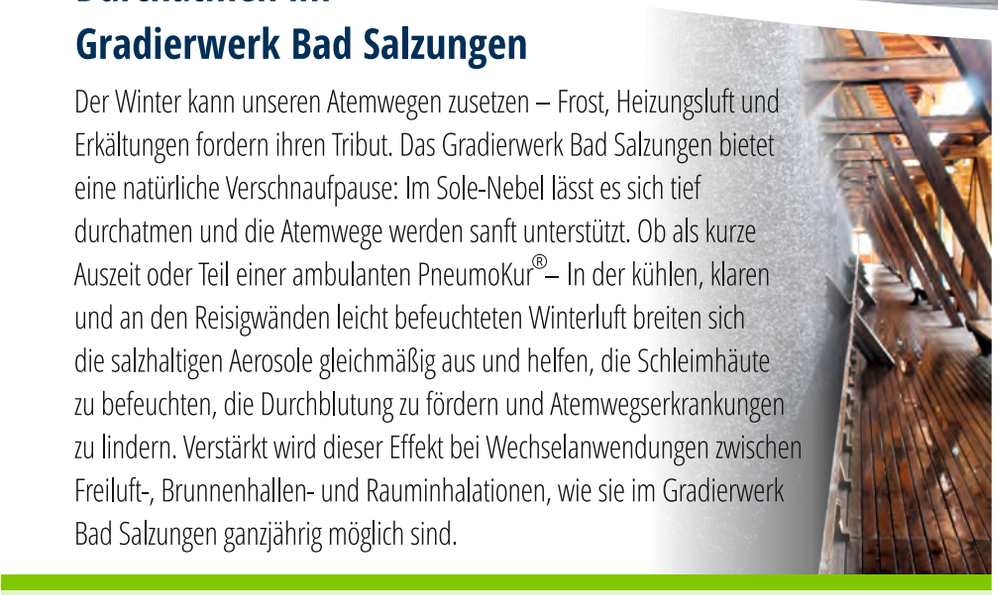
Ausgabe Januar/Februar 2026

SOLEWELT

Bad • Sauna • Gesundheit
Bad Salzungen
informiert

www.solewelt.de

Durchatmen im Gradierwerk Bad Salzungen



Der Winter kann unseren Atemwegen zusetzen – Frost, Heizungsluft und Erkältungen fordern ihren Tribut. Das Gradierwerk Bad Salzungen bietet eine natürliche Verschnaufpause: Im Sole-Nebel lässt es sich tief durchatmen und die Atemwege werden sanft unterstützt. Ob als kurze Auszeit oder Teil einer ambulanten PneumoKur®– In der kühlen, klaren und an den Reisigwänden leicht befeuchteten Winterluft breiten sich die salzhaltigen Aerosole gleichmäßig aus und helfen, die Schleimhäute zu befeuchten, die Durchblutung zu fördern und Atemwegserkrankungen zu lindern. Verstärkt wird dieser Effekt bei Wechselanwendungen zwischen Freiluft-, Brunnenhallen- und Rauminhalationen, wie sie im Gradierwerk Bad Salzungen ganzjährig möglich sind.

Therapeutische Wassergymnastik

Auch im neuen Jahr können Sie wieder von der Therapeutischen Wassergymnastik in warmer Sole profitieren. Ihre Gelenke werden dank sanftem Auftrieb entlastet und ihre Muskulatur wird durch den höheren Bewegungsaufwand effizienter trainiert. Nutzen Sie das einmalige Angebot für Ihre Gesundheit. Ihre Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten.

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

06.01. – 09.01.2026	**Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens**
13.01. – 16.01.2026	**Mobilisation meiner Hüfte**
20.01. – 23.01.2026	**Mein starker, beweglicher Rücken**
27.01. – 30.01.2026	**Entlastung für meine Gelenke**
03.02. – 06.02.2026	**Mobilisation meiner Schultern und meines Nackens**
10.02. – 13.02.2026	**Mobilisation meiner Hüfte**
24.02. – 27.02.2026	**Entlastung für meine Gelenke**

★★★★
SaunaSelection
DEUTSCHER SAUNA-BUND

Baden und Saunieren bis Mitternacht

Samstag, 3. Januar ab 18:00 Uhr

Am ersten Januar-Samstag sind Bad und Sauna bis Mitternacht geöffnet. Ab 22:00 Uhr kann bei Akzentbeleuchtung textilfrei gebadet werden. Es gelten die regulären Eintrittspreise.

Nordlicht Winterzauber

Samstag, 7. Februar ab 18:00 Uhr

Glühende Saunen, eisige Winterluft und magische Lichter am Himmel – Lassen Sie sich verzaubern und freuen Sie sich auf:

- Besondere Aufgüsse wie Polarzauber
- „Eisschollen"-Wassergymnastik
- Schneekristall-Salzpeeling zur sanften Hautpflege

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

In Vorbereitung auf die Themen-Sauna-Nacht ist das SOLE Saunaland an diesem Tag von 16:00 bis 18:00 Uhr geschlossen.

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

Fit ins neue Jahr - Spezial-Kombi five-Geräteparcours® und Galileo®-Trainingsgerät

Nutzen Sie die einmalige Kombinationsmöglichkeit aus dem „five"-Geräteparcours® und der Galileo®-Vibrationstechnologie. Während dank five-Geräteparcours® die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen reduziert werden können, stärkt die Galileo®-Vibrationsplatte Ihre Muskulatur sowie Ihre koordinativen Fähigkeiten. Das five-Geräteparcours®-Training wird von Ihrer Krankenkasse als Präventionskurs mit etwa 80,00 € bezuschusst. Nutzen Sie im Januar und Februar parallel zum Kurs (8 Einheiten) zusätzlich die Galileo®-Vibrationstechnik.

Kursname five-Geräteparcours®:	Präventives Rücken- und Gelenktraining
Kursgebühr:	130,00 € (Krankenkassen-gefördert mit etwa 80 €)
Kurs-ID (Krankenkasse):	KU-BE-SAVUJH
Kursdauer:	8 Einheiten a 60 min / 2x pro Woche*
Angebotszeitraum für Kombi mit Galileo-Trainingsgerät:	Januar und Februar 2026

* zzgl. Galileo-Training (pro Einheit etwa 10 min)

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

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:

Abweichende Bad/Sauna Schließzeit

Die turnusmäßige Bad-, Sauna- und Fitness-Schließzeit steht 2026 voraussichtlich in der **24. Kalenderwoche**, d.h. vom 8. bis 15. Juni 2026 an.

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

Überblick der Sauna-Abende 2026

3. Januar:	verlängerte Öffnungszeit
7. Februar:	Nordlicht Winterzauber
7. März:	verlängerte Öffnungszeit
4. April:	verlängerte Öffnungszeit
2. Mai:	Themen-Sauna-Nacht*
5. September:	verlängerte Öffnungszeit
3. Oktober:	verlängerte Öffnungszeit
7. November:	Themen-Sauna-Nacht*
5. Dezember:	verlängerte Öffnungszeit

* Themen werden noch bekannt gegeben
Bitte beachten: In Vorbereitung auf die Themen-Sauna-Nächte ist das SOLE Saunaland an diesen Tagen von 16:00 bis 18:00 Uhr geschlossen.

Gradierwerk-Wartungszeiten 2026

Sole ist unser Naturschatz für gesunde Atemwege. Damit dieser auch weiterhin genutzt werden kann, ist ein intensiver Pflegeaufwand der Vernebelungs- und Fördertechnik unumgänglich.

Deshalb finden im Frühjahr und im Herbst turnusmäßige Überprüfungs- und Instandhaltungsmaßnahmen statt. In diesen Zeiträumen kann es zu zeitweisen Sperrungen der Gradierwände und Inhalationsräume kommen.

Voraussichtlicher Frühjahrstermin:
23. bis einschließlich 27. März 2026
Voraussichtlicher Herbsttermin:
26. bis einschließlich 30. Oktober 2026