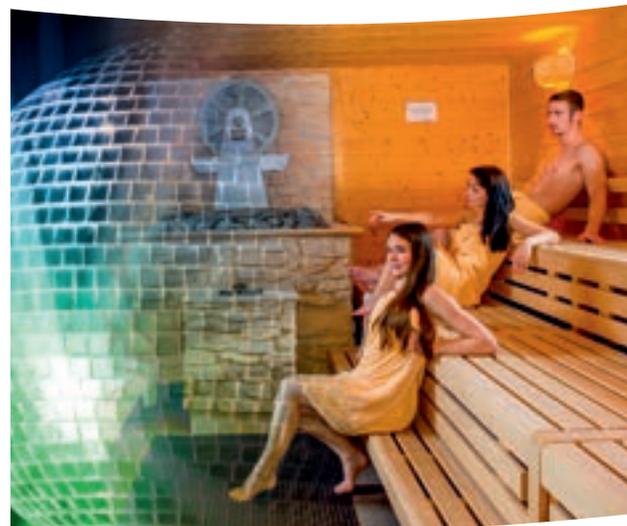




**SOLEWELT**

Bad • Sauna • Gesundheit  
Bad Salzungen

*informiert*



### Saunieren bringt Körper und Geist in Einklang

„Fest steht, dass Abhärtung - hier genügt regelmäßiges Saunieren plus kalte Güsse - nicht nur Schnupfen und Husten vorbeugt, sondern auch das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst“, so Dr. med. Rainer Brenke. Physikalische Reize wie Wärme und Kälte können bei Störungen, die vorwiegend über das vegetative Nervensystem vermittelt werden, therapeutischen Nutzen entfalten.

Quelle: Artikel-Auszug „Sauna & Bäderpraxis“, PD Dr. med. Rainer Brenke, ärztlicher Berater Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld

### Schon mal mit Rhön-Blick sauniert?

Entspannende Düfte und Vogel-Gezwitscher begrüßen Sie in der 70°C „Rhön-Schwitze“. Für Gemütlichkeit sorgen das handgeschlagene Fichtenholz an Decke und Wänden, hinterleuchtete Rhön-Landschaftsfotos und der verzierte Granit-Aufguss-Ofen.



### Therapeutische Wassergymnastik

Halten Sie an Ihren guten Vorsätzen fest und nutzen Sie die Therapeutische Wassergymnastik für Ihre Gesundheit. In warmer Sole werden Ihre Gelenke entlastet und Ihre Muskulatur wird durch den höheren Bewegungsaufwand effizienter trainiert. Ihre Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten. Diese Wassergymnastik findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

#### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- 31.1.- 03. Februar** Entlastung für meine Gelenke
- 07. - 10. Februar** Mobilisation von Schultern und Nacken
- 14. - 17. Februar** Mobilisation meiner Hüfte
- 21. - 24. Februar** Mein starker, beweglicher Rücken
- 28.2. - 3. März** Entlastung für meine Gelenke

★★★★  
**SaunaSelection**  
DEUTSCHER SAUNA-BUND

**Musikalische Themen-Sauna-Nacht**  
„Heiße Siebziger“ - Discokugel und Schlaghose“  
**Samstag, 4. Februar 2023**

Freuen Sie sich auf:

- ☼ besondere Aufgüsse,
- ☼ 70-er Jahre-Disco-Flair,
- ☼ Themen-Wassergymnastik „Flower-Power“  
19:30 Uhr
- ☼ musikalische Unterhaltung sowie
- ☼ textilfreies Baden ab 22 Uhr

**Bitte beachten: Ab 15 Uhr nur Sauna-Nacht-Tageskarten-Tarife für Sauna-Gäste.**






## Fitness-Angebot „Immunstark durch Bewegung“

Durch regelmäßige Bewegung stärken Sie Ihre Abwehrkräfte. Ausdauersportarten sind hierfür prädestiniert. Aber wie dosiere ich das richtige Trainingsmaß, ohne mich zu überfordern? Unsere Sportwissenschaftler und Therapeuten haben für Sie ein Paket entwickelt, welches mittels Körperanalysen Ihre individuellen Voraussetzungen berücksichtigt.

Laufzeit: 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat zzgl. einmaliger Aufnahmegebühr

Startmonat: Februar 2023

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



## Keine Puste? COPD? Chronische Bronchitis?

Wir stärken Ihre Atemwege durch Natursole-Inhalationen und Atemwegstherapien.

Ihre Gesundheitsangebote:

- Krankengymnastik Atemtherapie oder Krankengymnastik Gerät (Heilmittelverordnung 13),
- Krankengymnastik Mukoviszidose (Heilmittelverordnung 13 bei Diagnosen COPD/Mukoviszidose),
- Natursole-Inhalationen im Gradierwerk (Westwand),
- Lungen-Reha-Sport (krankenkassengestützt)
- PneumoKur® - dreiwöchige\* ambulante Atemwegskur nach ärztlichem Konzept  
\* in der Regel.

Mehr zur PneumoKur:

### Beratung und Terminvereinbarung im Informations-Zentrum in der SOLEWELT

Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00 Uhr  
Tel. 03695/ 6934-0 | info@solewelt.de



# SO LEcker! Bistro

## Schmackofatz zum Mitnehmen

Öffnungszeiten Straßenverkauf  
(vor dem Haupteingang/ bitte klingeln)

Di, Mi, Do: 12:00 bis 20:00 Uhr

Fr: 12:00 bis 21:00 Uhr

Sa: 11:00 bis 21:00 Uhr

So: 11:00 bis 20:00 Uhr

**TIPP:** Mini-Kartoffel-Donuts mit Apfelmus



## Sole-Bonbons im SOLE Lädchen

### Halskratzen? Heiserkeit?

TIPP: zuckerfreie Sole-Bonbons in den  
Geschmacksrichtungen

- Multivitamin
- Kräuter und
- Lakritze



Im SOLE Lädchen für 3,00 € erhältlich.

## Bautagebuch zur Gradierwerk-Sanierung

Die Westwand ist in Betrieb.

Aktuelles zu den anderen Bereichen des  
Gradierwerksensembles finden Sie unter

[www.gradierwerk-badsalzungen.de](http://www.gradierwerk-badsalzungen.de).

