



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



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. In Ihre Nase wird 1%ige Sole geleitet. Schleim verflüssigt sich und Allergene werden ausgespült.

Erweiterte Öffnungszeiten Einzel-Inhalation

Wir sind für Sie da:

Montag/ Mittwoch/ Freitag	08:30 bis 15:00 Uhr
Dienstag/ Donnerstag	08:30 bis 17:00 Uhr
Samstag	10:00 bis 16:00 Uhr
Sonn- und Feiertag	13:00 bis 16:00 Uhr



Wie erleichtert uns Saunieren den Start in den Frühling?

„Durch die Wärme in der Sauna kommt es zu einer deutlichen Mehrdurchblutung sowohl der Haut als auch der Muskulatur. Man kann davon ausgehen, dass dies zu einem vermehrten Abtransport von Stoffwechselendprodukten führt.“

Auszug Verbandsinformationen 04/24 | Deutscher Sauna-Bund e.V.

Therapeutische Wassergymnastik

In warmer Sole werden Ihre Gelenke entlastet und Ihre Muskulatur wird durch den höheren Bewegungsaufwand effizienter trainiert. Ihre Teilnahme an der von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelte Wassergymnastik ist im Eintrittspreis enthalten.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen: (regulär dienstags bis freitags, jeweils 14:30 Uhr)

04. - 07. März

11. - 14. März

18. - 21. März

25. - 28. März

01. - 04. April

08. - 11. April

15. - 17. April

22. - 25. April

29.04./ 30.04./ 02.05.

Mein starker, beweglicher Rücken

Entlastung für meine Gelenke

Mobilisation von Schultern und Nacken

Mobilisation meiner Hüfte

Mein starker, beweglicher Rücken

Osterferien >> hohes Besucheraufkommen >> keine TWG

Osterferien >> hohes Besucheraufkommen >> keine TWG

Mobilisation meiner Hüfte

Mein starker, beweglicher Rücken

SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

**Samstag, 1. März und Samstag 5. April
jeweils ab 18:00 Uhr**

Am ersten März- und am ersten April-Samstag sind Bad und Sauna bis Mitternacht geöffnet. Ab 22:00 Uhr kann bei Akzentbeleuchtung textilfrei gebadet werden.

Es gelten die regulären Eintrittspreise.



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

Karfreitag, 18. April und Ostersonntag, 19. April:

10:00 bis 22:00 Uhr

Ostersonntag, 20. April und Ostermontag, 21. April:

10:00 bis 21:00 Uhr

Am Ostermontag, den 21. April, sind Bad und Sauna regulär geöffnet (kein Kurstag).





Gezielte Herzstärkung mittels Cardio-Scan®-Analyse

Das Herz - unser Motor!

Mit jedem Schlag versorgt Ihr Herz den Körper mit dem, was er benötigt. Das gepumpte Blut ist dabei der Transporteur. Finden Sie heraus, wie fit Ihr Herz ist und steigern Sie Ihre Ausdauer – egal, ob auf dem Laufband, dem Rad oder bei unseren Cycling-Kursen. Anhand der Cardio-Scan®-Analyse kann für Sie ein persönlich zugeschnittener Trainingsplan erstellt werden.

Laufzeit: 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat, zzgl. Betreuungspaket „five®“ (krankenkassengefördert)

Start: ab März (spätester Beginn am 30. April 2025)

Leistungen:

- Eingangsmessung mit Herz-Stress-Testung und Körperanalyse
- Messung der Sauerstoffsättigung unter Belastung
- individuelle Trainingsgestaltung mit Therapeuten
- Nutzung der Fitness-Anlage inklusive five®-Geräteparcours (Gerätetraining, Landkurse)



Angebotsanmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:

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

Gesundheitsmesse Erfurt

Besuchen Sie uns am Stand des Thüringer Heilbäderverband e.V. am 15. und 16. März in der Erfurter Messehalle.

Wir beraten Sie gern zum Thema Kurmöglichkeiten für Ihre Lungengesundheit.

Gradierwerk-Wartung Ende März 2025:

Vom 24. bis einschließlich 28. März kann es zu zeitweisen Sperrungen der Gradierwände oder Inhalationsräume kommen. In dieser Zeit finden turnusmäßige Überprüfungs- und Instandhaltungsmaßnahmen an der Vernebelungs- und Fördertechnik statt.



Alle Angaben ohne Gewähr. Keine Haftung bei Druckfehlern. Preisänderungen vorbehalten.



Sole-Serenade in Weiß im Gradiergarten Donnerstag, 19. Juni 2025

Das müssen Sie erlebt haben: Hörgenuss trifft feinste Kulinarik. Im Rahmen der Festwoche erwartet Sie am 19. Juni ein Veranstaltungshöhepunkt. Diese Sommer-Soirée in Postkartenmotiv-Kulisse wird Sie verzaubern.

Mit dabei: Viva la Musica sowie Stefan Kling & Benji Schaub. Für ein einmaliges Geschmackserlebnis sorgt das Team von 17/7 Fine Dining.

Die Plätze sind auf 200 Stück begrenzt.

Sichern Sie sich Ihr Ticket

- online,
- an der SOLEWELT-Kasse oder
- in der Tourist-Info.



1250 Jahre
Bad
Salzungen
#wirsindbadsalzung2025



Besondere Angebote im Gradierwerk

Neben den regulären Gesundheitsangeboten gibt es von Mai bis einschließlich September noch viel mehr zum Thema Sole zu entdecken.

Tauchen Sie bei der „Traumreise im Sole-Nebel“ in tiefe Entspannung ein, finden Sie beim „Yoga im Gradierwerk“ innere Ruhe oder inhalieren Sie beim „(Mit)Singen im Gradierwerk“ feinste Sole-Tröpfchen.

Diese und weitere online buchbare Angebote finden Sie hier:

