



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



## Könnte regelmäßiges Saunabaden dem „Winter-Blues“ entgegenwirken?

„Wer besser schläft und weniger Schmerzen hat, ist meist auch psychisch stabiler. Dabei kann die Sauna einen wichtigen Beitrag leisten. Das trifft gerade auch auf die Winterzeit mit einer Häufung seelischer Störungen zu. Die Sauna kann daher als Vorbeugung, aber auch als eine Therapie bei nicht zu schwerwiegenden Problemen unbedingt empfohlen werden.“

PD Dr. Rainer Brenke im Auftrag des Deutscher Saunabund e.V., Verbandsinformationsauszug 11/2023

## Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

Dank sanftem Auftrieb der warmen Sole gewöhnt sich Ihr Kind schnell an das Wasser. Rasch fasst es Vertrauen und bewegt sich selbstsicher im Becken. Zum Erlernen der Technik bieten wir zwei Schwimmkurs-Modelle an, aus denen Sie wählen können. Ihr Kind sollte bei der Anmeldung mindestens 5 Jahre sein.



Mehr unter: [www.solewelt.de](http://www.solewelt.de) >> SOLE Aktivbad

## Therapeutische Wassergymnastik

Die Eigenschaften der warmen Sole sowie das Fachwissen unserer Sportwissenschaftler und Therapeuten sind die Grundlagen der Therapeutischen Wassergymnastik. Ihre Gelenke werden entlastet und der erhöhte Wasserwiderstand optimiert den Trainingseffekt. Ihre Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten. Sie findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

30.1. - 02. Februar

**Mobilisation meiner Hüfte**

06. - 09. Februar

**Mein starker, beweglicher Rücken**

13. - 16. Februar

**Entlastung für meine Gelenke**

20. - 23. Februar

**Mobilisation von Schultern und Nacken**

27.2. - 01. März

**Mobilisation meiner Hüfte**



★★★★

## SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

### Film-Sauna-Nacht „Ruf der Wildnis“

Samstag, 3. Februar 2024

**Natur pur: Urige Wälder und wilde Tiere. Lassen Sie sich in die verschneite Landschaft Nordamerikas entführen. Hollywood macht es möglich.**

Freuen Sie sich auf:

- ☼ Polar- und Goldrausch-Aufgüsse,
- ☼ Wassergymnastik mit „Eisscholle“
- ☼ Minze-Salzpeeling zur Haut-Pflege und
- ☼ textilfreies Baden ab 22:00 Uhr.

**Bitte beachten: 5,00 Euro  
Veranstaltungspauschale auf den  
regulären Eintrittspreis**





## Fitness-Angebot 3+1

Nutzen Sie den Schwung Ihrer guten Vorsätze und testen Sie uns! Starten Sie mit unserem 3-Monatspaket und erhalten den vierten Monat gratis dazu!

Startzeitraum: 1. bis 29. Februar 2024

Leistungen:

- 🌿 Gesundheitsanalyse
- 🌿 Herzstress-Testung und Körperanalyse mittels Cardioscan®
- 🌿 Trainingsplangestaltung
- 🌿 Nutzung Fitnessstudio und Landkurse
- 🌿 Trainingsüberwachung
- 🌿 Nutzung der eigenen Studio-App

Preis: 49,00 € pro Monat zzgl. Servicepauschale

**Anmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:**

Tel.: 03695/6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de

## Inhalieren auf Rezept

Ihre Krankenkasse bietet Ihnen die Möglichkeit, auf Verordnung am Gerät Bad Salzunger Natur-Sole zu inhalieren. Ihr Hausarzt kann Ihnen auf Rezept (Formular „Heilmittelverordnung 13“) 6 x Inhalation am Gerät verordnen.

Die Zuzahlung beträgt im Regelfall 10 Prozent.

## Öffnungszeiten

### Einzel-Inhalation (Geräte)

Montag/ Mittwoch/ Freitag	08:30 bis 15:00 Uhr
Dienstag/ Donnerstag	08:30 bis 17:00 Uhr
Samstag/ Feiertag	08:30 bis 14:00 Uhr

### Beratung und Terminvereinbarung zu Rezepten und Kuren

Informations-Zentrum in der SOLEWELT

Montag bis Freitag 10:00 bis 15:00 Uhr

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



## Angebot:

### Familienzeit im Sole-Nebel

Stärken Sie die Gesundheit der ganzen Familie bei einem Spaziergang durch unsere Gradierwände. Profitieren Sie dabei von unserem Familien-Angebot, denn die **erwachsene Begleitperson eines Kindes zahlt im Februar 2024 nur den halben Eintrittspreis im Gradierwerk.**

Kinder = regulärer Preis (bis 5 Jahre Eintritt frei):

**3,75 €**

Begleitperson = halber Preis (Mindestalter 16 Jahre):

**3,75 €**

## Klangschalen-Entspannung in der Totes-Meer-Salzgrotte

Einfach entspannen und wohlfühlen:

Nehmen Sie sich Zeit und gönnen 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, jeweils 18:00 und 19:00 Uhr

Kursgröße: Mindestteilnehmer 6 Personen

Preise: Einzelkarte 19,00 € | 6er-Karte 99,00 €

Anmeldung (erforderlich)

Tel.: 03695/ 6934-25 | E-Mail: info@solewelt.de

## Neuer Gradierbrand gereift: Edition Löhrpflaume

Umgeben von feinstem Sole-Nebel reife der Brand vier Monate heran. Er lagerte im Eichenfass in der Brunnenhalle der Westwand und ist nun in der Tourist-Information und im Sole-Lädchen der Solewelt zum Preis von 21,95 € erhältlich.

