



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



SOMMERTARIF 2024

SOMMER-AKTION IM JUNI, JULI und AUGUST

Entspannung pur, ohne Blick auf die Uhr: 3 Stunden zahlen - den ganzen Tag Bad oder Sauna genießen. Während der Aktion gilt Ihre 3-Stunden-Eintrittskarte automatisch als Tagestarif.



Kann Saunieren bei Heuschnupfen hilfreich sein?

„Im akuten Zustand kann die Wärme der Sauna zum Abschwellen der Schleimhäute beitragen, was man wahrscheinlich auf eine Anregung der entstauenden Lymphgefäße zurückführen kann. Die Muskulatur der Bronchien entspannt sich, die Atemwege werden freier...Langfristig spielen noch andere Faktoren eine Rolle.“ (u.a. Stressabbau und ein ausgeglichenes vegetatives Nervensystem)



Quelle: PD Dr. Rainer Brenke | gekürzter Auszug Verbandsinformationen | Deutscher Sauna-Bund e.V.

★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 1. Juni ab 19:00 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



Therapeutische Wassergymnastik

Die Therapeutische Wassergymnastik ist ein hauseigenes Angebot der SOLEWELT. Sie findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt. Als Bad- oder Sauna-Besucher können Sie gratis daran teilnehmen. Nutzen Sie die verschiedenen Gesundheitsthemen, die unsere Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten speziell für Ihre Gesundheit entwickelt haben.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- | | |
|----------------|---|
| 04. - 07. Juni | Entlastung für meine Gelenke |
| 10. - 16. Juni | REVISIONSWOCHE: Bad und Sauna geschlossen |
| 18. - 21. Juni | Mobilisation meiner Hüfte |
| 25. - 28. Juni | Mein starker, beweglicher Rücken |





Fitness-Angebot "Mein starker Rücken"

Wir muten unserem Rücken oft Stress und Bewegungsmangel zu. Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht. Das Back-Check®-Mess-System analysiert die Kraftfähigkeit Ihrer Muskelgruppen. Computergestützt zeigt es Stärken und Schwächen auf, so dass für Sie gezielt das richtige Rückentraining ermittelt werden kann.

- Laufzeit:** 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat zzgl. Servicepauschale
Start: bis 31. Juli 2024
Leistungen:
- Gesundheitsanalyse
 - Kraftdiagnostik mittels Dr. WOLFF Back-Check®
 - individuelle Trainingsplangestaltung
 - Nutzung des Fitnessstudio inkl. aller Landkurse
 - Wasserspender

Anmeldung unter: Tel. 03695/ 6934-30 oder E-Mail: fitness@solewelt.de

Revisionswoche in der 24. Kalenderwoche

Vom **10. bis voraussichtlich 16. Juni 2024** stehen turnusmäßige Wartungs- und Grundreinigungsarbeiten an. Deshalb sind **SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland in dieser Zeit geschlossen**. Zudem wird der **Fitness-Bereich** in der Zeit vom **10. bis 14. Juni** für Sie auf Vordermann gebracht.



Radprofis am Gradierwerk beim Bundesliga- und Velo-Grand-Prix-Radrennen

Am 1. und 2. Juni haben wir für Sie alle Bereiche ab 10:00 Uhr geöffnet. Mehr zum Rennen unter: <https://gutelaunesport.de/events-2024>



Save the Date:

Am Samstag, 6. Juli laden wir Sie herzlich zur Sommerparty anlässlich des 1. Gradierwerk-Geburstags ein.

Eintritt frei



Gesundes (Mit)Singen im Gradierwerk

Sonntag, 2. Juni und
16. Juni, jeweils 15:00 Uhr

Der Eintritt entspricht
den regulären
Gradierwerk-Tarifen.



Veranstaltungstipps im Gradiergarten

Sonntag, 9. Juni, 15:00 Uhr „Der Wintersteiner“
 Sonntag, 23. Juni, 15:00 Uhr „C. Flat in Duet“
 Freitag, 28. Juni, 20:00 Uhr Saxo, Sound & Sole
 mit Saxo-x-Project

Das hat es im Gradiergarten noch nicht gegeben:
Live gespieltes Saxofon begleitet von elektronischer
Musik. Ein Festival für Ihre Sinne!



**Der Eintritt zu den
Veranstaltungen
ist frei.**

Besondere Angebote

Sie suchen außergewöhnliche Angebote wie Klangschaalen-Entspannung oder Yoga im Gradierwerk? Sie wollen mehr zum Thema Sole erfahren?

Testen Sie unsere neuen Angebote.

Buchbar unter:

www.gradierwerk-badsalzungen.de/angebote

Mittwoch, 12. Juni, 17:30 Uhr: „Traumreise im Sole-Nebel“
 Samstag, 29. Juni, 10:00 Uhr: „Yoga im Gradierwerk“

**Café-Musik
jeweils
am Sonntag
2. & 16. Juni**



Mitarbeiter/innen gesucht:

Mitarbeiter Bad & Sauna (m/w/d)
 Techniker (m/w/d)
 Physiotherapeut (m/w/d)



Alle Angaben ohne Gewähr, keine Haftung bei Druckfehlern.