Ausgabe November 2024

SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert

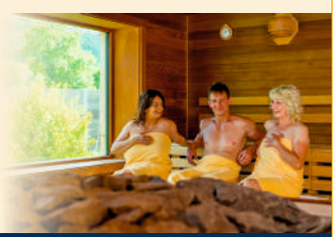
www.solewelt.de



Saunieren in der kalten Jahreshälfte?

„Gerade zur Herbst- und Winterzeit sollte man auf die Sauna nicht verzichten, denn schließlich ist sie ein bewährtes Mittel, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Immerhin haben 76 % der 16.762 Befragten der im Jahr 2000 vom Deutschen Sauna-Bund durchgeführten Umfrage in öffentlichen Saunabädern ausgesagt, dass sie als Saunagänger nicht oder nur selten Erkältungskrankheiten bekommen."

Prof. Dr. med. Eberhard Conradi, ehem. Direktor der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation des Universitätsklinikums (Charité) der Berliner Humboldt Universität für den Deutschen Sauna-Bund e.V.



★★★★
SaunaSelection
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Film-Sauna-Nacht „In 80 Tagen um die Welt"

Samstag, 2. November ab 18:00 Uhr

Von einem zum anderen Kontinent fliegen, fahren oder schippern. Dabei fremde Kulturen erleben sowie exotische Natur und Baukunst bewundern.
Wer würde nicht gerne um die (SOLE)Welt reisen?

Freuen Sie sich auf:

- besondere Aufgüsse wie „Die Reise beginnt" und „Wettlauf mit der Zeit"
- „In 80 Tagen um die Welt"-Wassergymnastik
- Filmvorführung im Salzhaus
- Sandelholz-Salzpeeling zur sanften Hautpflege

Bitte beachten: 5,00 € Veranstaltungspauschale auf den regulären Eintrittspreis.



Mit uns in eine gesunde Zukunft starten

AZUBI Fachangestellter (m/w/d) für Bäderbetriebe und BA-Student Tourismusmanagement (m/w/d) gesucht.

Mehr unter www.solewelt.de >> Aktuelles >> Stellenangebote/



Therapeutische Wassergymnastik

Sole ist ihr idealer „Trainingspartner". Starker Auftrieb entlastet Ihre Gelenke und der erhöhte Wasserwiderstand verlangt größeren Körpereinsatz. Nutzen Sie die verschiedenen Gesundheitsthemen der Therapeutischen Wassergymnastik, welche von unseren Sportwissenschaftlern und Therapeuten entwickelt wurde. Als Bad- oder Sauna-Besucher können Sie dienstags bis freitags, jeweils 14:30 Uhr, gratis daran teilnehmen.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

29.+30.10./01. November	**Mobilisation von Schultern und Nacken**
05. - 08. November	**Mobilisation meiner Hüfte**
12. - 15. November	**Mein starker, beweglicher Rücken**
19. - 22. November	**Entlastung für meine Gelenke**
26. - 29. November	**Mobilisation von Schultern und Nacken**



IMPRESSUM Kur- und Touristikunternehmen der Stadt Bad Salzungen - kAöR | Flößrasen 1 | 36433 Bad Salzungen | Telefon 03695 69 34-0 | info@solewelt.de | www.solewelt.de



Bis Jahresende Geräteparcours „five“ sowie Studio nutzen

Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Wir verstehen das „five“-Konzept als eine Art Körperhygiene wie beispielsweise "Zähneputzen". Betreibt man „five“ nicht nur als Prävention, sondern intensiver, optimiert es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System. Kombiniert man „five“ mit einem intelligenten Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur - ohne, dass die Muskeln „dicker“ werden.



Kurs-Name: Präventives Rücken- und Gelenktraining
Kursgebühr: 120,00 € (Krankenkassen-gefördert mit etwa 80 €)
Konzept-ID: KU-BE-SAVUJH
Kursdauer: 8 Einheiten a 60 min / 2x pro Woche
Start: ab sofort

TIPP: Je früher Sie anfangen, um so größer Ihr Vorteil.
Mit Start Ihres krankenkassengeförderten 8-er Kurses „Präventives Rücken- und Gelenktraining" können Sie zusätzlich **bis Jahresende 2024 den Fitnessbereich gratis nutzen.**



Advent im Gradiergarten am 1. Dezember

Traditionell locken am ersten Advent von 13:00 bis 18:00 Uhr wieder Markt-Stände mit handwerklichen Produkten in den Bad Salzunger Gradiergarten. Genießen Sie weihnachtliche Klänge von den Blechbläsern der Musikschule WAK, Chorales von der „Gospel Family“, Merry-Christmas-Stimmung mit Country-Melodien der „Daniel T. Coates Band“ sowie festliches Alphornspiel von „Die Siebenschläfer“ in festlicher Kulisse. Kinderaugen strahlen beim Basteln, Malen und Weihnachtssingen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Klangschalen-Entspannung in der Totes-Meer-Salzgrotte

Einfach entspannen und wohlfühlen: Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie sich eine Auszeit in der Totes-Meer-Salzgrotte. Die Klang-Vielfalt entführt Sie aus dem Alltag und nimmt Sie mit auf eine Traumreise.

Turnus: mittwochs, jeweils 18:00 und 19:00 Uhr
Kursgröße: max. 10 Personen/ Mindestteilnehmerzahl 6 Personen
Preise: Einzelkarte 19,00 Euro | 6er-Karte 99,00 Euro

Anmeldung (erforderlich) Tel.: 03695/ 6934-25 | E-Mail: info@solewelt.de



Gutscheinbestellungen via Webshop

Mit einer Bestellung im SOLEWELT-Webshop können Sie dem Geschenke-Stress umgehen. Bei unseren Gutscheinen haben Sie die Wahl, ob Sie diese selbst ausdrucken oder per Versand ordern. Bestellungen sind mit Kunden-Konto oder als „Gast“ möglich.

Zahlungsoptionen sind: PayPal, Kreditkarte, Sofortüberweisung

Bitte planen Sie beim Versandgutschein einen entsprechenden Vorlauf ein, damit er Sie rechtzeitig erreicht.

Viel Spaß beim Verschenken von Gesundheit und Wohlbefinden.

Mehr unter: webshop.solewelt.de

Bad- und Sauna-Öffnungszeiten zum Jahresende 2024

Mo., 23.12.	10:00 bis 21:00 Uhr
Di., 24. sowie Mi., 25.12.	geschlossen
Do., 26.12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Fr., 27. sowie Sa., 28.12.:	10:00 bis 22:00 Uhr
So., 29. sowie Mo., 30. 12.:	10:00 bis 21:00 Uhr
Di., 31.12. (Bad/Sauna/Gradierwerk)	10:00 bis 15:00 Uhr
Mo., 01.01.2025:	ab 14 Uhr geöffnet

Vom 23. Dezember bis einschließlich 5. Januar finden keine Reha- Land oder -Wasserkurse, Präventions- oder Lungensportkurse und auch kein Babyschwimmen statt. Kursstart ist am Montag, 6. Januar 2025.



Ausführliche Öffnungszeiten zu allen Bereichen finden Sie unter **https://www.solewelt.de/zeiten-preise**

Schließzeit 2025

Bitte beachten:

Die Wartungs- und Grundreinigungsarbeiten in der SOLEWELT finden im nächsten Jahr **voraussichtlich in der 34. KW** (18.-24. August) statt.

Alle Angaben ohne Gewähr, keine Haftung bei Druckfehlern.