



SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen

informiert



Bereit für die kalte Jahreszeit?

Schwitzen und richtiges Abkühlen bringen Abhärtung

Richtiges Saunieren dient vor allem der Abhärtung. Das Immunsystem wird trainiert und verschiedene Heilprozesse werden unterstützt. Genauso wichtig wie das Schwitzen selbst, ist die richtige Abkühlung danach. Wichtig: Nicht gleich nach dem Saunieren unter die Dusche springen! Zuerst sollten Sie Ihre Atemwege abkühlen, indem Sie an die frische Luft gehen. Erst danach wird die Haut mittels Dusche abgekühlt. Zuletzt kommt die Körperabkühlung durch Kneippstrecke, Schwallbrause und Tauchbecken an die Reihe.



Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld

★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

(N)Ostalgie-Sauna
Samstag, 7. Oktober

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

Freuen Sie sich auf:

- ☼ besondere Aufgüsse,
- ☼ „Mach's mit – mach's nach – mach's besser“- Wassergymnastik,
- ☼ Farb-Akzent-Beleuchtung und Kultiges von damals
- ☼ sowie gemütlichen Kerzenschein.



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

Therapeutische Wassergymnastik

Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten haben die Therapeutische Wassergymnastik entwickelt. Für Bad- und Sauna-Besucher ist die Teilnahme im Eintritt enthalten. Die warme Sole ist Ihr idealer „Trainingspartner“. Sie entlastet Ihre Gelenke mehr als normales Wasser. Zudem bewirkt der höhere Widerstand eine größere Trainingseffizienz. Sie können dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr mitmachen.

Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

04. - 06. Oktober

Mein starker, beweglicher Rücken

10. - 13. Oktober

Entlastung für meine Gelenke

17. - 20. Oktober

Mobilisation von Schultern und Nacken

24. - 27. Oktober

Mobilisation meiner Hüfte



Schmackofatz zum Mitnehmen

Öffnungszeiten Straßenverkauf
(vor dem Haupteingang/ bitte klingeln)

Di, Mi, Do: 12:00 bis 20:00 Uhr
Fr, Sa: 12:00 bis 21:00 Uhr
So: 11:00 bis 20:00 Uhr

Inhalieren auf Rezept

Nutzen Sie das natürliche Heilmittel Sole für die Gesundheit Ihrer Atemwege. Ihr Hausarzt kann auf Rezept (Formular „Heilmittelverordnung 13“) 6 x Inhalation am Gerät verordnen. Die Zuzahlung beträgt im Regelfall 10 Prozent. Mit Rezept inhalieren Sie am Gerät Bad Salzunger Natursole im Bereich der Einzel-Inhalation.

Tel.: 03695/ 6934-0 | E-Mail: info@solewelt.de



Lichterfest erstmals auch im neuen Gradiergarten

Am Freitag, 6. Oktober 2023 strahlt das Gradierwerk erstmals für Besucher in neuen Licht-Akzenten. Von 18:00 bis 22:00 Uhr feiern wir mit Ihnen im Rahmen des Bad Salzunger Lichterfestes. Für Unterhaltung sorgen die „Blue Notes“ und die Partyband „Glücklich“. Darüber hinaus kümmert sich die neue Gradierwerk-Gastronomie „Sole & Bohne“ um Ihr leibliches Wohl.



Kombi-Angebot: Rücken- und Gelenktraining mit Gratis-Testzeit

Wenn Sie ab sofort den Krankenkassen-geförderten 8-er Kurs „Präventives Rücken- und Gelenktraining“ nutzen, können Sie **dazu bis Jahresende 2023 den gesamten Fitnessbereich gratis testen**. Ihre Krankenkasse unterstützt das „präventive Rücken- und Gelenktraining“ und übernimmt etwa 80 Euro der Kursgebühr. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach diesem Kurs.

Verlieren Sie keine Zeit. Wer sich früher bei uns anmeldet, kann uns länger gratis testen.

Kurs-Name: Präventives Rücken- und Gelenktraining
Konzept-ID: KO-BE-5A663K
Kursgebühr: 120,00 Euro zzgl. 100,00 Euro Servicepauschale*
Kursdauer: 8 Einheiten à 60 min/ 2x pro Woche

*beinhaltet Körperanalyse mittels Cardio-Scan® und BackCheck®



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. Stärken Sie Ihren „Motor“, indem Sie regelmäßiges Cardio-Training in Ihren Alltag integrieren. Anhand der Cardio-Scan®-Analyse kann für Sie ein persönlich zugeschnittener Trainingsplan erstellt werden.

Laufzeit: 3 Monate/ á 49,00 € pro Monat, zzgl. Aufnahmegebühr
Start: ab sofort (spätester Beginn am 30. November 2023)

Leistungen:

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

Angebotsanmeldungen im Präventions- und Fitness-Zentrum:

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