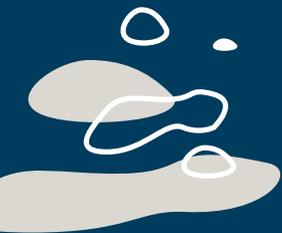




KEIDEL

FREIBURGS THERME

**Eintauchen.
Aufleben.
Durchatmen.**





Eintauchen ins Wohlgefühl

Gönnen Sie sich Ihre ganz persönliche Auszeit für Körper und Seele direkt vor den Toren Freiburgs inmitten der schönen Natur des Mooswaldes. In der Keidel Therme erwarten Sie auf über 6.000 Quadratmetern wohltemperierte Aktiv- und Thermalbecken, einladende Ruhebereiche, eine einzigartige Sauna-Welt sowie vielfältige Wellness-, Fitness- und Gesundheits-Angebote. Unser hochkompetentes Service- und Gesundheits-Team lässt Ihren Aufenthalt zum wohltuenden Erlebnis werden. Genießen Sie es!



Seite 4

Therme



Seite 8

Sauna



Seite 12

Fitness



Seite 16

**Wellness &
Gesundheit**

Seite 22

Gut zu wissen

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 Verwöhmomente. 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 Gefäße aus.





Auszeit mit Wirkung

Lassen Sie für ein paar Stunden den Alltag hinter sich und genießen Sie wohltuende Baderlebnisse 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 Massagenfunktionen belebt den Körper und fördert die Aktivierung des Immunsystems.



**Großzügiger Außenbereich
mitten im Grünen:** Ob für ein
Sonnenbad, 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 Naturblick
- Erlebnisdusche
- Zugang zum Wellness- und Therapiebereich
- Zugang zum Fitnessbereich
- Solarium

Außenbereich

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

Außerdem:

- 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 Naturbadeteich, Thermalbecken und großer Liegewiese schaffen eine einzigartige Wohlfühlatmosphäre. Therapeutische Anwendungen sorgen darüber hinaus für den perfekten Ausgleich.



Saunieren als Raum-Design-Erlebnis

Großzügig und in exklusivem Design präsentieren sich die moderne finnische Seerosen- und die darüber liegende Panorama-Sauna. Das Temperaturspektrum reicht von 75 – 90 °C. Wie ein Pavillon, der auf einer Säule in der Landschaft schwebt, hebt sich das architektonisch einzigartige Gebäude optisch ab und fügt sich harmonisch in die Landschaft ein. Heimische Hölzer und Naturstein machen das Saunieren zu einem besonderen Erlebnis.





Sauna-Vielfalt mit allen Sinnen entdecken

Von sanften 45 °C bis zu intensiven 95 °C eröffnet sich Anfängern wie geübten Saunagängern ein vielseitiges Repertoire unterschiedlich temperierter Saunen und Anwendungen. Ob feine Kräuter-Aromen, Lichttherapie mit Entspannungsmusik oder Aufguss-Wirbel – 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
- Aufgussauna, ca. 90 °C

Außerdem:

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

Außenbereich

- Panoramasauna, ca. 85 – 90 °C
- Seerosensauna, ca. 75 – 80 °C
- Gartensauna, ca. 95 °C
- Poolsauna, ca. 90 °C
- Birkensauna, ca. 70 °C
- Seesauna, ca. 85 °C

Außerdem:

- großzügige Liegewiese
- gemütliche Sitzgruppen
- Erlebnisduschen
- Kaminzimmer
- Außenterrasse
- Naturbadeteich
- Sauna-Außenbecken, ca. 29 – 33 °C



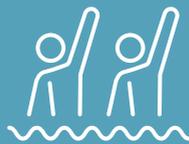
Wohlfühlwirkung genießen:
Vielfältige therapeutische
Anwendungen sorgen für den
individuell passenden Ausgleich.



Kühle Erfrischung:
Ideal um den Kreislauf nach dem
Saunagang in Schwung zu bringen
ist ein Bad im Außenbecken oder
dem Naturbadeteich.



Fitness



Effektiv trainieren und regenerieren

Vom intensiven Workout bis zur sanften Mobilisierung – in der Keidel Therme stehen eine ganze Reihe qualifizierter Fitness-Kurse zur Auswahl: Von Aqua Nordic Walking, Fitness Boxing über Cycling, Zirkeltraining bis Zumba reicht das Angebot zu Wasser. Und auch an Land können Sie Ihrer Gesundheit viel Gutes tun, zum Beispiel mit Rückenfitness, Faszien- und Beckenbodentraining oder einem Kurs über gesunde Ernährung. 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 die Wirbelsäule geschont, was vor allem bei Übergewicht oder Gelenkproblemen ideal ist. Ausdauer und Kraft werden verbessert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Aqua Sport bietet auf sanfte Weise die Möglichkeit fit zu werden und zu bleiben.





Motiviert in Form – perfekte Trainings- einheiten

Gesunde Bewegung im ausgewogenen Maß macht Spaß und schenkt nebenbei ein tolles Körpergefühl. Viele Beschwerden lassen sich mit den 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.





Kurse im Becken

Aqua Zumba
Aqua Fitness Boxing
Aqua Zirkeltraining
Aqua Cycling
Aqua Nordic Walking

Kurse im Trainingsraum

Faszientraining
Starker Rücken Mann
Starker Rücken Frau
Beckenbodentraining
Fit durch gesunde Ernährung

Alle Kurse und Kurszeiten finden Sie auf unserer Webseite www.keideltherme.de/fitness



Gezieltes Training auch an Land:

Die Fitnesssebene ist mit modernen und hochwertigen Geräten ausgestattet.

So einfach können Sie Ihren Kurs buchen:

Informieren Sie sich unter www.keideltherme.de und buchen Sie ganz bequem online oder direkt vor Ort Ihren Wunschkurs.

Clever kombiniert – Kurs-Thermen-Tarif:

Nach dem Kurs noch in die Therme? In Kombination mit einer Buchung und Teilnahme können Sie unseren Kurs-Thermen-Tarif mit flexibler Aufenthaltsdauer nutzen. Der Kurs-Thermen-Tarif gilt nur am Tag des gebuchten Kurses in Verbindung mit diesem und ist nicht übertragbar. Unter www.keideltherme.de/fitness finden Sie alle Informationen.

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 Auftriebtherapie 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 Therapeut_innen lässt es sich wunderbar entspannen, ob bei einer Wohlfühlmassage mit duftendem Aromaöl, einer aktivierenden Hot-Stone-Behandlung oder einer genussvollen Fußreflex-Behandlung.



Der perfekte Ausklang nach dem Besuch der Therme:

Die lockernde Wohlfühlmassage löst Verspannungen und durchwärmt die Muskulatur.

Wohlfühlmassage

Die Rückenmassage mit Aromaöl lockert die Muskulatur und löst Verspannungen.

Hot-Stone-Massage

Entlang den Energiebahnen wird mit heißen Steinen, Aromaöl 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 wohldosierter Strahlen aktiviert gute Laune und regt die Vitamin-D-Produktion an.

**Noch mehr Inspiration finden
Sie unter www.keideltherme.de**



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 aufsuchen.



Sie interessieren sich für unsere Angebote?

Vereinbaren Sie einen Termin
unter 0761 2105 852.

Alle medizinischen Therapien
sind auf Privatrezepit erhältlich.



Freiburger Auftriebs- therapie – Aqua Relax

Therapeutisch begleitet
schwere lose Leichtigkeit
und Achtsamkeit spüren.
Als Einzel- oder Gruppen-
therapie möglich.

Funktionstraining – Rheuma-Liga

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

Bindegewebsmassage Großmassage Lymphdrainage

Naturfango

Mit Freiburger Vulkanit-
Fango.

Krankengymnastik

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

Bewegungsübungen im Wasser

Als Einzel- oder Gruppen-
therapie möglich.



Hochwertige Pflege mit sehr guter Hautverträglichkeit.

Alle verwendeten Pflegeprodukte sind frei von Mineralölen, dermatologisch getestet und werden auch bei Allergien gut vertragen.

Kosmetik – Verwöhneheiten für Gesicht und Körper

Sich strahlend schön fühlen und perfekt gepflegt: In unserem Kosmetikbereich bieten wir vielfältige Beauty- und Pflegeangebote – für Frauen und Männer. Von der klassischen Gesichtsbildung mit Tiefenreinigung, erfrischenden bis zu luxuriösen Treatments, der Wimpernkorrektur oder vitalisierenden Gesichtsmassagen können Sie hier Verwöhnmomente für Teint und Körper genießen. Auch Fußpflege und -massagen gehören zu den Anwendungen. Unter www.keideltherme.de finden Sie alle Angebote sowie die Buchungsmöglichkeiten.

Deine Kraft- quelle.



Jetzt
Auszeit
buchen!



Gut zu wissen

Therme

Schmuck und Brillen bitte abnehmen

Thermalwasser kann Reaktionen des Materials hervorrufen.

Geeignete Bademode

Badekleidung mit hohem Elasthangehalt ist besonders geeignet für 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 –

Restaurant & Bistro „extra“

Beim Betreten einen Bademantel o.ä. umlegen.

Bademantel- und Handtuchverleih

Gegen Gebühr an der Rezeption.

Bitte respektieren Sie die Privatsphäre

Keine Nutzung von Smartphones oder Tablets.

Kinder

Kindern unter 4 Jahren ist der Saunabesuch untersagt.

Tagesaktuelle Aufgusszeiten

Siehe Beschilderungen in der Saunalandschaft.

Aqua Fitness / Fitness

Sport- und Kurs-Angebote

Termine und Preise finden Sie auf unserer Webseite. Buchen Sie Ihren Kurs unter www.keideltherme.de oder bei Ihrem Besuch spontan vor Ort.

Clever kombiniert – Kurs-Thermen-Tarif

Nach dem Kurs noch in die Therme? Nutzen Sie den Kurs-Thermen-Tarif und buchen Sie ein Zeitfenster. Info unter www.keideltherme.de

Wellness & Gesundheit

Wellness- und Therapie-Angebote

Terminvereinbarung erforderlich.

Behandlungsmöglichkeiten auf Rezept

Fragen Sie Ihren Arzt, ob das Thermalwasser in die Behandlung einbezogen werden kann. Unsere Therapie-Angebote sind von den gesetzlichen und vielen privaten Krankenkassen mit ärztlichem Rezept abrechenbar.

Kosmetik

Angebote für Frauen und Männer

Runden Sie das Entspannungsprogramm mit einem unserer Kosmetik-Angebote ab. Info unter www.keideltherme.de

Essen & Trinken

Restaurant & Bistro „extra“

Ob Snack, Menü, Kaffee und Kuchen, hier finden Sie alles für Ihr leibliches Wohl.

Sportbar – Live-Events erleben

Fußballspiele, Tennis, Formel-1 u. v. m. In unserer Sportbar verpassen Sie nichts.



Geschenkgutscheine

Wohlfühlmomente verschenken

Ob Therme, Sauna, Wellness & Gesundheit oder Fitness – mit einem Gutschein für die Keidel Therme schenken Sie Freude! Erhältlich in unserem Online-Shop oder direkt am Empfang.

Barrierefreiheit

Inklusion

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

Anfahrt

So gelangen Sie zu uns

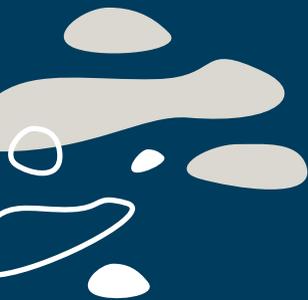
Die Keidel Therme erreichen Sie mit der VAG Buslinie 34 ab der Haltestelle Munzinger Straße. Mit dem PKW gelangen Sie über die A5-Ausfahrt Freiburg-Süd zu uns. Den Anfahrtsplan finden Sie auf www.keideltherme.de/informationen

Kontakt & Terminvereinbarung

Sie interessieren sich für unsere Angebote?

Informieren Sie sich auf unserer Webseite oder vereinbaren Sie einen Termin unter 0761 2105 852 oder info@keideltherme.de

Wir freuen uns auf Sie!



Unsere Öffnungszeiten finden Sie unter
www.keideltherme.de

Keidel – Freiburgs Therme
An den Heilquellen 4
79111 Freiburg

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