



**SOLEWELT**

Bad • Sauna • Gesundheit

Bad Salzungen

*informiert*



### „O´ schwitzt is“: Oktoberfest im Sauna-Garten

Genießen Sie bayerische Gemütlichkeit: **Samstag, 23. und Sonntag, 24. September** ist wieder Oktoberfest-Zeit im Saunabereich. Es gibt Weizenbier-Aufgüsse, kleine Erfrischungen, Brezeln, deftige Leckereien sowie ein zünftige Wassergymnastik mit „Blasmusi“.



### Schon gewusst? Eintritt frei für Kinder von 0 bis 5 Jahren

Kinder unter 6 Jahren haben freien Eintritt in das SOLE Aktivbad, das SOLE Saunaland, die Totes-Meer-Salzgrotte und in das Gradierwerk. Voraussetzung ist, dass sie von einem volljährigen Erwachsenen begleitet werden. Dann können die Kleinen gratis baden, schwitzen oder Salz-Luft schnuppern.



### Therapeutische Wassergymnastik:

Zwickt es im Rücken? Wollen Sie mobiler werden? Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der SOLEWELT haben für Sie die Therapeutische Wassergymnastik entwickelt. Nutzen Sie die Eigenschaften der warmen Sole in Kombination mit gezielten Übungen. Für Bad- und Sauna-Besucher ist die Teilnahme im Eintritt enthalten. Sie findet dienstags bis freitags jeweils 14:30 Uhr statt.

#### Ihre Gesundheits-Themen:

**05. - 08. September**

**12. - 15. September**

**19./21./22. September**

**26. - 29. September**

**Mein starker, beweglicher Rücken**

**Entlastung für meine Gelenke**

**Mobilisation von Schultern und Nacken**

**Mobilisation meiner Hüfte**

### Baden und Saunieren bis Mitternacht

**Samstag, 2. September 2023**

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 Kerzenschein.



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

### Salinchen-Kinderfest zum Weltkindertag

Mittwoch, **20. September** ist Thüringer Feiertag. Deshalb lädt Salinchen zum Kinderfest im neuen Gradiergarten ein. Von 14:00 bis 18:00 Uhr strahlen Kinderaugen bei Hüpfburgen-Spaß, XXL-Bälle-Bad, Kinder-Gradierwerk-Führungen, Kinderschminken usw.. „Guido’s Kinderhitparade“ sorgt für gute Unterhaltung. Natürlich ist Salinchen auch dabei. Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei.





## 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 Kardio-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 September (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)

**Anmeldung im Präventions- und Fitness-Zentrum:**  
**Tel. 03695/ 6934-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de**



## Präventionskurs-Anmeldungen für 2024

Sichern Sie sich Ihren Präventionskurs-Platz! Ab **Montag, den 2. Oktober 2023** können Präventionskurse wie Aquafitness oder Rückenschule im Informations- sowie im Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT für das nächste Jahr angemeldet werden. Erkundigen Sie sich bitte rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse. In der Regel werden Sie von ihr mit zirka 80,00 Euro unterstützt.

**Kursanmeldung im Informations- sowie im Präventions- und Fitness-Zentrum:**  
**Tel.: 03695/ 6934-0 oder 6934-30 sowie vor Ort.**

## Tag des offenen Denkmals im Gradiergarten

Am Sonntag, **10. September 2023** feiern wir mit Ihnen von 14:00 bis 18:00 Uhr den „Tag des offenen Denkmals“. Freuen Sie sich auf Gratis-Führungen (14:10, 16:00 und 17:00 Uhr), auf „Gesundes Singen im Gradierwerk“ (15:00 Uhr) sowie musikalische Unterhaltung mit Country-Musik von Daniel T. Coates und Band. Der Eintritt ins Gradierwerk und zur Veranstaltung ist an diesem Tag frei.



## Sole-Lädchen TIPP

### NEU: Bad Salzunger Schlehenliebe

Sole & Schlehe sind im Bad Salzunger Gradierwerk unzertrennlich miteinander vereint.

Der neue Schlehenlikör mit Rum verkörpert diese „Liebe“.

Erhältlich in der SOLEWELT und der Tourist-Info, in den Größen:

0,02 l – 2,50 € | 0,35 l – 14,95 €



## Wieder Straßenverkauf Öffnungszeiten

Di/ Mi / Do und So 12 bis 20 Uhr  
 Fr/ Sa 12 bis 21 Uhr

## Neue Gradierwerk-Gastronomie



Mehr unter: [www.soleundbohne.de](http://www.soleundbohne.de)

## Weitere September-Veranstaltungen

jeweils 15:00 Uhr:

- 03. September** „Der Wintersteiner“
- 17. September** „Singen im Gradierwerk“
- 24. September** „THE GRAY OLD MEN“

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