



KEIDEL

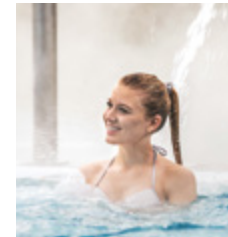
VOS THERMES À FRIBOURG

**Plonger.
Revivre.
Respirer.**



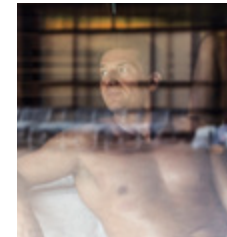
Plongez dans le bien-être

Offrez-vous un moment de détente personnalisé pour le corps et l'esprit aux portes de Fribourg-en-Brisgau, au cœur de la nature, dans la forêt du Mooswald. Le complexe thermal Keidel vous attend avec plus de 6 000 mètres carrés de bassins de natation et bassins thermaux agréablement tempérés, d'espaces de repos accueillants, de saunas variés et de multiples offres de bien-être, de remise en forme et de santé.



Page 4

Thermes



Page 8

Sauna



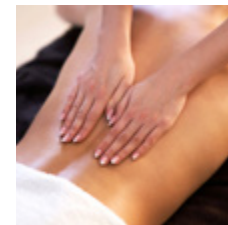
Page 12

**Remise en
forme**



Page 16

**Services de
santé mentale**



Seite 22

**Bien-être
et santé**



Seite 27

Bon à savoir

Thermes



Prenez votre envol pour le quotidien

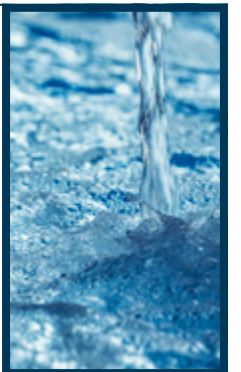
Bienvenue dans le monde du bien-être. Le cœur du complexe thermal Keidel est son vaste espace de baignade. Dans le calme bucolique de la forêt tout autour, venez y plonger dans l'eau thermique unique aux vertus vivifiantes de Fribourg. Sa richesse naturelle en minéraux et oligoéléments a un effet bénéfique avéré sur la santé.

À différentes températures et dans différents bassins, vous y vivrez des moments privilégiés de détente et de stimulation. Et si vous préférez les défis sportifs ambitieux, vous pouvez aussi faire des longueurs en plein air dans le bassin de 25 mètres.



La force revivifiante de l'eau

La source des thermes Keidel jaillit depuis maintenant 40 ans. L'action fortifiante de l'eau thermique sur le système immunitaire est démontrée scientifiquement. Elle contribue également à guérir les maladies rhumatismales et dégénératives et a un effet bénéfique sur le cœur et les vaisseaux.





Une pause avec beaucoup d'effet

Oubliez le quotidien pendant quelques heures et savourez les bienfaits de la baignade dans neuf bassins différents. À l'intérieur inondé de lumière naturelle ou à l'extérieur entouré de verdure, dans le bassin récréatif à 34 °C avec jets massants, dans le bassin de natation ou dans le bassin d'eau de source à 38 °C, l'eau thermique minérale du centre Keidel contribue durablement à votre bien-être.



Riche en minéraux et oligoéléments :
l'eau minérale thermique régulée à différentes températures, associée aux fonctions massantes, stimule l'organisme et active le système immunitaire.



Un vaste espace extérieur dans un écrin de verdure : un bain de soleil ou un parcours Kneipp rafraîchissant, chacun trouvera dehors son activité préférée.



Espace intérieur

- Bassin d'eau de source, 38 à 40 °C env.
- Bassin à bulles, 30 à 32 °C env.
- Bassin d'eau chaude, 33 à 35 °C env.
- Bassin thérapeutique, 32 à 34 °C env.
- Bassin de remise en forme, 32 à 34 °C env.
- Bassin intérieur, 33 à 35 °C env.

Et aussi :

- Chaises longues & salles de repos avec vue sur la nature
- Douche ludique
- Accès à l'espace bien-être et thérapeutique
- Accès à l'espace remise en forme
- Solarium
- Massage hydrojet

Espace extérieur

- Bassin récréatif, 34 à 38 °C env. avec jets massants et aérateurs
- Canal avec courant, 33 à 36 °C env.
- Bassin extérieur, 33 à 36 °C env.
- Bassin de natation de 25 mètres, 29 à 34 °C env.
- Bassin kneipp

Et aussi :

- Grande pelouse de repos
- Terrain de jeu
- Accès au restaurant et à la terrasse
- Sentier pieds nus

Sauna



Transpirer sainement pour se détendre

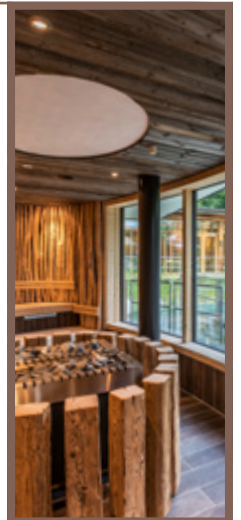
Bienvenue dans l'un des plus beaux sites de saunas et de bien-être de la région des trois frontières. Sur près de 3 000 mètres carrés, neuf saunas à thèmes aux températures différentes – trois à l'intérieur et six à l'extérieur – vous invitent à transpirer sainement pour vous détoxifier dans une atmosphère protégée et paisible. L'architecture où dominant le bois et le verre, le beau jardin de sauna et son bassin naturel, son bassin d'eau thermale et sa grande pelouse de repos créent un sentiment de bien-être unique. Le tout est parfaitement complété par des prestations thérapeutiques.



Le sauna dans un environnement design

Le sauna finlandais moderne (Seerosen-sauna) et le sauna panoramique situé au-dessus sont spacieux et se distinguent par un design exclusif. La plage de températures s'étend de 60 à 90 °C. Tel un pavillon qui flotte sur une colonne au-dessus du paysage, le bâtiment à l'architecture unique se distingue visuellement et s'intègre harmonieusement dans l'environnement.

Les bois locaux et la pierre naturelle font du sauna une expérience unique.





Le sauna sous toutes ses formes, une découverte pour les cinq sens

De la douceur des 45 °C à l'intensité des 95 °C, un large éventail de saunas avec des températures et des services variés s'offre à tous les publics débutants ou expérimentés. Senteurs de plantes raffinées, luminothérapie, musique relaxante ou tourbillon de vapeur provoqué par l'arrosage des pierres chaudes : l'alternance du brûlant et du froid stimule les sens, détend les muscles et renforce le système immunitaire.

Espace intérieur

- Bain de vapeur sous coupole, 45 °C env.
- Chaudron aux plantes, 75 °C env.
- Sauna aromatique, 60 °C env.
- Sauna avec arrosage des pierres, 90 °C env.

Et aussi :

- Espaces de repos dans la galerie
- Salle de repos avec vue sur le jardin
- Espace de repos en plein air sur le toit-terrasse
- Bassin d'immersion froid
- Bistrot avec terrasse
- Solarium
- Bain de pieds

Espace extérieur

- Sauna panoramique, 85 à 90 °C env.
- Sauna des nénuphars, 60 à 65 °C env.
- Sauna du jardin, 95 °C env.
- Sauna de la piscine, 90 °C env.
- Sauna au bouleau, 70 °C env.
- Sauna du lac, 85 °C env.

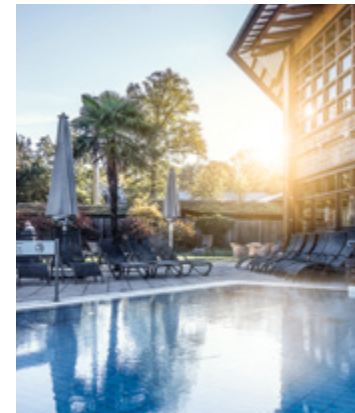
Et aussi :

- Vaste pelouse de repos
- Canapés et fauteuils confortables
- Douches ludiques
- Salon avec cheminée
- Terrasse
- Lac de baignade naturel
- Bassin extérieur du sauna, 29 à 33 °C env.



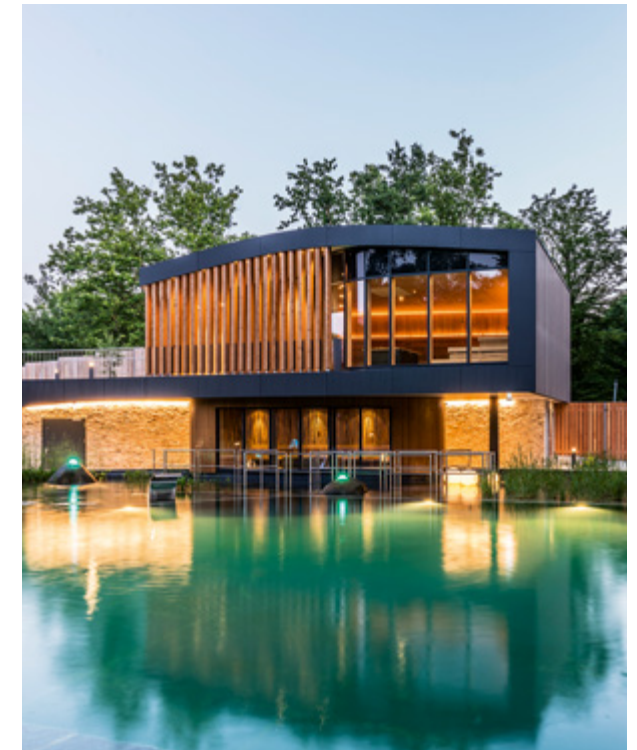
Un bien-être à savourer :

de nombreuses offres thérapeutiques permettent à chacune et chacun de trouver son équilibre personnel.



Fraîcheur vivifiante :

la baignade dans le bassin extérieur ou le lac naturel est idéale pour activer la circulation après le sauna.



Remise en forme



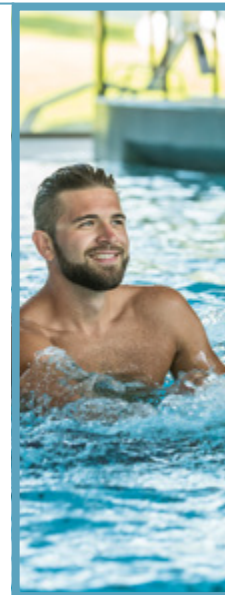
S'entraîner efficacement et se ressourcer

De l'entraînement intensif à la mobilisation en douceur, les thermes Keidel proposent toute une série de cours de remise en forme : l'offre dans l'eau s'étend de l'aqua nordic walking au parcours d'entraînement, en passant par le cycling. Vous pouvez également faire beaucoup pour votre santé sur la terre ferme, comme par exemple avec l'entraînement du dos. Essayez et trouvez l'activité qui vous convient !



Pourquoi les sports aquatiques sont-ils si bons pour la santé ?

L'entraînement dans l'eau minérale thermique est bénéfique pour l'organisme. La chaleur est source de détente musculaire et stimule la circulation. La poussée de l'eau permet de ménager les tendons, les ligaments, les articulations et la colonne vertébrale, ce qui s'avère idéal en cas de surpoids ou de problèmes articulaires. L'endurance et la puissance s'améliorent, le système cardiovasculaire est renforcé. Les sports aquatiques constituent une manière douce de retrouver et de garder la forme.





Motivé(e) et en forme – l'entraînement parfait

Bouger de manière saine et équilibrée est un plaisir et permet de se sentir parfaitement bien dans sa peau. De nombreux maux peuvent être traités de manière ciblée par les cours de sports que proposent les thermes Keidel, exclusivement dispensés par un personnel qualifié. Il est souvent plus facile de transpirer en groupe avec la motivation appropriée.

S'entraîner au calme et à l'écart :

les cours de sports aquatiques ont lieu dans les bassins thérapeutiques et de remise en forme – à l'écart du reste du public des thermes.



Cours en bassin

Parcours d'entraînement
aquatique
Aqua cycling
Aqua nordic walking

Cours en salle de fitness

Entraînement du dos

Vous trouverez tous nos cours
et leurs horaires sur notre site
Web www.keideltherme.fr/
remise-en-forme



L'entraînement ciblé, au sol aussi :

notre espace fitness est équipé
d'appareils modernes haut de
gamme.

Pour réserver votre cours en toute simplicité :

renseignez-vous sur www.keideltherme.fr et réservez le
cours de votre choix en ligne ou directement sur place.

Forfait malin – tarif cours + thermes :

un petit tour aux thermes après le cours ? Profitez de
notre tarif cours + thermes associé à une réservation et
une participation avec une durée de présence flexible.
Le tarif cours + thermes ne vaut que le jour où le cours
a été réservé, en combinaison avec ce dernier, et n'est
pas transférable. Vous trouverez toutes les informations à
l'adresse www.keideltherme.fr/remise-en-forme.

Services de santé mentale

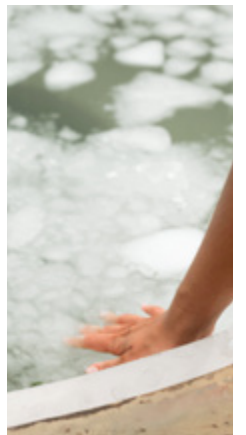


Force mentale – Pratiquer la pleine conscience et renforcer la résilience

Découvrez notre large gamme de cours sur la santé mentale. De la pleine conscience à la gestion efficace du stress en passant par le renforcement de la résilience, pour plus de clarté, de sérénité et une meilleure qualité de vie. Plongez-vous dans des exercices pratiques, des routines durables et des connaissances approfondies qui vous aideront à rester calme et concentré au quotidien.

Bains glacés et travail respiratoire Holistic Breathwork

Plongez dans la puissance de la respiration et l'énergie de la glace. Une expérience holistique qui combine respiration consciente et froid, guidée par des experts tels que Konstantin Taffill (coach respiratoire Buteyko, maître de glace), Nik Linder (détenteur du record du monde d'apnée, expert en respiration et en force mentale) et Oliver Heintz (coach sportif et mental).





Relaqua – Relaxation par apnée

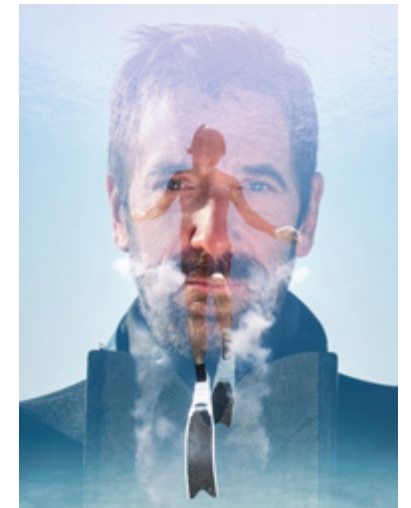
Relaqua utilise des techniques issues de l'apnée, telles que la relaxation profonde, la méditation, le pranayama et les pauses respiratoires, afin d'atteindre un état de relaxation profonde exceptionnel dans et sous l'eau. Les impressions sensorielles sont ainsi réduites, ce qui permet aux instructrices d'enseigner, entre autres, la méditation cardiaque et le „no mind“.



Freediving

Un poulx bas garantit des plongées plus longues.

Apprendre à se détendre dans l'eau permet également d'appliquer ces connaissances dans la vie quotidienne. La plongée en apnée permet d'apprendre les techniques de relaxation, les exercices de respiration et les techniques mentales nécessaires pour retenir son souffle pendant longtemps.



Les cours sont dirigés par Nik Linder
(détenteur du record mondial d'apnée, auteur, expert en respiration et en force mentale).



Atemlust – pour l'équilibre intérieur

Découvrez Atemlust, un cours de relaxation unique inspiré de la plongée en apnée. Combinez techniques de respiration, méditation et yoga dans une eau thermique chaude pour trouver votre équilibre intérieur et gagner en sérénité.

Nous associons l’eau thermique à la science en collaboration avec des experts spécialisés



Étude sur la surchauffe – Échelle de dépression de Hamilton

Dans le cadre d’une étude unique en son genre, nous menons, en collaboration avec la Universitätsklinikum Freiburg, des recherches sur la manière dont des traitements thermiques ciblés peuvent aider à lutter contre la dépression.

Il n’existe que peu d’études comparables dans le monde – il s’agit donc d’un véritable projet pionnier qui fait de nos thermes un lieu dédié à la santé et à l’innovation.



Étude sur le Covid long

L’étude FLOAT sur les techniques de thérapie respiratoire dans l’eau pour les cas de Covid long et post-Covid, menée en collaboration avec la université de Furtwangen et l’hôpital universitaire de Fribourg, explore comment notre eau thermique peut aider à traiter les cas de Covid long et post-Covid.

Composition de notre eau thermique

Kationen		mg/kg
Lithium	Li+	2,126
Sodium	Na+	423,200
Potassium	K+	79,840
Rubidium	Rb+	7,485
Césium	Cs+	1,327
Ammonium	NH4+	1,627
Magnésium	Mg++	149,700
Calcium	Ca++	655,800
Strontium	Sr++	6,687
Aluminium	Al+++	0,070
Fer	Fe++	2,236
Manganèse	Mn++	0,005
Cobalt	Co++	0,010
Plomb	Pb++	0,010
Cadmium	Cd++ ⁺	0.005

Anions		mg/kg
Fluorure	F-	8,483
Chlorure	Cl-	110,200
Bromure	Br-	0,454
Iodure	J-	0,010
Nitrate	No3-	0,050
Sulfure	S-	0,051
Sulfite	So3	0,900
Sulfate	So4	2168,000
Hydrogénophosphate	HPO4-	0,190
Hydrogénarsénate	HasO4-	0,138
Hydrogénocarbonate	HCO3	1059,000

La première grande analyse de l’eau curative a été effectuée le 26 mai 1978 par le Dr Günther van der Smissen (Fribourg) et est depuis lors contrôlée tous les mois. L’eau qui jaillit à la tête de la source a une température d’environ 45 °C.

Bien-être et santé



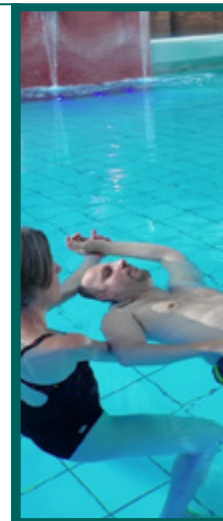
L'harmonie du corps et de l'esprit

Venez, détendez-vous et laissez-vous gagner par le bien-être. Venez puiser de nouvelles forces pour affronter le quotidien et chouchouter le corps et l'esprit pour les revigorer. De nos soins bien-être haut de gamme aux prestations thérapeutiques médicales, vous trouverez forcément chez nous l'offre qui correspond le mieux à vos besoins et à vos désirs.



En exclusivité aux thermes Keidel – Aqua Relax*

La thérapie « Freiburger Auftriebtherapie », d'après la méthode Halliwick de James McMillan qui utilise la poussée de l'eau, convient particulièrement au traitement attentif des problèmes de disques intervertébraux, des maux de dos et des maladies neurologiques. Sous la direction d'un thérapeute, le corps flotte dans un bassin thérapeutique, les muscles sont mobilisés pour une meilleure condition physique et plus de stabilité et d'équilibre.



* Convient également aux femmes enceintes



Pour un équilibre durable – offres bien-être

Nos offres bien-être et santé vous offrent un équilibre et une fraîcheur renouvelée. Sous les mains expertes de nos thérapeutes, vous êtes merveilleusement détendue(e), qu'il s'agisse d'un massage bien-être aux huiles essentielles parfumées, d'un traitement revitalisant aux pierres chaudes ou d'une merveilleuse séance de réflexologie plantaire.



Massage hydrojet – détente pour le corps et l'esprit
Sentez les jets d'eau masser doucement votre dos sans vous mouiller.

Massage bien-être

Le massage du dos aux huiles essentielles détend la musculature et élimine les tensions.

Massage aux pierres chaudes

Massage manuel le long des méridiens avec des pierres chaudes et des huiles essentielles.

La réflexologie plantaire

Rétablit l'harmonie du système nerveux végétatif et accroît les forces de régénération naturelle.

Physiotherm

La douce chaleur de la cabine infrarouge apaise les douleurs et accroît le sentiment de bien-être.

Solarium

Un rayonnement bien dosé améliore l'humeur et stimule la vitamine D.

Massage aux pochons d'herbes

La chaleur, le parfum des herbes et une douce pression soulagent le stress et régénèrent corps et esprit.



Nos offres bien-être et nos thérapies vous intéressent ?

Prenez rendez-vous au +49 (0)761 2105 852.

Toutes les thérapies sont aussi accessibles aux patients d'assurances privées.



Votre santé est entre de bonnes mains – offres thérapeutiques

La compétence médicale et thérapeutique des thermes Keidel est reconnue bien au-delà de Fribourg. Nous prenons en charge de manière optimale les maladies rhumatismales, les maladies de l'appareil locomoteur, les blessures sportives et les troubles postopératoires et nous agissons également à titre préventif. Les sportifs de haut niveau qui se rendent régulièrement aux thermes Keidel apprécient cet aspect.

Thérapie par poussée de l'eau « Freiburger Auftriebstherapie » – Aqua Relax

Accompagné(e) par un thérapeute, ressentez un sentiment de légèreté comme en apesanteur et en pleine conscience. Possibilité de thérapie individuelle ou en groupe.

Physiothérapie – Rheuma-Liga

Une prescription comprend 20 minutes de thérapie. L'entrée aux thermes peut être comprise contre un supplément.

Massage des tissus conjonctifs
Grand massage
Drainage lymphatique

Fango naturel

avec fango à la vulcanite de Fribourg

Kinésithérapie

- Kinésithérapie générale
- Thérapie manuelle
- Kinésithérapie neurophysiologique
- Thérapie par points de déclenchement
- Traitement maxillaire (DCM)
- Hydrothérapie individuelle, par ex. McMillan
- Appareil de kinésithérapie

Exercices dans l'eau

Possibilité de thérapie individuelle ou en groupe.



Cosmétique – offres bien-être pour les mains et les pieds

Aux petits soins pour des ongles et des pieds rayonnant de beauté : nous proposons de multiples offres de soin et beauté, aux hommes et aux femmes, dans notre espace cosmétique. De la manicure classiques aux soins du visage frost glow haut de gamme. Vous trouverez toutes les offres ainsi que les possibilités de réservation à l'adresse www.keideltherme.fr.



Bon à savoir



Produits naturels biologiques et de haute qualité

Par respect pour la nature, nous utilisons exclusivement des produits haut de gamme et durables pour nos soins cosmétiques et bien-être.

Sel exfoliant Pure Nature Oil

Le sel exfoliant naturel Pure Nature Oil transforme chaque utilisation en une expérience de bien-être: une peau purifiée, souple et lisse grâce à sa texture fine et à ses précieux minéraux.



Bergila

Les produits naturels Bergila sont synonymes de qualité et de pureté maximales : tradition artisanale associée à la science moderne. 100 % naturels pour des soins naturels, efficaces et durables.



Bomo Design – La durabilité avec style: les objets trouvés deviennent des pièces uniques

Chaque mois, trois baignoires de notre centre thermal contiennent des objets trouvés, des serviettes aux maillots de bain en passant par les chaussures de bain.



Une fois le délai de conservation légal écoulé, les matériaux sont acheminés vers la vallée idyllique de Münstertal. Là-bas, Beate Ortlieb, de BoMo Design, transforme à la main les vieux tissus en produits haut de gamme, durables et surtout uniques.

La gamme de produits ne cesse de s'élargir, donnant régulièrement naissance à de nouveaux produits pratiques. Qu'il s'agisse de pochettes à savon, de tampons nettoyants ou de sacs pour tapis de bain, chaque pièce est unique.



Toutes ces pièces uniques sont disponibles en exclusivité dans notre centre thermal Keidel Therme.



Maillots de bain pour les fortes personnalités jusqu'à la taille 56

Les maillots de bain mareblu de Fashy séduisent par leurs matières exclusives, leurs designs frais et leurs couleurs gaies. À la plage ou au bord de votre piscine, ils vous mettront en valeur. Les maillots mareblu sont composés à 100 % de polyamide recyclé, une matière issue du recyclage de filets de pêche et de déchets marins, contribuant ainsi à la protection de l'environnement et de la nature.

Venez découvrir votre nouveau maillot de bain préféré lors d'une visite à nos thermes, pour femmes comme pour hommes !

Également disponible avec des prothèses mammaires.





BRAUEREI GANTER: SO SCHMECKT FREIBURG!

*Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht die Vielfalt
und das Lebensgefühl der Region in die Gläser der
Freiburger zu bringen und brauen seit 1865 mit Liebe
und Leidenschaft unsere Biere.*



*Einblicke in die Brauerei,
Aktionen & mehr entdeckst du
bei Instagram @brauereiganter*



GANTER
Freiburger Braukultur



KEIDEL

im Vollmond



**Das besondere Event-Erlebnis
mit GANTER Magisch Dunkel**
gebraut in der Vollmondnacht

An jedem Vollmond!



GANTER
Freiburger Braukultur

KEIDEL
FREIBURGS THERME

Partenaire du sport

Nous sommes synonymes de détente et de régénération au cœur de la nature idyllique de la forêt de Mooswald. En tant que lieu de retraite pour le corps et l'esprit, nous créons les conditions optimales pour reprendre des forces et retrouver son équilibre intérieur – un rééquilibrage inestimable, en particulier pour les sportifs ambitieux.

Ensemble, nous sommes synonymes de performances sportives de haut niveau, sur le terrain et au-delà.



Coopérations et partenaires

Connectés, visibles et authentiques, nos partenaires transforment la détente en expérience, au-delà du bien-être. Ensemble, nous créons des offres haut de gamme, des applications innovantes et un bien-être durable pour nos clients.





Remarques

Thermes

Veillez enlever vos bijoux et vos lunettes

L'eau thermique peut provoquer des réactions des matériaux.

Vêtements de bain adaptés

Les vêtements de bain riches en élasthanne sont particulièrement adaptés à l'eau thermique.

Enfants

Uniquement sous surveillance jusqu'à 12 ans.

Sauna

Espace sans textile

Veillez apporter pour toute visite au sauna une serviette en coton suffisamment grande selon votre taille.

Zone textile – restaurant et bistrot « extra »

Veillez mettre un peignoir ou un autre vêtement avant d'entrer.

Prêt de peignoirs et de serviettes

Service payant, à l'accueil.

Veillez respecter l'intimité des autres

Interdiction d'utiliser des smartphones ou des tablettes. Il est interdit de prendre des photos et de filmer.

Enfants

Le sauna est interdit aux enfants de moins de 4 ans.

Horaires d'arrosage des pierres

Voir les indications affichées dans l'espace sauna.

Aqua fitness / remise en forme

Sport et cours

Vous trouverez les horaires et les tarifs sur notre site Web. Réservez votre cours à l'adresse www.keideltherme.fr ou spontanément sur place.

Tarif malin – tarif cours + thermes

Un petit tour aux thermes après le cours ? Profitez du tarif cours + thermes et réservez une plage horaire. Informations à l'adresse www.keideltherme.fr/remise-en-forme

Bien-être et santé

Services bien-être et prestations thérapeutiques

Uniquement sur rendez-vous.

Traitements sur ordonnance

Demandez à votre médecin si l'eau thermique peut être intégrée à votre traitement. Nos prestations thérapeutiques sont remboursées par les caisses d'assurance maladie publiques et par de nombreuses caisses privées, sur ordonnance médicale.

Cosmétique

Offres pour hommes et femmes

Complétez votre programme détente avec l'une de nos offres beauté.

Informations à l'adresse www.keideltherme.fr

Restauration

Restaurant et bistrot « extra »

En-cas, menu, café accompagné d'une part de gâteau, vous trouverez ici tout ce qu'il vous faut pour vous restaurer.

Bar sportif – pour suivre les événements en direct

Matches de football, tennis, formule 1, et bien plus encore, dans notre bar, vous ne raterez rien.



Bons-cadeaux

Offrez des moments de bien-être

Que ce soit pour les thermes, le sauna, l'espace bien-être et santé ou la remise en forme – vous ferez à coup sûr plaisir en offrant un bon pour les thermes Keidel ! Disponible dans notre boutique en ligne ou directement à l'accueil.

Accès handicapés

Inclusion

Les thermes Keidel sont aménagés de manière à être accessibles à toutes et à tous. Les entrées et les sorties sont équipées de rampes, les vestiaires handicapés ainsi que les sanitaires sont adaptés aux fauteuils roulants.

Accès

Comment venir aux thermes

Vous pouvez vous rendre aux thermes Keidel avec la ligne de bus VAG 34 depuis l'arrêt Munzinger Strasse. En voiture, empruntez la sortie A5 Freiburg-Süd pour rejoindre les thermes.

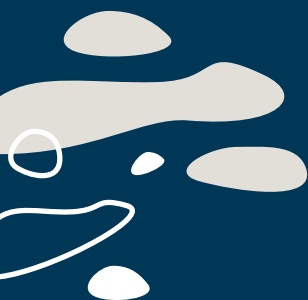
Vous trouverez le plan d'accès à l'adresse www.keideltherme.fr/informations

Contact et réservation

Nos offres vous intéressent ?

Renseignez-vous sur notre site Web ou réservez au +49 (0)761 2105 850 ou à l'adresse info@keideltherme.de

Nous vous attendons avec impatience !



Vous trouverez nos horaires d'ouverture sur
www.keideltherme.fr

Thermes Keidel à Fribourg
An den Heilquellen 4
79111 Fribourg-en-Brisgau
Allemagne

Tél. +49 (0)761 2105 850
info@keideltherme.de
www.keideltherme.fr