



# SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



## „Abhärtung“ und Verbesserung der Abwehrmechanismen

„Die Sauna bietet sich zur Behandlung von Störungen des Wärmehaushaltes wie kalten Händen und Füßen und der damit reflektorisch verbundenen schlechten Schleimhautdurchblutung im Nasen-Rachen-Raum an (bewirkt eine erhöhte Infektanfälligkeit). Für keine andere Maßnahme ist eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern so gut nachgewiesen wie für das Saunabaden. Zusätzlich ist die gesundheitliche Stabilität insgesamt erhöht. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach etwa einem Vierteljahr regelmäßigen, wöchentlichen Saunabesuchs sich die Zahl der grippalen Infekte halbiert, die zudem leichter verlaufen.“

Quelle: PD Dr. Rainer Brenke, Auszug Pressemitteilung 09/2022 im Auftrag des Deutscher Saunabund e.V.

## Erweiterte Öffnungszeiten im Oktober

<b>Donnerstag, 03. Oktober</b>	Tag der Deutschen Einheit	10 bis 21 Uhr
<b>Freitag, 04. Oktober</b>	Brückentag	10 bis 22 Uhr
<b>Donnerstag, 31. Oktober</b>	Reformationstag	10 bis 21 Uhr

An diesen Tagen finden ab 10 Uhr keine Präventionskurse im Wasser bzw. auch kein Babyschwimmen statt.

## Therapeutische Wassergymnastik

Für Sie haben Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der SOLEWELT die Therapeutische Wassergymnastik entwickelt. Die warme Sole entlastet Ihre Gelenke stärker als normales Wasser. Zudem bewirkt der höhere Widerstand eine größere Trainingseffizienz. Als Bad- und Sauna-Besucher können Sie dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr gratis daran teilnehmen.

### Ihre aktuellen Gesundheitsthemen:

<b>01./02./04. Oktober</b>	<b>Mobilisation von Schultern und Nacken</b>
<b>08. - 11. Oktober</b>	<b>Mobilisation meiner Hüfte</b>
<b>15. - 18. Oktober</b>	<b>Mein starker, beweglicher Rücken</b>
<b>22. - 25. Oktober</b>	<b>Entlastung für meine Gelenke</b>
<b>29.10./30.10. + 01.11.</b>	<b>Mobilisation von Schultern und Nacken</b>

## ★★★★ SaunaSelection

DEUTSCHER SAUNA - BUND

### Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 5. Oktober ab 18:00 Uhr

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

Freuen Sie sich auf:

- ☼ besondere Aufgüsse
- ☼ Farb-Akzent-Beleuchtung
- ☼ textiltreies Baden ab 22:00 Uhr

Es gelten die regulären Eintrittspreise.





## 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 à 60 min / 2x pro Woche
- Start:** Oktober 2024



**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.**

## Start Präventionskursanmeldungen 2025

Ab **Montag, 14. Oktober** können Sie sich Ihren Präventionskursplatz für 2025 sichern. Anmeldung ab 09:00 Uhr vor Ort oder unter Tel. 03695/ 6934-0 und 6934-31 möglich.

## Wirkung des Heilmittels Sole

„Durch Inhalation der salzhaltigen Luft, wie es in Gradierwerken geschieht, können Atemwegserkrankungen wie Asthma und chronische Bronchitis gelindert werden. Meine Kurpatienten berichten nach regelmäßigen Gradieranwendungen häufig über eine verbesserte Atmung und weniger Atemnot. Inhalationen mit Sole können die Entzündungen der Atemwege reduzieren, den Schleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern. Dies gilt insbesondere auch für Kinder.“

*Interview-Auszug des Thüringer Heilbäderverband e. V mit Dr. med. Matthias Starrach, Kur-Arzt und Prüfer bei der LÄK Thüringen*

## Öffnungszeiten

Mehr unter: [www.gradierwerk-badsalzungen.de](http://www.gradierwerk-badsalzungen.de)

Gradierwerk	Einzel-Inhalation (Geräte-Inhalation)
Montag bis Sonntag	Montag/ Mittwoch/ Freitag 08:30 bis 15:00 Uhr
08:00 bis 20:00 Uhr	Dienstag/ Donnerstag 08:30 bis 17:00 Uhr
(letzter Einlass 19:00 Uhr)	Samstag/ Feiertag 08:30 bis 14:00 Uhr



## Schnäppchen-Ecke im SOLE Lädchen.

Alles rund ums Baden: Im Oktober sind verschiedene Produkte des Sortiments reduziert. Vorbeischaun lohnt sich.



## Letztes Kur-Konzert der Saison am 3. Oktober

Genießen Sie am „Tag der Deutschen Einheit“ ab 15:00 Uhr das gemütliche Gradiergarten-Ambiente und „Ohrwürmer“ aus acht Jahrzehnten von den „The Gray Old Men.“



## Bitte beachten:

Aufgrund von turnusmäßigen Überprüfungsmaßnahmen an den Sole-Quellen kann es in der **letzten Oktoberwoche zu zeitweisen Sperrungen der Gradierwände und Inhalationsräume** kommen.



## Lichterfest am 11. Oktober

Zum Bad Salzunger Lichterfest am Freitag, 11. Oktober 2024 erstrahlt die Stadt in den schönsten Farben. Auch der Gradiergarten ist dabei. Es erwarten Sie Akzent-Beleuchtungen im Gradierwerk und im Gradiergarten. Für die musikalische Unterhaltung sorgen die Funk- & Jazz-Band „Blue Notes“ sowie die Partyband „Abfahrt“.



Alle Angaben ohne Gewähr, keine Haftung bei Druckfehlern.