



**SOLEWELT**

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



### Frauentags-Sauna am Freitag, 8. März

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

### Oster-Sauna von Karfreitag bis Ostermontag

Lassen Sie sich über Ostern von frühlingshaften Sauna-Aufguss-Düften verzaubern. Außerdem hat der Osterhase süße Überraschungen für Sie versteckt.

### Oster-Öffnungszeiten SOLE Aktivbad und SOLE Saunaland

**Am Ostermontag sind Bad und Sauna regulär geöffnet (kein Kurstag).**

Karfreitag, 29. März und Ostersonntag, 30. März: 10:00 bis 22:00 Uhr

Ostersonntag, 31. März und Ostermontag, 1. April: 10:00 bis 21:00 Uhr

### 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

Sie wollen fit ins Frühjahr starten? Dann nutzen Sie die Therapeutischen 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:

27.2. - 01. März

05. - 08. März

12. - 15. März

19. - 22. März

26. - 28. März

**Mobilisation meiner Hüfte**

**Mein starker, beweglicher Rücken**

**Entlastung für meine Gelenke**

**Mobilisation von Schultern und Nacken**

**Mobilisation meiner Hüfte**

### SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

### Baden und Saunieren bis Mitternacht

**Samstag, 2. März 2024**

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 textilfreies Baden ab 22:00 Uhr.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.







## Ihr Weg zum Wohlfühl-Gewicht

Ihre richtige Ernährung auf Meta-Check®-Analyse-Basis. Mit der Analyse Ihres Stoffwechsels und den daraus resultierenden Erkenntnissen können Sie es schaffen abzunehmen und Ihr Gewicht langfristig zu halten. Mittels einer simplen Speichelprobe erfahren Sie, welcher von uns definierte Stoffwechsel-Typ Sie sind und welche sportlichen Aktivitäten Ihr Vorhaben unterstützen.



### Leistungen:

- Gesamtpaket:
- Stoffwechselanalyse mit Auswertungsunterlagen
  - inkl. 6 Monaten Nutzung Fitnessstudio und Landkurse,
  - 1x pro Woche Aqua Fitness und 1x im Monat Personaltraining

oder

- Einzelpaket:
- Stoffwechselanalyse mit Auswertungsunterlagen

Sprechen Sie uns an. Geschultes Fachpersonal betreut Sie während des Stoffwechselprogrammes.

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

**Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: [fitness@solewelt.de](mailto:fitness@solewelt.de)**

## Hatschi – der Frühling ist da!

Wo Pollen fliegen, sind häufig Nies-Attacken und gereizte Schleimhäute nicht fern. Sole-Nasen-Spülungen zielen auf Ihre oberen Atemwege ab. Sie werden bei Infekten und Allergien eingesetzt. Ein-prozentige Sole wird in die Nase geleitet. Schleim verflüssigt sich und Allergene werden ausgespült.

### Öffnungszeiten Einzel-Inhalation

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



## Das Restaurant & Café „Sole & Bohne“ lädt ein

Sie kennen die neue Gradierwerk-Gastronomie noch nicht? Dann lassen Sie sich zu einer Tasse Kaffee oder einem Softdrink verführen. Beim Verzehr eines Hauptgerichtes erhalten Sie bei Vorlage dieses Coupons eines dieser Getränke wahlweise gratis dazu. Das gesamte Speise- und Getränke Angebot finden Sie unter: **[www.soleundbohne.de](http://www.soleundbohne.de)**



### Willkommenscoupon

Gültigkeit: März, April 2024

1 Tasse Kaffee  
oder  
1 Softdrink  
zum Hauptgericht

## SOLE Lädchen-Tipp

Die Geschenk-Idee zu Ostern:

**2 in 1** Kinder-Duschbad & -Shampoo mit Bad Salzunger Natur-Sole und **frei von** Parabenen, Allergenen und Farbstoffen.

**Größe:** 200 ml – 8,90 €

Erhältlich im Sole-Lädchen der SOLEWELT sowie in der Tourist-Information.



## Gesundheitsmesse in Erfurt

Besuchen Sie uns am Stand des Thüringer Heilbäderverband e.V. am 2. und 3. März in der Erfurter Messehalle. Wir beraten Sie gern zum Thema Kurmöglichkeiten für Ihre Lungengesundheit.

