

## Preise

Alle Preise für das Thermalbad so wie für die Saunalandschaft und alle weiteren Zusatzleistungen entnehmen Sie bitte unserem separaten Preisflyer.



## Angebote

Alle Angebote rund um Sauna- und Badelandschaft finden Sie in separaten Angebotsflyern.

Entdecken Sie kleine Oasen wie unseren Bouleplatz oder das Federballnetz im Thermalbadbereich.

Oder gehen Sie neue Wege auf dem Barfußpfad und erfrischen Sie sich zu jeder Jahreszeit im Naturbade- teich der Saunalandschaft.

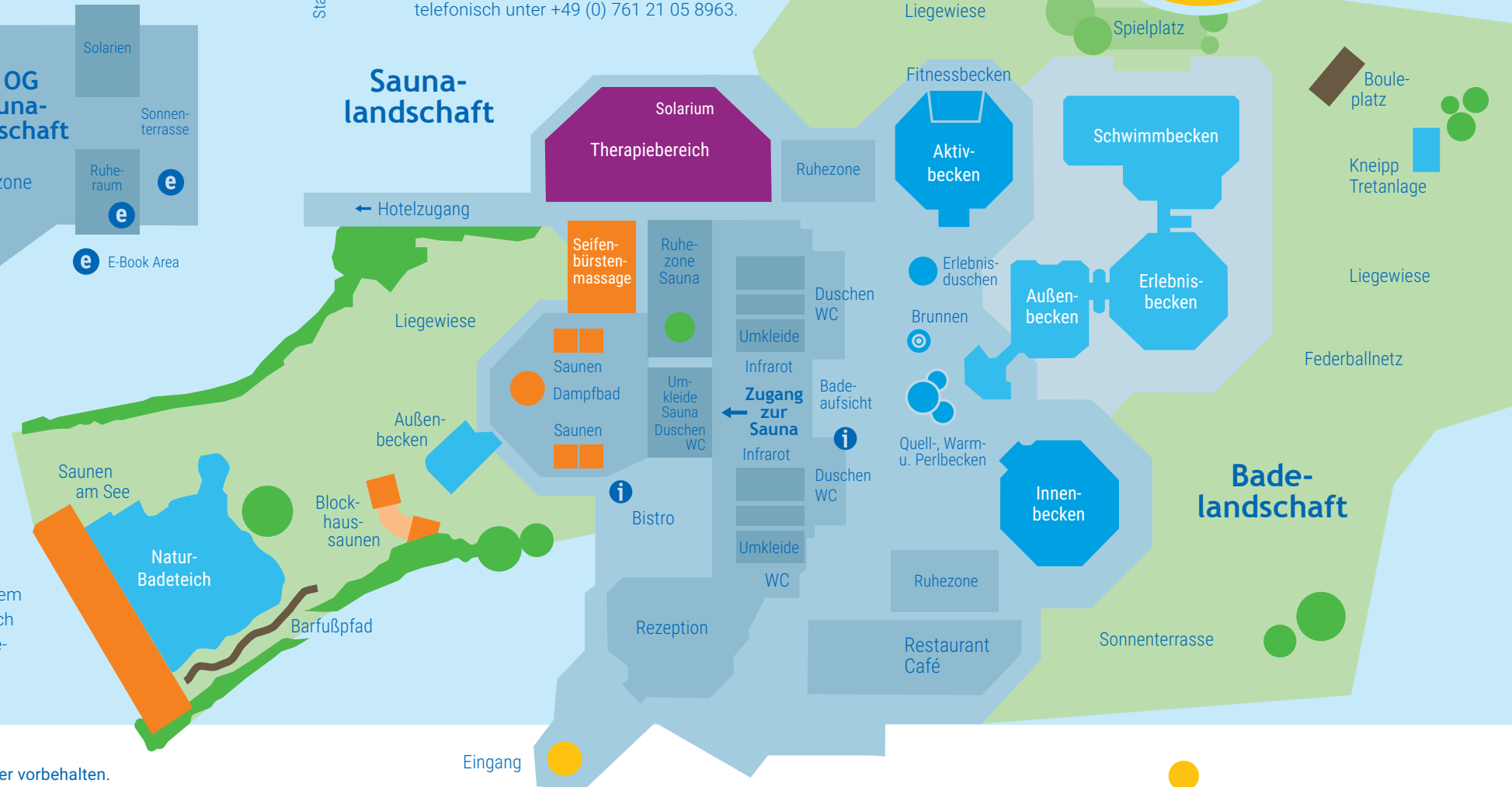
## Öffnungszeiten

Thermalbad täglich geöffnet 9-22 Uhr\*  
Saunalandschaft täglich geöffnet 10-22 Uhr\*

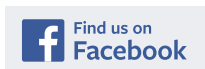
\*gesonderte Öffnungszeiten am  
24.12. und 31.12. jeden Jahres

Informationen rund um das Bad erhalten Sie  
telefonisch unter +49 (0) 761 21 05 8963.

Stand Januar 2016



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
Aktuelle Informationen unter [www.keidelbad.de](http://www.keidelbad.de).



[www.keidelbad.de](http://www.keidelbad.de)

KEIDEL Mineral-Thermalbad  
An den Heilquellen 4  
D-79111 Freiburg

Tel: +49 (0) 761 21 05 850  
Fax: +49 (0) 761 21 05 870  
E-Mail: [info@keidelbad.de](mailto:info@keidelbad.de)



## Flexibles Zahlungssystem

Während Ihres Besuchs können Sie alle Leistungen bargeldlos nutzen:

1

Sie erhalten den Chip Coin an der Kasse oder am Automat im Foyer.

2

Mit dem Chip Coin passieren Sie das Drehkreuz. Den Chip Coin nehmen Sie mit.

3

Belegen Sie einen Spind im Thermalbad oder der Saunalandschaft.

4

Stecken Sie den Chip Coin in den Spind-Schlüssel.

5

Zusätzliches wie Massagen oder Essen werden einfach auf den Chip Coin gebucht.

6

Am Besuchsende bleibt der Schlüssel im Spindschloss – Chip Coin mitnehmen.

7

Offene Beträge gleichen Sie am Nachzahlautomat oder an der Kasse aus.

8

Mit dem Chip Coin gehen Sie bitte zum Drehkreuz am Ausgang und werfen diesen ein.

9

Der Chip Coin wird vom System einbehalten.

### Wertsachen

Bitte deponieren Sie Ihre Wertsachen in einem Wertfach bei der Badeaufsicht oder beim Besuch der Sauna im Saunabereich. Gerne hilft Ihnen das Personal der Kasse oder der Badeaufsicht weiter.

### Badeordnung

Bitte beachten Sie, dass Sie mit Betreten des Hauses die Haus- und Badeordnung automatisch anerkennen.

### Leih- und Kaufware

Gegen eine Leihgebühr können Sie Bademäntel und Badetücher leihen oder käuflich erwerben. Badeschuhe und Badewäsche können ebenfalls an der Rezeption käuflich erworben werden.

### Duschen

Bitte Duschen Sie vor dem Baden gründlich. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Hygiene im Bad.

### Bistrobar

Für ihr leibliches Wohl halten wir Getränke und Speisen an unserem Bistro für Sie bereit.



## Saunalandschaft

**Saunieren ist gut für Körper und Seele. Das Herz-Kreislaufsystem wird stabilisiert und die Immunabwehr wird gesteigert.**

**Damit Sie das Saunieren optimal für Ihre Gesundheit nutzen können, haben wir Ihnen hier ein paar nützliche Tipps zusammengestellt:**

### Was Sie brauchen:

großes Saunatuch, Dampfbadsitzunterlage, Handtücher, Bademantel und Badeschuhe

### Wichtige Regeln

Vor dem Saunieren nehmen Sie eine gründliche Reinigungsdusche.

Saunieren Sie unbedeckt auf einem körpergroßen Saunatuch. Das Saunatuch muss unter dem gesamten Körper platziert sein.

Die Haut darf das Holz nicht berühren.

Bleiben Sie nur so lange in der Wärme wie Sie sich wohlfühlen (maximal 12 Min.).

Während des Saunagangs wird um erholsame Ruhe gebeten.

Nach jeder Wärmephase erfolgt eine längere Abkühlphase.

### Anzahl der Saunagänge

Nur wenn Aufwärm- und Abkühlphasen in richtiger Abfolge ausgeführt werden, erzielen Sie gesundheitsfördernden Effekte.

Es empfehlen sich drei Durchgänge (3 Aufwärm- + 3 Abkühlphasen). Eine weitere Anzahl an Durchgängen bringt keinen weiteren gesundheitlichen Nutzen und kann zur Ermüdung von Körperfunktionen führen.

## Ablauf eines Saunabesuches

### Wärmephase:

Saunieren Sie lieber kürzer, aber heiß (mittlere oder obere Bank), als länger und nicht so heiß (untere Bank) in der Saunakabine.

Falls Sie liegend saunieren, setzen Sie sich die letzten 2 Minuten aufrecht hin und bewegen Sie ihre Füße, um den Kreislauf anzuregen.

### Abkühlphase:

Gehen Sie nun zwei Minuten an der frischen Luft, um für einen Sauerstoffausgleich und Ihre Kreislaufstabilisation zu sorgen.

Anschließend an den Beinen beginnend mit einem kaltem Schlauch oder einer Dusche den Schweiß abspülen und abkühlen.

Tauchen Sie bitte nie direkt nach einem Saunagang nur kurz in das Tauchbecken ein. Gäste mit Bluthochdruck sollten darauf verzichten und andere Kaltwasseranwendungen wählen.

Ein maximal knöchelhohes, handwarmes 2-3-minütiges Fußbad hilft dem Körper, die aufgenommene Wärme wieder abzugeben.

### Ruhephase:

Gönnen Sie sich mind. 20 Minuten Erholung und trinken Sie ausreichend Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

### Aufguss:

Zu jeder vollen und halben Stunde, werden in verschiedenen Saunen 7-10-minütige Aufgüsse durchgeführt. Durch gezielte Erhöhung der Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung durch Wedeln kann der erwünschte Wärmeeintrag in den Körper begünstigt und die Saunawirkung verstärkt werden.