

Heute schon gewonnen?

# SILBER-THERME

# aktuell

Angebote Wissenswertes Veranstaltungen Gewinnspiel

## DAS GÄSTE-MAGAZIN



## Natürlich zu Fuß

### Wandern im Kurort Warmbad

#### Terrainkurweg 1: Wiesenring Weglänge: 1,4 km

Den Ausgangspunkt dieses Rundweges bildet die große Informationstafel unter den Linden, zwischen Pawlow-Haus und Knappschaftsklinik Warmbad. Nach dem Passieren der Klinik linksseitig findet man den Einstieg in den schmalen Wiesenweg gegenüber des Parkplatzes.

Dieser zieht sich fort durch naturbelassene Wiesenstücke und Felder, hin zum Waldrand und zurück zu den Linden. Im Schatten des alten Ahornbaumes findet man einen ruhigen Platz um die Umgebung zu genießen und neue Kraft zu sammeln. Bei geringen Höhenunterschieden, der sonnenbegünstigten Lage und einer festen Trittpläche können sich auch ungeübte Wanderer der ländlichen Idylle erfreuen.

### Liebe Gäste,

die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und wir möchten Sie mit einer neuen Ausgabe des Gästemagazins „Silber-Therme aktuell“ begrüßen. Zum Start in unsere diesjährige Saunasaison finden Sie unter anderem Tipps zum richtigen Saunabaden, Geschenkideen zum Weihnachtsfest und ein neues Gewinnspiel mit attraktivem Preis. Zum Schmökern laden nun auch wieder die neuen Prospekte 2013/2014 der Silber-Therme Warmbad ein.

Wir freuen uns Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Es grüßt Sie herzlich das Team der Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH.



0		9		19	I
1	L	10		20	
2	G	11	T	21	
3		12	R	22	
4		13	O	23	
5		14		24	E
7		16		25	
8		18			

		0	I		4		1		5	D		14	0	14		22	19	7		
7	19	11	4	24	12	3	14	19	24	1	24	12				20		19		
		18	A		21		10		12		13				13			2	K	
		22		16		1		11	T	19	7	8	24	23					24	
		19	21	9	25	3	11	12	19	24	1	1	24	12	C	21			25	
		2		25	2			2	T	24		21			19				21	
								24	B			11			9	2	10		24	
		22	12	25	21	21	24	21	H	20	12	24	3	3	24				12	
24		13		24							4	G			5				1	
8	0	8	8	13	2	12	0	14	4	19	24		13	1	1	19			19	
20			0						3				3		21	13	18		24	
		1		1	9	25	24	12	12	24	21	8	0	11	11	I			22	
21	18	14		24	2		18		11						24				24	F
		7		0	21	2	19	13	E	1	13	2	19	24		19	12	20		

#### LÖSUNGSWORT

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Der Gewinner der letzten Ausgabe „Silber-Therme aktuell“ mit dem Lösungswort „Vitaloase“ ist: **Christine Schneider aus Eibau/Sachsen** – Herzlichen Glückwunsch!

Bitte senden Sie eine Postkarte/E-Mail oder ein Fax mit dem richtigen Lösungswort unter dem **Kenntwort** **Rätsel – Silber-Therme aktuell** an:

**Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH**  
Am Kurpark 3  
09429 Wolkenstein OT Warmbad  
Fax: 037369 151-17  
oder E-Mail: info@warmbad.de

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und erscheint in der Ausgabe Februar 2013 „Silber-Therme aktuell“.

**Zu gewinnen gibt es:**  
den **Wellness-Tag „Süße Verführung“**

Einsendeschluss: 15.01.2013

### Informationen:

Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH  
Am Kurpark 3  
09429 Wolkenstein / OT Warmbad  
Tel. 037369 151-15 · Fax 037369 151-17  
info@warmbad.de  
www.warmbad.de

## Silber-Therme Warmbad



Schließtag der Silber-Therme: 24./31. Dezember

Gesundheits- & Wellness-Angebote ...die Spaß machen!

## BERGSTADT WOLKENSTEIN

Staatlich anerkannter Erholungsort



wandern, entdecken, erholen

21. Okt. „Tag des traditionellen Handwerks“  
1./2. Dez. Schwibbogenfest mit Weihnachtsmarkt  
16. Dez. Leuchtender Advent in Kirche und Schloss

[www.stadt-wolkenstein.de](http://www.stadt-wolkenstein.de)

Museum und Gästebüro im Schloss Wolkenstein · Tel. 037369 87123 mit Ausstellung „Land der Amethyste“

## Weihnachten steht vor der Tür Attraktive Geschenkideen der Silber-Therme Warmbad

**NEUE**  
Pauschal-  
angebote

Ab **1. November 2012** erscheint der neue Pauschalkatalog der Silber-Therme Warmbad. Darin finden Sie unsere neuen (Pauschal)Angebote, ob allein oder im Duett, Gesundheit oder Wellness, mit oder ohne Übernachtung. **Wir haben für jeden das Richtige dabei.**

**Gern senden wir Ihnen diesen ganz bequem nach Hause. Telefonisch bestellen unter 037369 151-15 oder als Download unter [www.warmbad.de](http://www.warmbad.de)**

Alle Pauschalen sind als Gutscheine in neuem Design in der Silber-Therme erhältlich.



## KOSMETIKSERIE von Spa Find-Wellness für zu Hause

Holen Sie sich unseren Wellness-Bereich „Jungbrunnen“ nach Hause!

Jetzt Coupon ausschneiden und ein exklusives Mineralien-Geschenkset für nur 2,95 € erwerben! Beim nächsten Besuch an der Rezeption der Silber-Therme Warmbad abgeben.

Silber-Therme Warmbad  
**COUPON**  
nur 2,95 €  
**Mineralien-Geschenkset**

Unsere Wellnessprodukte enthalten die 7 wertvollen Mineralien:

- Magnesium: das Antistress-Mineral
- Kalium: das reinigende Mineral
- Kalzium: das Anti-Aging-Mineral
- Bromid: das Entspannungsmineral
- Schwefel: das heilende Mineral
- Jod: das entgiftende Mineral

Passende Geschenkideen und weitere Informationen erhalten Sie im Wellness-Bereich „Jungbrunnen“ oder an der Rezeption der Silber-Therme Warmbad.



## Sauna/wetter

in der Silber-Therme Warmbad

Passend zur nass-kühlen Jahreszeit beginnt die neue Saunaisaison der Silber-Therme Warmbad. Auf dieser Seite finden Sie Tipps zum richtigen Saunabaden

- Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Damit Sie das Bad ungestört genießen können, sollten Sie zunächst die Toilette aufsuchen. Dann folgt die Reinigung unter der Dusche.
- Gehen Sie aus der Sauna an die frische Luft. Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff.
- Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.
- Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.
- Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung.
- Ein anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.
- Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.
- Vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens sollten Sie unbedingt den Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck sollten Sie das Tauchbecken meiden.
- Zwischen den Saunagängen empfiehlt sich die Nutzung der Collagen-Lichttherapie.
- In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. Aber nicht länger als 15 Minuten. Verlassen Sie sich ruhig auf Ihr Gefühl.
- Auch die Schwallbrause kühlt den Körper gut.
- Ein Saunabad bereitet Sie gut auf eine Massage vor.
- Liegend spüren Sie die Wärme gleichmäßig. Die letzten 2 Min. sollten Sie jedoch sitzen, damit sich ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
- Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein Wärmegefühl bis zum Kopf hinauf.
- Einen weiteren Saunagang führen Sie wie den ersten durch.
- Mehr als drei Saunagänge vergrößern nicht den gesundheitlichen Wert des Saunabadens.

## Saunafest in der Silber-Therme Warmbad



am **6. Oktober 2012**  
ab 18.00 Uhr

- Hüttensauna: stündlich Aufgussattraktionen
- Finnsauna: Aufgüsse mit Birkenquasten
- Aromasauna: Fichtlbäd
- Mühlensauna: erzgebirgische Heusauna
- Livemusik
- Grillen im Sauna Außenbereich, uriges Beisammensein am Lagerfeuer,
- Ab 21.00 Uhr Nacktbaden im Thermen-Bereich

## Weihnachtswertkartenaktion im November und Dezember!

- 50 €-Wertkarte 5 % Bonus
- 150 €-Wertkarte 10 % Bonus
- 250 €-Wertkarte 15 % Bonus

Bitte beachten Sie, dass Pauschalangebote, Leistungen der Physiotherapie und des Thermenrestaurants sowie Sondertarife (z. B. Feierabend) nicht mit der Geldwertkarte bezahlt werden können.



## Thermen RESTAURANT

Genießen Sie die Vorweihnachtszeit im Restaurant der Silber-Therme Warmbad

- Wir bieten Ihnen:**
- individuell zusammengestellte Menüs
  - kulinarische Besonderheiten vom Buffet
  - oder wählen Sie aus unserer umfangreichen Speisekarte

Wir beraten Sie gern!  
**Telefon: 037369 151-60**

## Noch keine Idee für Ihre Weihnachtsfeier?

**Unser Tipp:** Besuchen Sie die Thermenwelt, die Saunalandschaft oder mieten Sie exklusiv unseren Wellnessbereich „Jungbrunnen“.



## Pyramidenanschieben

02.12.2012, ab 16.00 Uhr

Erleben Sie in gemütlicher Atmosphäre, das jährliche Pyramidenanschieben im Kurort Warmbad mit Advents- und Weihnachtsliedern mit den Berglandmusikanten aus Olbernhau  
... und der Weihnachtsmann kommt!

## Heiße Winterzeit

### Weihnachtspunsch (alkoholfrei)

Schwarzen Johannisbeersaft und Apfelsaft mit wenig Zucker, den Gewürzen und einem Stück sehr dünn geschälter Zitronen- oder Orangenschale erhitzen, jedoch nicht kochen lassen.  
Zugedeckt etwas ziehen lassen.  
Zitronen- und Orangensaft beifügen, abschmecken, abseihen, noch heiß reichen.

