



SONNENHOF  
THERME  
BAD SAULGAU

Spüren Sie  
die Kraft  
unseres  
Wassers



WELLNESS STARS  
DEUTSCHLAND

Spezial  
Wellness-Therme



Staatlich  
anerkannte  
Heilquelle



# Ihre Sonnenhof- Therme

Erleben Sie **Wellness** und **Gesundheit** auf höchstem Niveau in unserer staatlich anerkannten **Heilquelle**, der Sonnenhof-Therme in Bad Saulgau. Genießen Sie die heilsame Wirkung unseres schwefelhaltigen Thermalwassers, entspannen Sie in unserer **Saunawelt** und lassen Sie sich im **Therapiezentrum** rundum verwöhnen. Für Fitnessliebhaber bieten wir einen modernen **Trainingsbereich**. Genießen Sie in unserem Sonnenhof-Bistro frische Backwaren, duftenden Kaffee, hausgemachte Kuchen und Torten. Wohnmobilisten finden direkt an der Therme 52 komfortable **Wohnmobilstellplätze** – ideal für eine erholsame Auszeit. Tauchen Sie ab und genießen Sie pure Entspannung in der Sonnenhof-Therme Bad Saulgau, Ihrer Wohlfühloase im Herzen Oberschwabens.

# Thermalbad



**Willkommen in der Sonnenhof-Therme** – Ihrer Oase der Ruhe und Erholung! Unsere moderne, lichtdurchflutete Therme bietet auf 900 m<sup>2</sup> eine entspannte Atmosphäre, um dem Alltag zu entfliehen. Täglich sprudeln bis zu **1,5 Millionen Liter** heilendes, schwefelhaltiges Quellwasser aus 650 m Tiefe direkt in unsere Becken. Genießen Sie die **heilenden Eigenschaften des Wassers** in **sechs Thermalbecken** und einem **Strömungskanal**. Entspannen Sie im stillen **Quellbecken** mit 40 °C oder erleben Sie die belebende Wirkung unserer Attraktionen: **Wasserfälle**, **Massagedüsen** und **Unterwassersprudler** bei angenehmen 28 °C bis 40 °C. Lassen Sie sich treiben und finden Sie zu sich selbst – die Sonnenhof-Therme ist der perfekte Ort für Körper und Seele!



- ~ Außenbecken 36 °C
- ~ Innenbecken 35 °C
- ~ Kaskadenbecken 37 °C
- ~ Kneippbecken
- ~ Quellbecken 40 °C
- ~ Römisches Dampfbad
- ~ Schwimmerbecken 30 °C
- ~ Sole-Dampfbad
- ~ Strömungskanal 36 °C
- ~ Therapiebecken 34 °C

# Sauna



In unseren vier großzügigen **Saunen** genießen Sie wohltuende Wärme bei Temperaturen von 70 °C bis 95 °C. Ob **sanfte Aufgüsse** oder **intensive Saunagänge** – hier finden Sie die passende Auszeit für Ihr Wohlbefinden. Besonders beliebt sind unsere **Salz-, Creme- und Eisaufgüsse**, die das Saunaerlebnis auf besondere Weise bereichern. Für die anschließende Abkühlung sorgt das **Wechseltauchbecken**, bevor die gemütlichen Ruhe-zonen mit Blick auf das Kaminfeuer zum Entspannen einladen. Ein besonderes Plus bieten unsere Saunaduschen mit schwefelhaltigem Thermalwasser.

Auch kulinarisch ist bestens für Ihr Wohl gesorgt: Im **Sauna-Bistro** erwarten Sie täglich frischer Kuchen, kleine warme Snacks, Obstsalat sowie eine Auswahl an erfrischenden Getränken.

- ~ Sauna „Farbenspiel“ 70 °C
- ~ Sauna „Himmelsblick“ 80 °C
- ~ Finnische Sauna 90 °C
- ~ Sauna „Blockhaus“ 95 °C
- ~ Tauchbecken  
warm & kalt
- ~ Saunagarten
- ~ Kaminecke
- ~ Bistro



**Exklusiv für Damen:**

Jeden Dienstag heißt es in der Sonnenhof-Therme „**Damensauna**“. An diesem Tag können Frauen in entspannter Atmosphäre und ohne männliche Gäste die Saunalandschaft in vollen Zügen genießen.

# Wellness & Kosmetik



Entfliehen Sie dem Alltag und gönnen Sie sich eine Auszeit in unserer **Wellnessoase**. Ob zur Unterstützung Ihrer **Heilungsprozesse** im Rahmen einer Kur oder einfach für einen erholenden Wellnessstag – wir bieten Ihnen **maßgeschneiderte Therapien**, die Körper und Geist revitalisieren. Unsere professionellen Wellness-Behandlungen umfassen entspannende **Massagen** und pflegende **Kosmetik**, die Ihre Energie und Lebenskraft zurückbringen. Lassen Sie den Stress hinter sich und genießen Sie eine verwöhnende **Aroma-Öl-Massage** oder die wohltuende **Hot-Stone-Massage**, die Ihre Sinne belebt und Ihnen hilft, ganz zur Ruhe zu kommen. Erleben Sie die harmonisierenden Klänge und sanften Vibrationen einer **Klangschalen-Massage**, die Körper und Seele in Einklang bringt. Unsere Massagetherapeutinnen begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit.



~ Maniküre & Pediküre

~ Kosmetik

~ Wellness-Massagen

~ Tagesangebote

- Zeit für mich  
[Wellness-Angebot für Frauen]
- Kleine Auszeit
- Zeit zu zweit



Buchen Sie flexibel  
Ihre Wellness-Termine



# Therapie- zentrum



Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und andere körperliche Beschwerden sind weit verbreitet und beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Ob durch Verletzungen, chronische Erkrankungen oder Alltagsstress – solche Beschwerden können sowohl die Beweglichkeit als auch das allgemeine Wohlbefinden stark einschränken. In unserem **Therapiezentrum** der Sonnenhof-Therme bieten wir Ihnen eine **ganzheitliche, fachgerechte Behandlung**, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Unsere qualifizierten Therapeut:innen unterstützen Sie bei der **Linderung von Schmerzen** und der **Förderung Ihrer Genesung**, sowohl bei ärztlich verordneten Therapien als auch auf Eigeninitiative.

Wir setzen auf bewährte Therapiemethoden und modernste Techniken, um die besten Ergebnisse für Ihre Gesundheit zu erzielen.

## Unser Therapieangebot:

~ Fitnessraum

~ Physiotherapie

Krankengymnastik  
Manuelle Therapie  
Physiotherapie  
im Wasser

~ Massagetherapie

Klassische Massagen  
Manuelle Lymphdrainage  
Sportmassagen

~ Physikalische  
Therapie

Elektrotherapie  
Ultraschalltherapie  
Wärme- und  
Kältetherapie



Informieren  
Sie sich  
auch über  
ambulante  
Badekuren



# Kurgarten



Entdecken, entspannen, staunen: Bei unserer besonderen **Naturführung** durch den **Kurgarten** an der Sonnenhof-Therme und den **NaturThemenPark** entdecken Sie verborgene Schätze und faszinierende Details.

Bad Saulgau hat es sich als **Landeshauptstadt der Biodiversität** zur Aufgabe gemacht, den Besucher/innen und Mitbürger/innen die Natur näher zu bringen. Für Interessierte und besonders für Familien mit Kindern wurden zahlreiche Möglichkeiten geschaffen, um **Wissenswertes über Natur und Umwelt** auf anschauliche Art und Weise zu vermitteln. Die Natur spielerisch erkunden können Sie an **interaktiven Naturerlebnisstationen**. Durch Spiel- und Motorikstationen kommen aber auch die Förderung motorischer Fähigkeiten und der Spaß nicht zu kurz.



~ Kurgarten  
Fünf Stationen nach Kneipp  
Kneippbecken

~ NaturThemenPark  
Themen- und  
Erlebnisweg Wasser  
Thermalwasserlehrpfad



NaturThemenPark -  
Natur in Bad Saulgau



# Wohnmobil- stellplatz



Für alle, die dem Alltag mit dem „**Leben im eigenen Wohnmobil**“ entfliehen und in Bad Saulgau eine Pause einlegen wollen, gibt es den **Wohnmobilstellplatz** direkt an der Therme.

Nach einem Wellnessstag in der Heilquelle der Sonnenhof-Therme können mobile Badegäste komfortabel entspannen: **52** eben angelegte, großzügige **Reisemobilstellplätze**, alle mit eigenem Stromanschluss, Abwasserentsorgung, Müllentsorgung, Waschmaschine, Trockner u.v.m.

Unser **Sonnenhof-Bistro** verwöhnt Sie ab 8 Uhr mit frischen Backwaren, die schon das Frühstück zum Vergnügen machen.

- ~ Abwasserentsorgung
- ~ Stromsäulen mit Münzen
- ~ Täglich frische Backwaren  
im Sonnenhof-Bistro
- ~ Duschen  
(ohne Thermalbad Nutzung): 30 Minuten für 5 €
- ~ E-Ladestationen
- ~ Vorzugseintritt in die Therme
- ~ Hunde erlaubt, bitte an der Leine führen
- ~ Wellness- und Gesundheits-  
zentrum mit Physiotherapie



Wohnmobilstellplatz  
direkt an der Therme



# Essen und Trinken



## SONNENHOF

## Bistro

Ein Besuch in der Therme entspannt Körper und Geist und macht oft auch Appetit. Im Sonnenhof Bistro erwartet Sie täglich von Montag bis Sonntag ein vielfältiges Angebot mit **frischen Backwaren, Kuchen und Torten** sowie **kalten und warmen Snacks**. Ob eine Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen, eine kleine Stärkung zwischendurch oder ein herzhafter Snack nach dem Baden – hier finden Sie passende Angebote für jede Tageszeit. Im gemütlich eingerichteten Bistro können Sie in angenehmer Atmosphäre eine Pause einlegen, neue Energie sammeln und Ihren Thermenaufenthalt entspannt ergänzen. Denn auch die kulinarische Seite sollte bei einem gelungenen Thermentag nicht zu kurz kommen.



- ~ Kuchen und Torte
- ~ Süße Stückchen
- ~ Kleinbrot
- ~ Warme und kalte Snacks
- ~ BOTIQUA-Eis
- ~ Pralinen und Schokolade



Unser  
regionaler Partner



# Events



Mit Technik zum Erfolg.



Die Sonnenhof-Therme verbindet **Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden** zu einem ganzheitlichen Erlebnis. **Aqua-Fitness, Aqua-Trampolin, Aqua-Zumba und Yoga** bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten für gelenkschonende Bewegung und neue Energie.

Wer Entspannung sucht, findet bei unseren **Klangentspannungs-Events** eine wohltuende Auszeit vom Alltag.

Ergänzt wird das Angebot durch die bewährten Gesundheitskurse der **Rheuma-Liga** sowie die flexible Nutzung als **Wellpass-Partner**.

Ob aktiv oder entspannt – entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Sonnenhof-Therme und genießen Sie wertvolle Momente für Ihr Wohlbefinden.



- ~ Mitglied bei Wellpass
- ~ Aqua-Power
- ~ Aqua-Zumba
- ~ Klang-Sauna
- ~ Yoga-Kurse
- ~ Aqua-Fitness Kurse
- ~ Rheuma-Liga Kurse



Unsere aktuellen  
Veranstaltungen



# Thermal- wasser



Unser **schwefelhaltiges Thermalwasser** zeichnet sich durch seine besondere Zusammensetzung und die tiefgreifende **Wirkung auf Körper und Geist** aus.

Aus 650 Metern Tiefe gewonnen, ist es reich an wertvollen Mineralien wie Schwefel, die nachweislich **heilende Effekte** haben. Schwefel ist bekannt für seine **entzündungshemmenden** und **durchblutungsfördernden** Eigenschaften, die bei **Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma** sowie **Hauterkrankungen** wie Neurodermitis und Schuppenflechte Linderung bieten.

Darüber hinaus unterstützt unser Thermalwasser die natürliche Regeneration der Haut, regt den **Zellstoffwechsel** an und stärkt die Hautbarriere. Dies führt zu einem gesunden, strahlenden Hautbild und einem allgemeinen Gefühl von Frische und Vitalität.

Nutzen Sie die **heilende Kraft unseres Thermalwassers** in sieben Innen- und Außenbecken mit Temperaturen zwischen 28 und 40 °C, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.



Sonnenhof-  
Therme  
Bad Saulgau



### **Positive Effekte auf die Haut**

Schwefelhaltiges Wasser reinigt die Haut und unterstützt ihre Regeneration dank antibakterieller und entzündungshemmender Eigenschaften. Es kann besonders bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Akne lindernd wirken und sorgt für eine bessere Durchblutung sowie glatte, geschmeidige Haut.

### **Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden**

Schwefelhaltiges Wasser kann bei rheumatischen Beschwerden lindernd wirken. Das warme Wasser entspannt die Muskeln, während der Schwefel Entzündungen in den Gelenken reduziert. Studien zeigen, dass Schwefelbäder Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern können.

### **Atemwegserkrankungen lindern**

Inhalationen oder Dampfbäder mit Schwefelwasser können bei chronischer Bronchitis, Asthma oder Nasennebenhöhlenentzündungen hilfreich sein. Der Schwefel beruhigt die Schleimhäute, löst Schleim und erleichtert das Atmen.

### **Natürliche Schönheitspflege**

Neben den therapeutischen Effekten ist schwefelhaltiges Wasser auch ein Geheimitipp für natürliche Schönheit. Es reinigt die Poren, reduziert überschüssiges Hautfett und wirkt sanft peelend. Dadurch wirkt die Haut frischer, strahlender und jugendlicher.

# Die Therme im Überblick



## Thermalbad

- **Wassertiefe**  
im Kaskaden- und Quellbecken 90 cm, in allen anderen Becken 1,35 m
- **Innenbecken** 35 °C  
Massagedüsen, Nackenduschen, Gymnastiksprossen, Wasserbank, Hydraulik-Lift, Unterwasserscheinwerfer
- **Außenbecken** 36 °C  
Massagedüsen, Nackenduschen, Bodensprudler, Unterwasserscheinwerfer, Düsenstraße
- **Schwimmerbecken**  
28 °C - 30 °C - Düsen
- **Strömungskanal** 36 °C  
Bodensprudler, Massagedüsen, Strömung
- **Quellbecken** 40 °C  
Sitzbänke
- **Kaskadenbecken** 37 °C  
Wasserfälle, Sitzbänke
- **Therapiebecken** 34 °C  
Massagedüsen
- **Römisches Dampfbad**  
wöchentlich wechselnde Duftnote
- **Sole-Dampfbad**
- **Beheizte Wärmebänke**
- **2 Ruheräume**
- **2 Solarien**
- **Kneippbecken im Innen- und im Außenbereich**
- 3 barrierefreie Kabinen
- 2 Mutter-Kind-Kabinen
- 1 Wickel-Kabine
- **Barrierearm**  
Umkleidekabinen, Toiletten und am Innenbecken steht ein Hydraulik-Lift zur Verfügung.



## Sauna

- „Farbenspiel“ 70 °C
- „Himmelsblick“ 80 °C
- Finnische Sauna 90 °C
- „Blockhaus“ 95 °C
- Tauchbecken warm und kalt
- Kaminecke
- Zwei Ruheräume
- großer und kleiner Saunagarten
- Bistro



## Wellness

### & Kosmetik

- Wellness Massagen
- Fußpflege
- Kosmetik



## Therapie-

## zentrum

- **Bäder**  
Stangerbad, Vier-Zellenbad, Thermalwannenbad
- **Packungen**  
Fangopackung, Eispackung, Infrarotbestrahlung, Heiße Rolle, Entspannungs-  
liege usw.
- **Massagen**  
Medizinische Massagen, Klassische Massagen, Sportmassagen, Colonmassage, Lymphdrainage, Anti-Stress-Massage, Hot-Stone-Massage, Aroma-Öl-Massage, Fußreflexzonen-  
massagen, Badekur
- **Kälte- und Wärmetherapie**
- **Elektrotherapie**
- **Bewegungstherapie**  
Krankengymnastik Einzel- und Gruppen (im Wasser und trocken), Manuelle Therapie, Schlingentisch, Extensions-  
behandlung
- **Medizinische Anwendungen nur auf Rezept**



Sonnenhof-  
Therme  
Bad Saulgau





## Terminreservierung Wellness & Kosmetik

Montag - Freitag  
unter Telefon 07581 4839-20  
dispo@sonnenhof-therme.de  
www.sonnenhof-therme.de/  
online-termine

## Öffnungszeiten:

### Thermalbad:

So-Do 8.00 bis 21.00 Uhr  
Fr + Sa 8.00 bis 22.00 Uhr

### Saunawelt:

So-Do 10.00 bis 21.00 Uhr  
Fr + Sa 10.00 bis 22.00 Uhr

Änderungen vorbehalten

- **Jeden ersten Montag im Monat ermäßigter Eintritt für Saulgauer.**
- **Jeden letzten Samstag im Monat Familientag.**

**Am 24.12. und 31.12. ist die Therme geschlossen. Am 01.01. öffnen wir ab 11 Uhr.**

**Bitte beachten Sie unsere 14-tägige Schließzeit. Den genauen Termin finden Sie auf unserer Internetseite.**

Sonnenhof-Therme Bad Saulgau GmbH  
Am Schönen Moos 1 · 88348 Bad Saulgau  
Telefon 075 81/4839-0  
info@sonnenhof-therme.de



[www.sonnenhof-therme.de](http://www.sonnenhof-therme.de)

Täglich auch  
sonn- und feiertags

Dienstag Damensauna

