



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Willkommen
2023



WIR WÜNSCHEN EINEN
GUTEN START INS NEUE JAHR

Durch Saunieren gewappnet

„Abhärtung“ und Verbesserung der Abwehrmechanismen

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. 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. *(bewirkt eine erhöhte Infektanfälligkeit)

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

Sehnsucht nach wohliger Wärme?

Genießen Sie die besonderen Eigenschaften warmer Sole und erleben Sie ein Schwebefühl wie im Toten Meer. Solange es keine behördlichen Auflagen gibt, bleiben die Luft- und Wassertemperaturen stabil. Hauptbecken: 32°C | Sole-Schwebbecken: 34 °C



Therapeutische Wassergymnastik

Auch im neuen Jahr können Sie wieder von der Therapeutischen Wassergymnastik in warmer Sole profitieren. Ihre Gelenke sind entlastet und ihre Muskulatur wird durch den höheren Bewegungsaufwand effizienter trainiert. Nutzen Sie zudem das Fachwissen der SOLEWELT-Sportwissenschaftler und Therapeuten. Ihre Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten. Sie findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- 03. - 06. Januar Entlastung für meine Gelenke
- 10. - 13. Januar Mobilisation von Schultern und Nacken
- 17. - 20. Januar Mobilisation meiner Hüfte
- 24. - 27. Januar Mein starker, beweglicher Rücken
- 31.1.- 03. Februar Entlastung für meine Gelenke



★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 7. Januar

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

Freuen Sie sich ab 18:00 Uhr auf:

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



Ab 22:00 Uhr kann textilfrei gebadet werden. Es gelten die regulären Eintrittspreise.

Überblick verlängerte Öffnungszeiten 2023

7. Januar, 4. Februar

(Musikalischer Themenabend: 70er Jahre),

4. März, 1. April, 6. Mai

(Musikalischer Themenabend: 80er Jahre),

3. Juni, 1. Juli, 5. August

(Musikalischer Themenabend: 90er Jahre),

2. September, 7. Oktober, 4. November

(Musikalischer Themenabend: 2000er Jahre) und

2. Dezember.

2023



Starte fit - komme mit!

Fitnessziele erreicht man ZUSAMMEN einfacher. Aus diesem Grund versüßen wir Ihnen Ihre guten Vorsätze mit einem Angebot:

Wenn Sie sich zu zweit anmelden, bekommen Sie jeweils den ersten Monat geschenkt!

Starten Sie Ihr einwöchiges Gratis-Probetraining.

Neben einer kurzen Gesundheitsanalyse bekommen Sie eine Kraftgeräte-Einweisung. Zusätzlich können Sie alle Landkurse in dieser Zeit nutzen. Zudem bekommen Sie Zugriff auf die Studio-App, mit der Sie Ihre Trainingsdaten vergleichen und sich zu Mitgliederkursen anmelden können.

Als Mitglied erhalten Sie eine ausführliche Gesundheitsanalyse mittels CardioScan® sowie eine Muskel-Dysbalance-Messung mit dem Dr. Wolf- BackCheck®. Zusätzlich können Sie das SOLE Aktivbad und das SOLE Saunaland zu Vorteilspreisen nutzen.

Interesse geweckt? Dann melden Sie sich zum Probetraining im Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT an:

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

Gerade jetzt Immunsystem und Lunge stärken!

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit durch Natursole-Inhalationen und Atemwegstherapien.

Ihre Angebote:

- Natursole-Inhalationen im Gradierwerk,
- ärztliche Verordnungen (Rezept) für KG Gerät, KG Atem oder KG Mukoviszidose (bei Diagnosen COPD/Mukoviszidose),
- PneumoKur® als ambulante Atemwegskur

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: Ein „Schnitzelraum“ – das Alpenschnitzel (Schwein oder Pute) mit Pommes, Kartoffelsalat oder Brötchen



SOLE Lädchen TIPP:

Salzsäckchen mit naturbelassenem Siedesalz, welches aus Bad Salzunger Natursole gewonnen wurde.

Handgesiedet, im Baumwollbeutel (etwa 130 Gramm): 3,30 €

