



KEIDEL
FREIBURGS THERME

**Kursübersicht
(Aqua-) Fitness-Kurse**

Regenerieren und Trainieren

Trainieren Sie Ihren Körper effektiv und optimal in einem unserer Fitnesskurse, powern Sie sich aus und erleben die entspannende Wirkung unseres Thermalwassers.

Warum ist das Trainieren im Wasser so gesund?

Durch den Auftrieb des Wassers wird der Körper weitestgehend vom eigenen Gewicht entlastet, was das Training im Wasser dadurch besonders gelenkschonend macht. Die Wärme des Thermalwassers kurbelt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und kann somit ebenfalls zu einer Straffung des Bindegewebes führen. Der Wasserdruck in Kombination mit der Wärme senkt den Blutdruck, kann bei Hauterkrankungen helfen und die Immunabwehr stärken. Darüberhinaus lindert Thermalwasser Rückenschmerzen und kann zur Stressreduktion beitragen.

Die perfekte Regeneration nach dem Training

Durch die Wärme des Wassers werden die zuvor trainierten Muskeln wieder entspannt. Dem Muskelkater kann so vorgebeugt und die Regeneration der Muskeln beschleunigt werden. Neben einer Verbesserung von Ausdauer und Kraft wird auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Erleben Sie die unglaublichen Trainingseffekte in einem unserer Kurse und teilen Sie den Spaß daran mit anderen Kursteilnehmern.

Kurs-Thermentarif:

Mit unserem Kurs-Thermentarif haben Sie die Möglichkeit Ihre Aufenthaltsdauer nach dem Fitnesskurs flexibel zu wählen. Zuzüglich zur Kursgebühr können Sie für eine Zuzahlung von 5,90 €, 100 Minuten (inkl. Kursdauer) in der Therme verweilen.

Nachzahlung

101 – 160 Minuten 11,80 €

länger als 160 Minuten 16,00 €

Bitte beachten Sie, dass der Kurs-Thermentarif nur in Verbindung mit einem gebuchten Fitnesskurs gültig ist.

Aqua Fitness





Aqua Fitness Boxing

Im Mittelpunkt von Aqua Fitness Boxing stehen Kampfsportbewegungen. PUNCHES, KICKS und andere boxtypische Elemente werden auf das Wasser übertragen. Die Bewegungen straffen besonders den Bauch-, Bein- und Gesäßbereich. Bei regelmäßigem Training werden neben einer merklichen Kräftigung des gesamten Muskelapparates auch Ausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinationsvermögen und Körperbeherrschung trainiert. Der Wasserdruck fungiert zusätzlich wie eine sanfte Massage, die das Bindegewebe und die Haut ganz nebenbei kräftigt und strafft.

- für einen straffen Bauch
- starke Bein- und Gesäßmuskeln
- Steigerung der Ausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination

Kurszeiten - 30 Minuten

Samstag, 13:45 Uhr





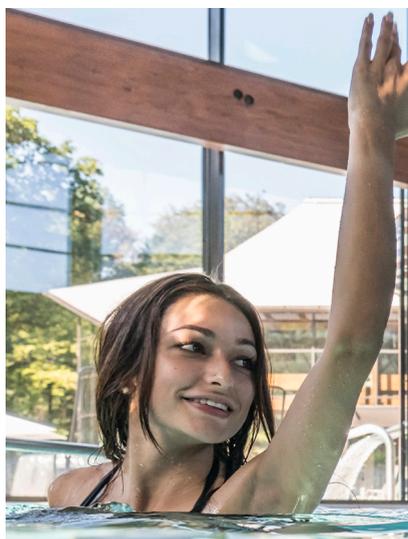
Aqua Zumba

Allein durch die mitreißende Musik fällt es bei diesem Workout leicht zu trainieren und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Neben den traditionellen Zumba-Choreografien besteht das Aqua-Zumba aus klassischen Wassergymnastik-Übungen wie dem Delfin-Beinschlag oder Aqua - Jogging. Der Kurs ist das perfekte Cardio- und Ausdauertraining - so macht Sport richtig Spaß.

- **der gleiche Spaß, nur im kühlen Nass**
- **perfektes Cardio - und Ausdauertraining**
- **Rhythmusgefühl**
- **Wassergymnastik**

Kurszeiten - 30 Minuten

Samstag, 13:00 Uhr





Aqua Cycling

Beim Aqua Cycling werden die klassischen Prinzipien des Indoor Cycling mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers verbunden. Zu rhythmischer Musik wird die Gesäß- und Beinmuskulatur bei simulierten Berg- und Talfahrten gekräftigt, während für den Oberkörper Übungen mit und ohne Zusatzgeräte ausgeführt werden. Das unterscheidet das Aqua Cycling vom klassischen Radfahren – es trainiert den gesamten Körper.

- **Ganzkörpertraining**
- **so einfach wie Fahrrad fahren**
- **gelenkschonendes Ausdauertraining**
- **Indoor Cycling**

SPECIAL : Early Bird

Kurszeiten - 30 Minuten

Mittwoch, 08:00 Uhr





Aqua Nordic Walking

Das Training erfolgt in Anlehnung an das klassische Nordic Walking. Der Unterschied liegt unter anderem an den zusätzlich eingesetzten Nordic Aqua Handles. Diese sorgen für ein optimiertes Training der Arme, Beine und Hände durch mehr und intensivere Bewegungen im Wasser. Aqua Nordic Walking trainiert auf gelenkschonende Weise vor allem die Ausdauer und Kraft, darüber hinaus aber auch alle Muskelgruppen des menschlichen Körpers sowie das Herz-Kreislaufsystem. Ein nicht unerheblicher Nebeneffekt ist die Fettverbrennung, die um einiges höher ist als bei Übungen an Land.

- **Training für Arme, Beine und Hände**
- **gelenkschonendes Nordic Walking**
- **Kraft- und Ausdauertraining**
- **Beweglichkeit und Koordination**

Kurszeiten - 30 Minuten

Montag, 18:20 Uhr

Montag, 19:00 Uhr



Aqua Zirkeltraining

Der Kurs eignet sich hervorragend für alle vielseitig Interessierten. Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining im Wasser an verschiedenen Übungsstationen mit einem Wechsel aus Be- und Entlastungsphasen. Durch die Vielfalt der Übungen können reichlich Kalorien verbrannt werden.

- **testen Sie verschiedene Kurse in Einem**
- **abwechslungsreich**
- **Ganzkörpertraining**



Kurszeiten - 30 Minuten

Mittwoch, 18:30 Uhr

Mittwoch, 19:15 Uhr

Fitnesskurse





Beckenbodentraining

Der Beckenboden spielt in vielerlei Hinsicht eine wichtige Rolle in unserem Körper. Er ist nicht nur das Kraftzentrum unseres Körpers, welches unsere Organe schützt und stützt, sondern auch eine der zentralen Muskelgruppen im menschlichen Körper. Er ist mit der Muskulatur des Bauches, des Rückens und der Beine verbunden und leistet einen entscheidenden Beitrag für die Stabilität des Körpers und eine aufrechte Körperhaltung. Der Beckenboden spielt darüber hinaus eine große Rolle im Erleben von Sexualität.

- für eine aufrechte Haltung
- gegen Rückenschmerzen
- für eine starke innere Mitte
- Kräftigung des Balancezentrums

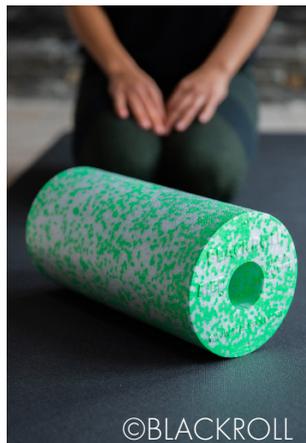
Kurszeiten - Grundkurs
60 Minuten

Montag, 19:00 Uhr

Kurszeiten - Intensivkurs
8 Einheiten á 90 Minuten

Mittwoch, 08:30 Uhr

(Das Datum für den Kursstart finden Sie auf unserer Webseite)



Faszienkurs

Faszien verkleben durch Bewegungsmangel: wenn der Mensch sich nicht ausreichend bewegt, verliert das Faszienewebe seine stabile und zugleich geschmeidige Struktur, verhärtet und verklebt.

Ziel ist es das Körpergefühl, Beweglichkeit und die Atmung durch eine Kombination von Dehnen, Stretching, federnden Bewegungen und Anwendungen von Hilfsmitteln (BLACKROLL®) zu verbessern. Das Faszientraining ergänzt perfekt andere Sportarten oder kann, aufgrund der Übungsvielfalt auch als perfekter Einstieg dienen. Ein regelmäßiges und gezieltes Training entspannt die Muskulatur und fördert die Regeneration.



- Verspannungen lösen
- Stretching
- Ergänzung zu verschiedenen Sportarten
- Kräftigung der Muskulatur

BLACKROLL®

Kurszeiten - 30 Minuten

Dienstag, 18:00 Uhr

Donnerstag, 18:30 Uhr



Fit durch Ernährung

Der Mensch ist, was er isst.

Gesunde Ernährung ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die richtige Ernährung bedeutet dabei allerdings kein Verzicht und auch keine extreme Diät. Sie soll weder den Genuss an der Zubereitung, noch am Essen selbst einschränken. Im Gegenteil, sie soll genussorientiert und bewusst sein.

Erhalten Sie einen Einblick über die Bedeutung einer gesunden Lebensweise, Kalorienbedarf, vollwertige Ernährung und wie man, trotz Zeitmangel und Stress, eine gesunde Ernährung verfolgen kann.

- **gesund Essen geht auch lecker**
- **die Bedeutung einer gesunden Lebensweise**
- **Vollwertige Ernährung**
- **Kalorienbedarf**

Kurszeiten - Grundkurs
60 Minuten

Dienstag, 11:00 Uhr

Kurszeiten - Intensivkurs
4 Einheiten á 60 Minuten

Donnerstag, 17:00 Uhr

(Das Datum für den Kursstart finden Sie auf unserer Webseite)



Starker Rücken

Ein starker Rücken für ein starkes Wohlbefinden.

Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung. Durch gezieltes Training wird die Kraft und Kondition der Rückenmuskulatur optimiert, die Koordination gesteigert und die Körperwahrnehmung verbessert, sodass ein rückschonendes Verhalten im Alltag möglich ist.

Aktives Rückentraining beinhaltet verschiedene Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur und zur Linderung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

- **Kräftigung der Rückenmuskulatur**
- **beugt Rückenschmerzen vor**
- **verbessert Beweglichkeit und Mobilität**
- **steigert Leistungsfähigkeit im Alltag**



Kurszeiten - Männerrücken

Dienstag, 15:00 Uhr

Freitag, 16:00 Uhr

Kurszeiten - Frauenrücken

Donnerstag, 15:00 Uhr

Freitag, 17:30 Uhr

je 60 Minuten

Öffnungszeiten

Therme

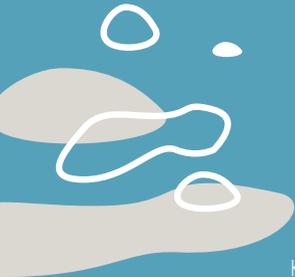
Sauna

täglich*

09 - 21 Uhr

10 - 21 Uhr

*gesonderte Öffnungszeiten
am 24.12. und 31.12. jeden Jahres



Keidel - Freiburgs Therme
An den Heilquellen 4
79111 Freiburg

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