

Öffnungszeiten	täglich*
Therme	9 – 22 Uhr
Sauna	10 – 22 Uhr

*gesonderte Öffnungszeiten
am 24.12. und 31.12. jeden Jahres

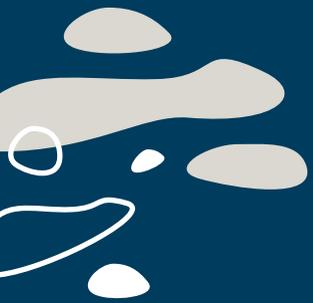
KEIDEL

FREIBURGS THERME

**Eintauchen.
Aufleben.
Durchatmen.**

Keidel – Freiburgs Therme
An den Heilquellen 4
79111 Freiburg

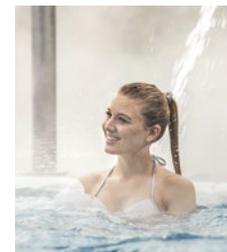
Tel. 0761 2105 850
info@keideltherme.de
keideltherme.de





Eintauchen ins Wohlfühl

Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit für Körper und Seele direkt vor den Toren Freiburgs inmitten der schönen Natur des Mooswaldes. Hier in der Keidel Therme erwarten Sie auf über 6.000 Quadratmetern wohltemperierte Aktiv- und Thermalbecken, einladende Ruhebereiche, eine vielfältige Sauna-Welt mit Naturbadeseen sowie hervorragende Wellness-, Fitness- und Gesundheits-Angebote. Ob entspannen oder auspowern, sich treiben lassen oder die Muskeln sanft mobilisieren – all das gelingt hier in idealer Kombination. Und nicht zuletzt lässt unser hochkompetentes Service- und Gesundheits-Team Ihren Aufenthalt zum nachhaltig wohltuenden Erlebnis werden. Genießen Sie es!



Seite 4
Therme



Seite 8
Sauna



Seite 12
Wellness & Gesundheit



Seite 16
Fitness

Seite 20
Gut zu wissen

Seite 22
Preise

Therme



Auftrieb für den Alltag

Willkommen im Wohlgefühl. Das Herzstück der Keidel Therme ist die großzügige Badelandschaft. Tauchen Sie – umgeben von der Ruhe und Idylle des Mooswaldes – ein in das belebende Element unseres einzigartigen Freiburger Thermalwassers. Sein natürlicher Reichtum an Mineralien und Elementen wirkt nachweislich gesundheitsfördernd. In unterschiedlicher Temperierung und einer Vielfalt an Becken erleben Sie hier entspannende wie anregende Verwöihnmente. Wer es gerne sportlich ambitionierter mag kann an der frischen Luft im 25-Meter-Schwimmbecken seine Bahnen ziehen.



Die belebende Kraft des Wassers

Die Heilquelle der Keidel Therme sprudelt seit nunmehr 40 Jahren. Die kräftigende Wirkung des Thermalwassers auf das Immunsystem ist wissenschaftlich bewiesen. Darüber hinaus verbessert es rheumatische sowie degenerative Erkrankungen und wirkt sich positiv auf Herz und GefäÙe aus.





Auszeit mit Wirkung

Lassen Sie für ein paar Stunden den Alltag hinter sich und genießen Sie wohlthuende Badeerlebnisse in insgesamt neun unterschiedlichen Becken. Ob im Tageslicht durchfluteten Innenbereich oder dem von viel Grün geprägten Außenbereich, im 34 °C warmen Erlebnisbecken mit Massagedüsen, im Schwimmbecken oder dem 38 °C heißen Quellbecken – das Mineral-Thermalwasser der Keidel Therme wirkt nachhaltig positiv auf Ihr Wohlbefinden.



Reich an Mineralien und Spurenelementen:

Das unterschiedlich temperierte Mineral-Thermalwasser in Kombination mit den Massagefunktionen belebt den Körper und fördert die Aktivierung des Immunsystems.



Großzügiger Außenbereich mitten im Grünen:

Ob für ein Sonnenbad im Liegestuhl, eine Runde Boule oder eine erfrischende Kneipp-Tour – draußen findet jeder seinen Lieblingsplatz.



Innenbereich

- Quellbecken, ca. 38 ° – 40 °C
- Perlbecken, ca. 30 ° – 32 °C
- Warmbecken, ca. 33 ° – 35 °C
- Behandlungsbecken, ca. 32 ° – 34 °C
- Fitnessbecken, ca. 32 ° – 34 °C
- Innenbecken, ca. 33 ° – 35 °C

Außerdem:

- Ruheliegen & Ruheräume mit Blick in die Natur
- Erlebnisdusche
- Zugang zum Wellness- und Therapiebereich
- Zugang zum Fitnessbereich

Außenbereich

- Erlebnisbecken, ca. 34 ° – 38 °C mit Massagedüsen und Luftpudler
- Strömungskanal, ca. 33 ° – 36 °C
- Außenbecken, ca. 33 ° – 36 °C
- 25-Meter-Schwimmbecken, ca. 29 ° – 34 °C

Außerdem:

- Erlebnisdusche
- Große Liegewiese
- Spielplatz
- Zugang zu Restaurant und Terrasse

Sauna



Gesundes Schwitzen mit Entspannungsfaktor

Willkommen in einer der schönsten Wellness- und Saunalandschaften des Dreiländerecks. Auf rund 3.000 Quadratmetern laden neun unterschiedlich temperierte Themen-Saunen – drei Innen- und sechs Außensaunen – im geschützten und ruhigen Ambiente zum gesunden Schwitzen und Entschlacken ein. Die von Holz- und Glaselementen geprägte Architektur und der schöne Saunagarten mit Naturbadesee, Thermalbecken und großer Liegewiese schaffen eine einzigartige Wohlfühl-atmosphäre. Therapeutische Anwendungen sorgen darüber hinaus für perfekten Ausgleich.



Saunieren als Raum-Design-Erlebnis

Großzügig, modern und natürlich präsentieren sich die Seerosen- und die darüber liegende Panorama-Sauna als echte Highlights der Keidel Therme. Angelegt als finnische Saunen mit einem Temperaturbereich von 75 – 90 °C kann die Seerosensauna 25 Personen, die Panoramasauna sogar bis zu 70 Personen aufnehmen. Wie ein Pavillon, der auf einer Säule in der Landschaft schwebt, hebt sich das Design optisch hervor, fügt sich gleichzeitig harmonisch in die Landschaft ein. Heimische Hölzer und Naturstein lassen die Architektur mit der Natur verschmelzen und machen das Saunieren zu einem einzigartigen naturnahen Erlebnis.





Sauna-Vielfalt mit allen Sinnen entdecken

Von sanften 45 °C bis zu intensiven 95 °C eröffnet sich Anfängern wie geübten Sauna-Gängern ein vielseitiges Repertoire unterschiedlich temperierter Saunen mit individuell abgestimmten Anwendungen. Ob feine Kräuter-Aromen, Lichttherapie mit Entspannungsmusik oder kräftigem Aufguss-Wirbel mit großartigen Panorama-Aussichten – das gesunde Wechselbad zwischen Heiß und Kalt wirkt anregend auf die Sinne, entspannt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem.

Innenbereich

- Dampfkuppel, ca. 45 °C
- Kräuterkessel, ca. 75 °C
- Aromasauna, ca. 60 °C
- Aufgusssauna, ca. 88 °C

Außerdem:

- Ruhebereiche in der Galerie
- Ruheraum mit Blick in den Garten
- Freiluft-Ruheraum auf der Dachterrasse
- Meditationshof
- Abkühlbecken
- Sauna-Bistro mit Terrasse

Außenbereich

- **NEU!** Panoramasauna, ca. 75 ° – 90 °C
- **NEU!** Seerosensauna, ca. 75 ° – 90 °C
- Gartensauna, ca. 95 °C
- Poolsauna, ca. 90 °C
- Birkensauna, ca. 70 °C
- Seesauna, ca. 85 °C

Außerdem:

- großzügige Liegewiese
- gemütliche Sitzgruppen
- Erlebnisduschen
- Kaminzimmer
- überdachter Liegebereich am See
- Außenterrasse
- Naturbadesee
- Sauna-Außenbecken, ca. 29 ° – 33 °C



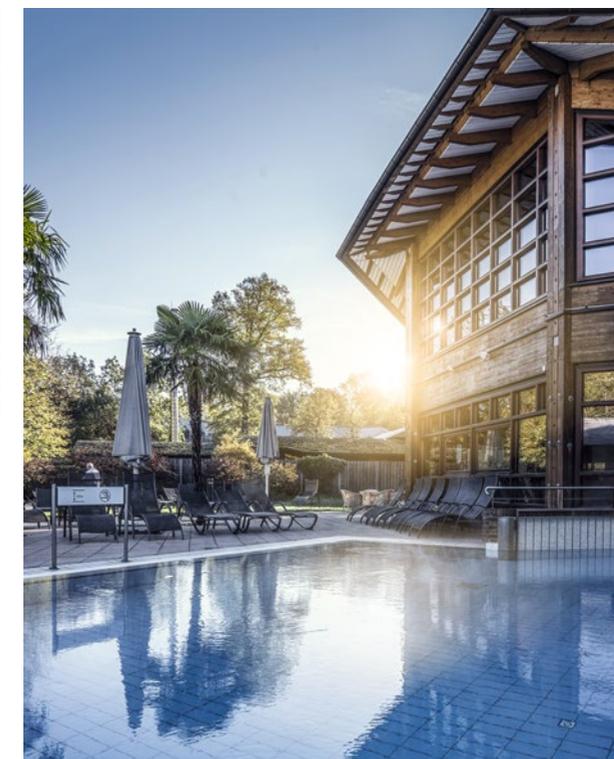
Wohlfühlwirkung genießen:

Vielfältige therapeutische Anwendungen sorgen für den individuell passenden Ausgleich.



Kühle Erfrischung:

Ideal um den Kreislauf nach dem Saunagang in Schwung zu bringen ist ein Bad im Außenbecken oder dem Naturbadesee.



Wellness & Gesundheit



Im Einklang mit Körper und Geist

Ankommen, sich zurücklehnen und wohlfühlen. Schöpfen Sie Kraft für den Alltag und genießen Sie vitalisierende Streicheleinheiten für Körper und Seele. Ob bei einer unserer hochwertigen Wellness-Behandlungen oder medizinisch-therapeutischen Anwendungen – sicher finden Sie bei uns genau das Wellness-Angebot, das zu Ihren Bedürfnissen und Wünschen passt.



Exklusiv in der Keidel Therme – Aqua Relax

Die Freiburger Auftriebsterapie nach der Halliwick-Methode von James McMillan eignet sich besonders gut zur achtsamen Behandlung von Bandscheibenproblemen, Rückenschmerzen und neurologischen Erkrankungen. Unter therapeutischer Anleitung werden im Behandlungsbecken – vom eigenen Körpergewicht entlastet – Muskeln mobilisiert, die Kondition verbessert sowie Stabilität und Gleichgewicht gefördert.





Nachhaltig in Balance – Wellness-Angebote

Unsere Wohlfühl-Angebote sowie die gesundheitsfördernden Anwendungen schenken Ihnen Ausgeglichenheit und neue Frische. Unter den fachkundigen Händen unserer Therapeuten lässt es sich wunderbar entspannen, ob bei einer Wohlfühlmassage mit duftendem Aromaöl, einer aktivierenden Hot-Stone-Behandlung, einer vitalisierenden Seifenbürstenmassage oder einer genussvollen Fußreflex-Behandlung.



Der perfekte Ausklang nach dem Besuch der Therme:

Die lockernde Rückenmassage löst Verspannungen und durchwärmt die Muskulatur.

Seifenbürstenmassage

Das orientalische Reinigungsritual regt den Energiefluss an.

Wohlfühlmassage

Die Rückenmassage mit Aromaöl lockert die Muskulatur und löst Verspannungen.

Hot-Stone-Massage

Entlang den Energiebahnen wird mit heißen Steinen und den Händen massiert.

Fußreflexmassage

Harmonisiert das vegetative Nervensystem und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Physiotherm

Die angenehme Wärme der Infrarotkabine lindert Beschwerden und fördert das Wohlbefinden.

Solarium

Die gesundheitsfördernde Wirkung wohl dosierter Strahlen aktiviert gute Laune und regt die Vitamin-D-Produktion an.



Sie interessieren sich für unsere Wohlfühl- und Therapie-Angebote?

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0761 2105 852

Alle medizinischen Therapien sind auch auf Privatrezept erhältlich. Sie werden von qualifizierten Therapeuten durchgeführt.



Ihre Gesundheit in besten Händen – Therapie-Angebote

Die medizinisch-therapeutische Kompetenz der Keidel Therme ist weit über die Grenzen Freiburgs bekannt. Rheuma-Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Sportverletzungen und postoperative Zustände können hier optimal versorgt und vorbeugend behandelt werden. Das wissen auch Spitzensportler zu schätzen, die regelmäßig die Keidel Therme für therapeutische Anwendungen aufsuchen.

Freiburger Auftriebs- therapie – Aqua Relax

Therapeutisch begleitet schwerelose Leichtigkeit und Achtsamkeit spüren. Als Einzel- oder Gruppentherapie möglich.

Funktionstraining – Rheuma-Liga

Die Verordnung beinhaltet 20 Minuten Therapiezeit. Gegen Aufpreis kann der Besuch des Thermalbades mit gebucht werden.

Bindewebsmassage Großmassage Lymphdrainage

Naturfango
mit Freiburger
Vulkanit -Fango

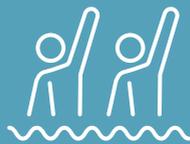
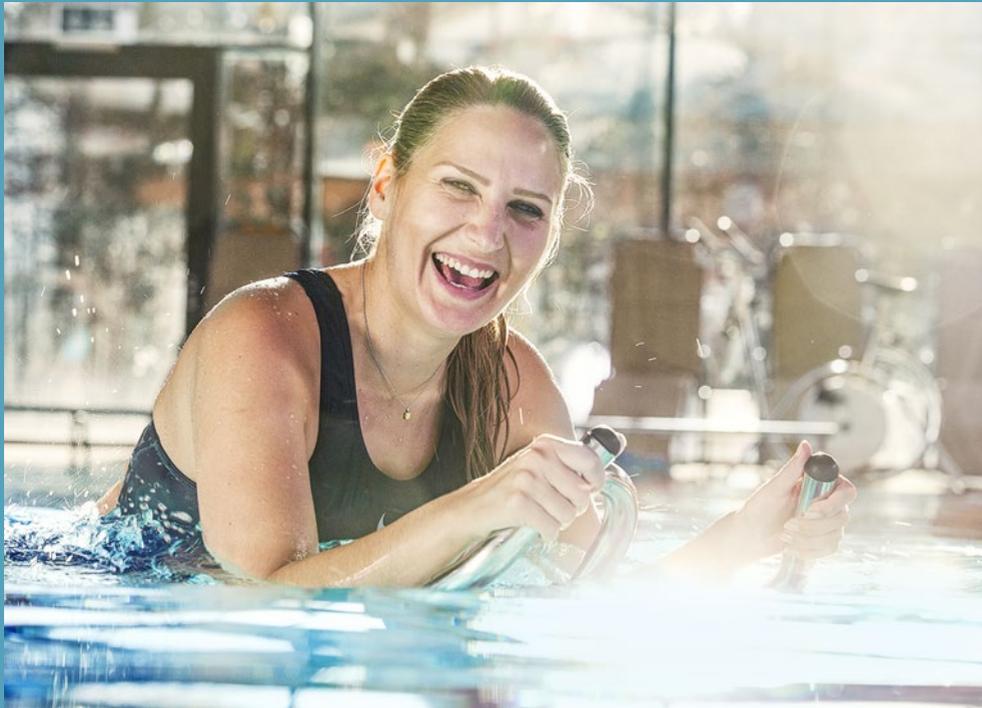
Krankengymnastik

- allgemeine KG
- manuelle Therapie
- KG auf neurophysiologischer Grundlage
- Triggerpunkttherapie
- Kieferbehandlung (CMD)
- Wassertherapie als Einzelbehandlung, z.B. McMillan

Bewegungsübungen im Wasser

Als Einzel- oder Gruppentherapie möglich.

Fitness



Sportlich in Bewegung

Vom intensiven Workout bis zur sanften Mobilisierung – in der Keidel Therme stehen Ihnen eine ganze Reihe qualifizierter Fitness-Angebote zur Auswahl. Ob Fortgeschrittene oder Anfänger, Schwimmer oder Nichtschwimmer – Aqua Sport ist das optimale Training für Ihren Körper. Auspowern können Sie sich mit Aqua Cycling, indem sie beim Radeln im Thermalwasser Energiereserven aktivieren und die Kondition steigern. Probieren Sie einfach, was zu Ihnen passt!



Warum Aqua Sport so gesund ist

Trainieren im Mineral-Thermalwasser wirkt positiv auf unseren Körper. Die Wärme entspannt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. Durch den Auftrieb im Wasser werden Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule geschont. Ideal eignet es sich für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen. Ausdauer und Kraft werden verbessert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Aqua Sport bietet auf sanfte Weise die Möglichkeit fit zu werden und fit zu bleiben.



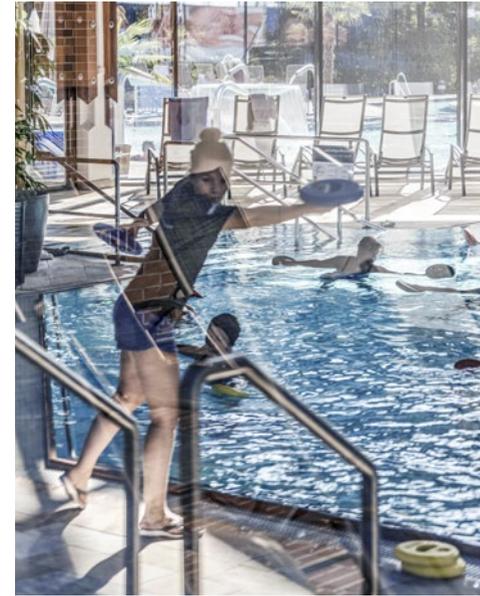
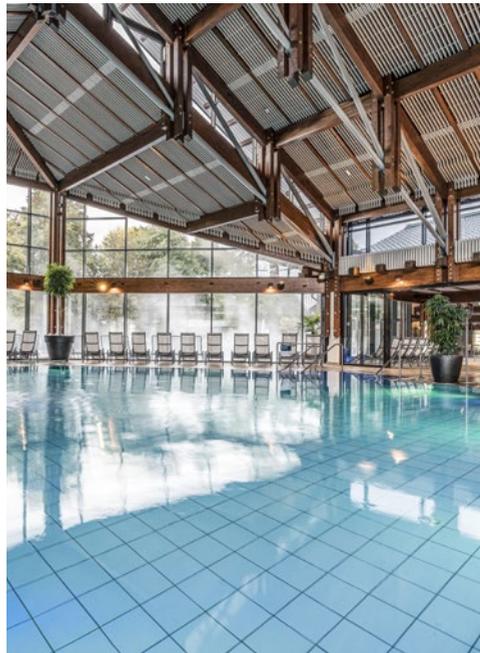


Motiviert in Form – perfekte Trainingseinheiten

Gesunde Bewegung im ausgewogenen Maß macht Spaß und schenkt nebenbei ein tolles Körpergefühl. Viele Beschwerden lassen sich mit den Aqua-Sport-Angeboten der Keidel Therme, die ausschließlich ausgebildete Trainer durchführen, gezielt behandeln. Und gemeinsam mit der richtigen Motivation fällt das Schwitzen meistens leichter.

Im separaten Bereich in Ruhe trainieren:

Im Behandlungs- und Fitnessbecken finden die Aqua-Sport-Kurse – getrennt vom übrigen Badebetrieb statt.



Sport- und Kurs-Angebote

Allgemeine Wassergymnastik

Kostenlos von Montag bis Freitag um 12, 14 und 16 Uhr.

Aqua-Cycling und Aqua-Fitness+

Unser Partner aqua-train! bietet Aqua-Fitness- und Aqua-Cycling-Kurse. Neben den Beinen werden auch Arme, Schultern, Bauch und Rücken trainiert.

Relaqua® – Entspannen mit der richtigen Atemtechnik

Stressabbau durch die richtige Atemtechnik – der bekannte Apnoetaucher Nik Linder zeigt in seinen Kursen, wie das geht.

Fitnessebene – Geräte-Training

Verschiedene Geräte zum Aufbau von Kraft und Ausdauer stehen Ihnen zur Verfügung. Der Fitnessbereich befindet sich neben den Therapie- und Massageräumen.



Gezieltes Training auch an Land:

Die Fitnessebene ist mit modernen und hochwertigen Geräten ausgestattet.

Info & Anmeldung

Allgemeine Wassergymnastik:

Tel. 0761 2105 852
info@keideltherme.de

Aqua-Cycling und Aqua-Fitness+:
Tel. 07631 172 243
www.aqua-train.de

Relaqua®:
Tel. 0172 7524028
kontakt@nikolaylinder.de
www.relaqua.de



Gut zu wissen

Therme

Schmuck und Brillen bitte abnehmen

Thermalwasser kann Reaktionen bei Schmuck und Brillen hervorrufen. Bitte vor dem Baden ablegen.

Geeignete Bademode

Badekleidung mit einem hohen Elasthangehalt eignet sich besonders gut für Mineral-Thermalwasser.

Kinder

Bis 12 Jahre Besuch der Therme nur mit Aufsicht.

Sauna

Textilfreier Bereich

Bitte bringen Sie für Ihren Sauna-Besuch ein für Ihre Körpergröße ausreichend großes Liegetuch mit.

Nicht textilfrei – Sauna-Bistro

Beim Betreten einen Bademantel o.ä. umlegen.

Bitte achten Sie die Privatsphäre

Keine Nutzung von Smartphones oder Tablets.

Kinder und Jugendliche

Unter 16 Jahren ist der Saunabesuch untersagt.

Tagesaktuelle Aufgusszeiten

Siehe Beschilderungen in der Saunalandschaft.

Wellness & Gesundheit

Wellness- und Therapie-Angebote

Terminvereinbarung erforderlich.

Behandlungsmöglichkeiten auf Rezept

Erfragen Sie bei Ihrem Arzt, ob Möglichkeiten bestehen, das Thermalwasser in Ihre Behandlung einzubeziehen. Unsere Therapie-Angebote sind von den gesetzlichen und vielen privaten Krankenkassen sowie Versicherern mit einem ärztlichen Rezept abrechenbar.

Fitness

Sport- und Kurs-Angebote

Informieren Sie sich zu unseren aktuellen Aqua-Sport-Angeboten, Terminen und Preisen unter www.keideltherme.de/fitness

Termine für Aqua-Sport-Angebote

Für die Buchung ist eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich.

Essen und Trinken

Restaurant & Bistro – „extra“

Stärken Sie sich bei einem Snack, einem leckeren Menü oder Kaffee und Kuchen. Im Restaurant „extra“ finden Sie alles für Ihr leibliches Wohl.

Sauna-Bistro

Genießen Sie frische regionale Speisen in unserem Sauna-Bistro.

Sportsbar – Live-Events erleben

Spannende Fußballspiele, packende Formel-1-Rennen, außergewöhnliche Ballwechsel der Tennis Weltelite und viele weitere Sport-Events. In unserer Sportsbar verpassen Sie nichts.



Appetit auf eine kleine Auszeit:

Für leckere Verpflegung ist in allen drei gastronomischen Einrichtungen gesorgt.

Geschenkgutscheine

Wohlfühlmomente verschenken

Ob Therme, Sauna, Wellness & Gesundheit oder Fitness – ein Gutschein für die Keidel Therme ist immer eine gute Idee, die Freude schenkt. Geschenkgutscheine können Sie in unserem Online-Shop unter keideltherme.de/shop oder direkt am Empfang der Therme kaufen.

Barrierefreiheit

Inklusion

Die Keidel Therme ist für mobilitätseingeschränkte Menschen barrierefrei eingerichtet. Zu- und Ausgänge sind mit Rampen ausgestattet, großzügige Behinderten-Umkleiden, WCs und Duschen sind für Rollstühle geeignet.

Anfahrt

So finden Sie zu uns

Die Keidel Therme erreichen Sie mit der VAG Buslinie 34 ab Haltestelle Munzinger Straße. Mit dem PKW über die Autobahnausfahrt Freiburg Süd. Den genauen Anfahrtsplan finden Sie auf www.keideltherme.de/anfahrt

Kontakt & Terminvereinbarung

Sie interessieren sich für unsere Angebote?

Informieren Sie sich auf unserer Website oder vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin unter 0761 2105 850 oder info@keideltherme.de

Wir freuen uns auf Sie!



Preise

Therme	Erwachsene	Ermäßigt *	Kinder 0–15
Tageskarte	16,00 €	15,00 €	10,50 €
Aufpreis Saunabesuch	+ 9,50 €	+ 9,50 €	Kein Zutritt

Sauna	Erwachsene	Ermäßigt *	Kinder unter 16
Tageskarte	25,50 €	24,50 €	Kein Zutritt

10er-Karten	Info	Preis
Thermalbad	Tageskarte	145,00 €
Sauna	Tageskarte	240,00 €

Sondertarife Therme	Info	Preis
Familientarif, 1 Erwachsener	1–3 Kinder	35,50 €
Familientarif, 2 Erwachsene	1–3 Kinder	48,50 €
Jahreskarte Therme	1 Person	765,00 €

Wohlfühl-
momente
schenken

Gutscheine
ab 10 €

* Schwerbehinderte, Schüler, Studenten, Azubis, Wehrpflichtige und Arbeitslose bei Vorlage des Ausweises

Aktuelle Preise und Specials:

Zu den Preisen unserer Wellness- und Gesundheits- sowie Fitness-Angebote informieren Sie sich bitte unter www.keideltherme.de

