



Tief durchatmen und entspannen in heilsamem Mikroklima – der Gesundheit zuliebe.

Haller Salzgrotten

Mit 60 Tonnen reinem Natursalz, verteilt auf rund 120 m², beherbergen die Haller Salzgrotten einen wahren Schatz an wertvollen Mineralstoffen. Einzigartig ist die Kombination aus Totem-See-Salz, reinem, 250 Mio. Jahre altem Kristall- bzw. „Himalaya“-Salz, Böhmer-Salz und Haller Sole, die in ihrem ausgeklügelten Zusammenwirken ein optimales, gesundheitsförderndes Mikroklima erzeugen.

Bei einer konstanten Luftfeuchtigkeit von ca. 45 % reichert sich die Luft in den Salzgrotten mit Ionen an, die über die Haut und die Atmung aufgenommen werden. Mit jedem Atemzug inhaliert der Besucher die Mineralstoffe und kann sich auf komfortablen Liegestühlen, in eine warme Decke gehüllt, 45 Minuten lang total entspannen und regenerieren.

Besonderer Wert wurde auf eine entsprechende Wohlfühl-atmosphäre, auf Umweltverträglichkeit und hochwertige Ausstattung gelegt. Die positive Wirkung dieser bakterienfreien, ionisierten Salzluft in Kombination mit sanften Licht- und Klangeffekten führt schon nach kurzer Zeit zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und lindert bei regelmäßiger Wiederholung nachweislich eine Vielzahl von Beschwerden. Um auch Kindern z. B. mit Hautproblemen oder Asthma zu helfen, wurde die Gemeinschaftsgrotte mit ca. 18 Liegeplätzen um eine separate Familiengrotte (8 Plätze) mit Spielecke, „Salzkasten“ und „Salzschloss“ ergänzt.

Die Salzgrotten können entweder in normaler Straßenkleidung oder in trockener Badekleidung betreten werden.

Wellness Insel

Beauty- und Entspannungsoase im Solebad

Maniküre, kosmetische Pediküre, ganzheitliche Gesichtspflege von „basic“ bis „intensiv“, Ganzkörperpackungen auf der Schwabelliege und entspannende Massagen – einzeln oder miteinander kombiniert. Termine (auch Sa./So.) nach Vereinbarung.

Auszug aus dem Beauty-Programm:

Gesichtsbehandlung „klassisch“

Das komplette Pflegeprogramm: Reinigen, ggf. mit Peeling/Dampf, Hautunreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Maske, Gesichts-, Arm- u. Nackenmassage, Abschlusspflege.

Pediküre oder Maniküre „basic“

Vorbereitendes Fuß- oder Handbad, Kürzen und Feilen der Nägel, Entfernen der Hornhaut/Nagelhaut, Abschlusspflege.

Entspannung auf der Schwabelliege

30 Min. Aquajet-Massage oder Klangwellen-Vibration mit energetisierenden Farblichteffekten auf dem warmen Wasserbett der Schwabelliege löst Verspannungen und Blockaden.

Zusatzbehandlungen / Weitere Leistungen:

Tages-Make-up, Depilation, Körperpackungen u.v.m.

Beispiele aus der Entspannungspraxis

v. Klangtherapeutin und Heilpraktikerin G. Dieterle-Stephani

Klangmassage mit tibetischen Klangschalen, löst Verspannungen und Blockaden, mobilisiert die Selbstheilungskräfte.

Lomi Lomi Nui – Hawaiianische Massage

massieren, lockern, dehnen, entspannen, Energie ins Fließen bringen.

Kupferbürsten-Massage

energetisierend und durchblutungsfördernd.

Fußzeit-Zeremonie

Eine Wohltat von den Füßen bis in die Haarspitzen – mit Wasser-Klang und einer besonderen Fußreflexzonenmassage.

Breiß-Wirbelsäulen-Massage

Rückenmassage mit Klang und Johanniskrautöl.

Wellnesspaket „Oase der Sinne“

Softpack-Anwendung auf der Schwabelliege mit einer Ganzkörperpackung aus hochwertigem Kräuteröl, begleitet von einer Kl. Gesichtsbildung (ins. 80 Min.). Danach wartet eine Kräuterstempel-Massage (60 Min.).

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie (BAO)

fachl. Leitung: Yolanda Parente

Fußreflexzonenmassage

bei körperlicher Überbelastung, Stress, Kopfschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Verdauungsstörungen.

Klassische Nacken- und Rückenmassage

lindert Verspannungen, die Durchblutung wird aktiviert und der Stoffwechsel verbessert.

Individuell abgestimmte Ganzkörperbehandlungen

zum Beispiel mit heißen Steinen oder hochwertigen Aromaölen (AROM ERGY).

Manuelle Lymphdrainage

zur Entlastung und Entwässerung des Körpers.

Ayurvedische Massagen

anregende bzw. entschlackende Trockenmassagen (Garshan) harmonisierende Ölmassagen (Abhyanga) oder eine Ganzkörpermassage mit Händen und Füßen (Padanghata).

Osteopathie-Behandlungen (BAO)

ganzheitliche, ausschließlich manuelle Form der Medizin zur Erkennung und Behandlung von Funktionsstörungen.

Aktiv etwas für die Gesundheit tun



Kostenlose Wassergymnastik

Eingerostet? Wasser ist das ideale Fitness-Element, in dem sich die gesamte Muskulatur wirkungsvoll entwickeln lässt, ohne Gelenke und Wirbelsäule zu strapazieren. Ideal auch für ältere Menschen. Wer Wassergymnastik gerne unter fachlicher Anleitung ausprobieren möchte, hat dazu Gelegenheit

Dienstag-Freitag um 10 Uhr, 12 Uhr und 14 Uhr

jeweils 15 Min. Einzel- u. Gruppengymnastik nach Absprache.

Noch Fragen?

Das vollständige Therapie- und Wellness-Programm „Gesundheit!“ inkl. Preisliste ist über die Solebad-Kasse erhältlich.

Sole, Salz und Sauna

Entspannung pur in einer der schönsten Wellness-Oasen unserer Region

Solebad und Kneippnissanlage
Panorama-Sauna-Erlebniswelt
Physiotherapie und Massage
Wellness Insel mit Kosmetikstudio
und Entspannungspraxis
Haller Salzgrotten



SOLBAD
SCHWÄBISCH HALL



Wechselbäder fürs Wohlbefinden

Nach der Modernisierung des Solebades und der Sauna-Erlebniswelt 2009, der Erweiterung des therapeutischen Angebotes inklusive Kosmetikstudio und der Eröffnung der Salzgrotten mit 60 Tonnen Totem-Meer- und Himalaya-Salz besitzt Schwäbisch Hall eine der attraktivsten Wellness-Oasen der Region. Ziel war, dem wachsenden Bedürfnis vieler Menschen nach einem gesundheitsorientierten Lebensstil, nach Ruhe und Erholung Rechnung zu tragen, gleichzeitig aber auch Möglichkeiten zu bieten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Unsere Haller Sole hat in den Becken einen Salzgehalt von 3,5–4% und birgt eine Schatzkammer voller Mineralien. Sie macht die Haut samtweich, spendet Feuchtigkeit, stärkt die Abwehrkräfte, regt den Stoffwechsel an, ist gut für die Bronchien, für Gelenke, Knochen und das Nervenkostüm.

Der erste Badegang sollte – falls vom Arzt nicht anders verordnet – etwa 10 Minuten dauern. Für die folgenden Bäder wird eine Steigerung um jeweils 3 bis 5 Minuten bis zur Höchstdauer von 20 Minuten empfohlen. Dazwischen und danach sollten Sie ruhen.

Heilanzeigen: Atemwegserkrankungen, Bandscheiben- und Wirbelsäulenschäden, Rheuma und Gicht, vegetative Störungen, Infektanfälligkeit, verzögerte Rekonvaleszenz, Entwicklungsstörungen und Erkrankungen im Kindesalter.

Bei Herz-Kreislaufproblemen sollte der Besuch des Solebades vorab mit dem Arzt abgestimmt werden. Kindern unter 7 Jahren ist die Benutzung nur nach ärztlicher Verordnung und in Begleitung Erwachsener erlaubt.



2500 m² Wellnessfläche bieten eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten

- | | |
|--|-------------------------------|
| ① Bewegungsklangbad 32°C mit Inhalierpilz, Luftperlbank, Bodensprudler, Sitzinsel, Ganzkörper-Massagedüsen, Unterwassermusik | ⑨ Umkleidekabinen |
| ② Sitzsprudelbecken 34°C mit Super-Massagedüsen, Nacken-Schwallbrausen | ⑩ Gymnastiksaal |
| ③ Erlebnisfreibad 29°C mit Quellsprudlern | ⑪ Sonnengarten mit Barfußpfad |
| ④ Vital-Rundbecken 35°C mit Sprudel-Liegen, Strömungskanal, Luftperlbank, Massagedüsen, Schwallbrause | |
| ⑤ Kneippness-Becken | |
| ⑥ Kneipp-Duschen | |
| ⑦ Wassertretbecken | |
| ⑧ Vitabar | |

Heiß geliebt – Sauna, Sanarium, Dampfbad

Genießen Sie die Wechselwirkung von kalt und warm, trocken und feucht, warm und heiß. Die Sauna-Erlebniswelt im 1.OG bietet zahlreiche interessante Saunavarianten für jeden Geschmack. Die gemütliche „Panorama-Sauna“ im 2. OG mit Blick auf Altstadt und Kocherquartier ist wie bisher Dienstag und Mittwoch den Damen, Donnerstag den Herren vorbehalten.



„Gesundheit können wir nicht kaufen, wir müssen sie uns täglich neu erwerben.“

Eine große Bitte...

Das Solebad Schwäbisch Hall ist weder ein Sport- noch ein Spaßbad, sondern ein Kurbad, das der Gesunderhaltung dient, deshalb wird im gesamten Bade- und Saunabereich um Rücksichtnahme und Ruhe gebeten. Wir bitten Sie, keine Ruheliegen zu reservieren und Handys auszuschalten. Eine Badekappe für Damen und Herren wird empfohlen; ebenso eine trockene Badebekleidung zum Wechseln für die Ruhepausen. Das Mitbringen von Hunden und das Rauchen ist nicht gestattet. Die gründliche Reinigung des gesamten Körpers unmittelbar vor dem Bad bzw. Saunagang ist im Interesse aller unerlässlich.

Erfrischung gefällig?

Gesunde, kalorienarme, zuckerfreie Natursäfte, Milchmixgetränke, Müsli, Mineralwasser, Frischobst, Rohkoststeller, Tee und Kuchen gibt es an der Vitabar, die sowohl vom Eingangsbereich als auch von der Schwimmhalle aus zugänglich ist.

Panorama-Sauna im 2.OG

Finnische Sauna 85°C
Römisches Dampfbad
Aroma-Sanarium 60°C
Warm- und Kالتاuchbad
Kommunikationsinsel mit Fußbecken und Wassergalgen
Ruheraum
Frischluftgarten
Wärmebank



Die Sauna-Erlebniswelt im 1.OG

Finnische Saunakabine 80°C – zum Meditieren
Scheunen-Sauna 90 °C mit Heu- und Kräuteraufgüssen
Sole-Dampfbad mit Salzsiederpfanne
Steinsauna 85°C
Sanarium 60°C, Luftfeuchtigkeit max. 55%
Kالتاuchbecken
Erlebnisduschen
Kommunikationsecke mit Möbeln aus heimischem Akazienholz
Sonnenpavillon – Raum der Stille
Große Freiterrasse