-Rachen-Raum an (bewirkt eine erhöhte Infektanfälligkeit). Für keine andere Maßnahme ist eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern so gut nachgewiesen wie für das Saunabaden...“

Quelle: Auszug Pressemitteilung PD Dr. med. Rainer Brenke, ärztlicher Berater Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld

### Advent, Advent im SOLE Saunaland

An den Advents-Sonntagen (27. November sowie 4., 11., 18. Dezember) wird es heimelig im Saunabereich. Besondere Aufgüsse mit Weihnachtsdüften, Gebäck und Tee versüßen Ihren Aufenthalt.

### Therapeutische Wassergymnastik

Nutzen Sie die besonderen Eigenschaften der Sole in Kombination mit dem Fachwissen der SOLEWELT-Sportwissenschaftler und Therapeuten. Die Therapeutische Wassergymnastik ist besonders effizient für Sie, weil die warme Sole Ihre Gelenke entlastet und zudem einen höheren Bewegungsaufwand fordert. So wird Ihre Muskulatur stärker trainiert. Ihre Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten: dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

#### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>29.11. - 02. Dezember</b> | <b>Mein starker, beweglicher Rücken</b>      |
| <b>06. - 09. Dezember</b>    | <b>Entlastung für meine Gelenke</b>          |
| <b>13. - 16. Dezember</b>    | <b>Mobilisation von Schultern und Nacken</b> |
| <b>20. - 23. Dezember</b>    | <b>Mobilisation meiner Hüfte</b>             |
| <b>27. - 30. Dezember</b>    | <b>Mein starker, beweglicher Rücken</b>      |

### SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

### Baden und Saunieren bis Mitternacht Samstag, 3. Dezember

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

Freuen Sie sich auf:

- besondere Aufgüsse,
- Farb-Akzent-Beleuchtung
- und Kerzenschein.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.





## Kombi-Angebot: Rücken- und Gelenktraining mit Gratis-Testzeit

Wenn Sie ab sofort den Krankenkassen-geförderten 8-er Kurs „Präventives Rücken- und Gelenktraining“ nutzen, können Sie **dazu bis Jahresende 2022 den gesamten Fitnessbereich gratis testen**. Ihre Krankenkasse unterstützt das „präventive Rücken- und Gelenktraining“ und übernimmt etwa 80 Euro der Kursgebühr. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach diesem Kurs.

**Verlieren Sie keine Zeit. Wer sich früher bei uns anmeldet, kann uns länger gratis testen.**

- Kurs-Name:** Präventives Rücken- und Gelenktraining
- Konzept-ID:** KO-BE-5A663K
- Kursgebühr:** 120,00 Euro zzgl. 99,00 Euro Servicepauschale\*
- Kursdauer:** 8 Einheiten a 60 min/ 2x pro Woche

\*beinhaltet Körperanalyse mittels Cardioscan® und BackCheck®



## Restplätze für Präventionskurse

Sichern Sie sich einen Präventionskurs für 2023. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie und bezuschusst Ihren Kurs mit etwa 80,00 Euro. Fragen Sie bei ihr nach.

**Angebot und Kurse:** Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de

## Öffnungszeiten SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland zum Jahresende

- |  |                     |
|--|---------------------|
| <b>Sa., 24. und So., 25. Dezember 2022</b> | geschlossen         |
| <b>Mo., 26. bis Fr., 30. Dezember 2022</b> | 10:00 bis 22:00 Uhr |
| <b>Sa., 31. Dezember 2022</b>              | 10:00 bis 15:00 Uhr |
| <b>So., 01. Januar 2022</b>                | 14:00 bis 21:00 Uhr |

In dieser Zeit entfallen die Präventions- und Reha-Kurse sowie das Babyschwimmen. Ausführliche Öffnungszeiten und Hinweise finden Sie unter [www.solewelt.de](http://www.solewelt.de).



## Gutscheinverkauf am 24. Dezember 2022

Für die „Bummelletzen“ besteht am Heiligabend in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr noch die Möglichkeit, im Kassenbereich der SOLEWELT Gutscheine und 11-er Karten zu erwerben.



[webshop.solewelt.de](http://webshop.solewelt.de)

## Gutscheinbestellungen via Webshop



Ab sofort können Sie wieder bequem Gutscheine von zuhause aus bestellen. Hierbei haben Sie die Wahl, ob Sie diese bei sich ausdrucken oder per Versand bestellen. Sie können ein Kunden-Konto anlegen oder als „Gast“ Bestellungen ausführen. Bitte beachten Sie, dass alte Anmelde-Daten verfallen, da der Webshop-Anbieter gewechselt hat.

**Zahlungsoptionen sind:** PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung

Bitte planen Sie bei Versandbestellungen einen entsprechenden Vorlauf ein, damit Ihr Gutschein Sie rechtzeitig erreicht.

Viel Spaß beim Verschenken von Gesundheit und Wohlbefinden!

## SOLE Lädchen

### Angebot im Dezember: Geschenkset „Salinchen“

Set aus Salinchen-Plüschfigur und Salinchen-Kindershampoo/ Duschbad statt: 23,80 € für 19,90 €

Einzigartig: Das 2-in-1 Kinderpflegeprodukt enthält Bad Salzunger Natur-Sole.

Es ist frei von:

- ☘ Paraben,
- ☘ Allergenen und
- ☘ Farbstoffen.



Die Mitarbeiter der SOLEWELT wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und ein glückliches, neues Jahr.