



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Bereit für häufige Wetterwechsel?

In den dunklen Wintermonaten sind wir anfälliger für Infekte, oft müde oder gar im Stimmungstief. Die ersten Sonnenstrahlen erwecken uns wieder zum sinnesfreudigen Leben. Doch Wetterwechsel fordern uns jetzt. Regelmäßiges Saunieren trainiert Ihren Körper für Temperatur-Schwankungen. So sind Sie besser gegen Erkältungen gewappnet.

Frauentags-Sauna am Mittwoch, 8. März

Anlässlich des Internationalen Frauentags feiern wir die Damenwelt am Mittwoch, 8. März mit besonderen Aufgüssen, pflegenden Anwendungen und kleinen Aufmerksamkeiten im Salzhaus.



Therapeutische Wassergymnastik

Sie wollen fit ins Frühjahr starten? Dann nutzen Sie die Therapeutische Wassergymnastik für Ihre Gesundheit. Sie wurde von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten der SOLEWELT entwickelt und spricht verschiedene Gesundheitsthemen an. Für Bad- und Sauna-Besucher ist die Teilnahme im Eintrittspreis enthalten. Diese Wassergymnastik findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| 28.2. - 03. März | Entlastung für meine Gelenke |
| 07. - 10. März | Mobilisation von Schultern und Nacken |
| 14. - 17. März | Mobilisation meiner Hüfte |
| 21. - 24. März | Mein starker, beweglicher Rücken |
| 28. - 31. März | Entlastung für meine Gelenke |

SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 4. März 2023

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

Freuen Sie sich auf:

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

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





März: Der Frauenpower-Monat

Damen willkommen! Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Aus diesem Anlass steht dieser Monat im Zeichen der holden Weiblichkeit. Frauen, welche im März eine Mitgliedschaft starten, bekommen den ersten Monatsbeitrag - als verlängertes „Frauentagsgeschenk“ - erlassen.

TIPP: Neben dem Geräte-Training sind auch reine Kurs-Mitgliedschaften möglich.

Beratung und Anmeldung zum Schnuppertraining im Präventions- und Fitness-Zentrum:

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

Gesundheitsmesse in Erfurt

Am Samstag, 4. und Sonntag, 5. März 2023 werden wir auf der Erfurter Gesundheitsmesse vertreten sein. Zu finden sind wir am Stand des Thüringer Heilbäderverbandes e. V. in Halle 1 (Stand G17). Gerne beraten wir Sie dort rund um das Thema Atemwegsstärkung.



RAM-Regio Erfurt

Ausblick: Ost(er)wand geht bald ans Netz

Voraussichtlich wird zum Osterfest, am zweiten Aprilwochenende, die Ostwand wieder in Betrieb genommen. Wenn alle technischen Gegebenheiten passen, werden zudem die Raum- und Geräte-Inhalationen zu diesem Zeitpunkt starten. Dann können auch Allergiker wieder „aufatmen“.

Die Brunnen-Inhalationen hingegen benötigen zur Fertigstellung wärmere Temperaturen und somit noch etwas Zeit.

www.gradierwerk-badsalzungen.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: Frühlingsalat mit Kochschinken und Käse



Neue Bademoden-Kollektion im SOLE Lädchen

- frische Looks für Groß und Klein
- für schlank bis kurvig
- von Marken wie fashy, BECO und (neu) Belonda
- mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis

Im SOLE Lädchen der SOLEWELT erhältlich.



Interessensbekundungsverfahren zur Bewirtschaftung der Gastronomie im historischen Mittelbau des Gradierwerks

Gastronomie-Pächter(in) ab 1. Juni 2023 gesucht!

Mehr unter:
www.solewelt.de/aktuelles...

