



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Sollten Asthmatiker/innen saunieren?

“Wie namhafte Mediziner an Asthmatikern in der Sauna untersuchten, bessern sich die messbaren Atemgrößen bei diesen Patienten erheblich.
Für den Asthmatiker, der zu Infektionen der oberen Atemwege neigt, ist die abhärtende, infektverhütende Wirkung regelmäßigen Saunabadens von großer Bedeutung.“

Quelle: Auszug Verbandsinformation Deutscher Sauna-Bund e.V. 10/2024

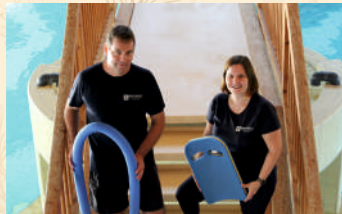
Advent, Advent

An den Advents-Sonntagen (1./8./15./22. Dezember) wird es im Saunabereich gemütlich. Aufgüsse mit Weihnachtsdüften verbreiten entspannte Weihnachtsstimmung. Zudem versüßen Tee und Gebäck Ihren Aufenthalt.

Schwimmen lernen in warmer Sole

Mit Spaß und Freude wird Ihrem Kind Sicherheit im Wasser vermittelt, ohne es zu überfordern. Dank leichtem Auftrieb der warmen Sole gewöhnt sich Ihr Kind schnell an das Sole-Wasser. Es fasst schnell Vertrauen und bewegt sich selbstsicher im Becken. Im Vordergrund stehen das Erlernen der Brustschwimm-Technik und die Abnahme der Seepferdchen-Prüfung. Für die Anmeldung sollte Ihr Kind mindestens 5 Jahre sein.

Nähere Informationen unter: [solewelt.de/sole-aktivbad](https://www.solewelt.de/sole-aktivbad)



SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

**Samstag, 7. Dezember
ab 18:00 Uhr**

An jedem ersten Samstag des Monats sind SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland bis Mitternacht geöffnet.

Freuen Sie sich auf:

- ✿ besondere Aufgüsse
- ✿ Farb-Akzent-Beleuchtung
- ✿ textilfreies Baden ab 22:00 Uhr

Es gelten die regulären Eintrittspreise.



Therapeutische Wassergymnastik

Gratis für Badbesucher: Die therapeutische Wassergymnastik wurde von Therapeuten und Sportwissenschaftler der SOLEWELT entwickelt. Sie hilft Ihnen, Ihren Stützapparat zu stärken. Nutzen Sie die wechselnden Gesundheitsthemen. Teilnehmen können Sie dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

03. - 06. Dezember

Mobilisation meiner Hüfte

10. - 13. Dezember

Mein starker, beweglicher Rücken

17. - 20. Dezember

Entlastung für meine Gelenke

Kursstart im neuen Jahr: 07. Januar 2025



Advent im Gradiergarten am 1. Dezember

Traditionell locken am ersten Advent von 13:00 bis 18:00 Uhr wieder Markt-Stände mit handwerklichen Produkten in den Bad Salzunger Gradiergarten. Genießen Sie weihnachtliche Klänge von den Blechbläsern der Musikschule WAK, Choralen von der „Gospel Family“, Merry-Christmas-Stimmung mit Country-Melodien der „Daniel T. Coates Band“ sowie festliches Alphornspiel von „Die Siebenschläfer“ in festlicher Kulisse. Kinderaugen strahlen beim Basteln, Malen und Weihnachtssingen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Restplätze für Aqua-Fitness-Präventionskurse 2025

Sichern Sie sich einen Aquafitness-Präventionskurs-Platz (Zwischenverkauf vorbehaltlich). Ihre Krankenkasse unterstützt Sie und bezuschusst Ihren 10er-Kurs mit etwa 80,00 Euro. Fragen Sie bei ihr nach.

25. Juni bis 3. September, immer mittwochs, 07:15 Uhr
 25. Juni bis 3. September, immer mittwochs, 08:15 Uhr
 27. Juni bis 5. September, immer freitags, 08:15 Uhr
 27. Juni bis 5. September, immer freitags, 09:15 Uhr
 30. Juni bis 8. September, immer montags, 17:00 Uhr
 30. Juni bis 8. September, immer montags, 18:00 Uhr

Kursanmeldung: Tel. 03695/ 6934-0 | E-Mail: info@solewelt.de

Geschenke-TIPP: „Gradierbrand“

Weitere regionale Produkte finden Sie im SOLE Lädchen und in der Tourist-Information.



Gutscheinbestellungen via Webshop



Mit einer Bestellung im SOLEWELT-Webshop ersparen Sie sich den Geschenke-Stress. Sie haben die Wahl, ob Sie den Gutschein selbst ausdrucken oder per Versand ordern.

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!

Mehr unter: <https://webshop.solewelt.de>

Bad- und Sauna-Öffnungszeiten zum Jahresende 2024

Mo., 23.12.	10:00 bis 21:00 Uhr
Di., 24. sowie Mi., 25.12.	geschlossen
Do., 26.12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Fr., 27. sowie Sa., 28.12.:	10:00 bis 22:00 Uhr
So., 29. sowie Mo., 30. 12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Di., 31.12. (Bad/Sauna/Gradierwerk)	10:00 bis 15:00 Uhr
Mo., 01.01.2025:	ab 14 Uhr geöffnet

Vom 23. Dezember bis einschließlich 5. Januar finden keine Reha- Land oder -Wasserkurse, Präventions- oder Lungensportkurse und auch kein Babyschwimmen statt. Kursstart ist am Montag, 6. Januar 2025.

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



**Wir wünschen Ihnen frohe
Weihnachtstage im Kreise Ihrer
Liebsten und ein glückliches, neues Jahr.**