

04.2006

wellfit ins Frühjahr

chilli sonderheft

Das Extra-Heft
zum Herausnehmen!



✦ body power: individuelle [wohlfühlprogramme](#) ✦ must haves: [frisch gestylt](#) ins frühjahr ✦
wärme – wasser – oasen: badens [badetempel](#) haben aufgerüstet! ✦ freiburg fitness town:
[ungebremster boom](#) von studiobesuchern ✦ yoga: [entspannung](#) im alltag ✦
der richtige mix macht's! [sport- und fitnessgetränke](#) im test ✦ [fit](#) durch lesen: literaturtipps für leseratten ✦
außerdem im heft: der freiburger [city guide](#)

Body Power

individuelle wohlfühlprogramme

Weniger essen, sich mehr bewegen: Die guten Vorsätze vom Jahreswechsel wollen jetzt verwirklicht werden. Raus in die Sonne, rein ins Fitness-Studio, weg mit dem Winterspeck!

Und mit dem richtigen Sportprogramm oder in einem Fitness-Studio zum Wohlfühlen, kann aus dem Pflicht- ein Gute-Laune-Programm werden. Gemeinsam Problemzonen bewältigen, mit Profihilfe den Rücken stärken, nach Feierabend den Jobstress wegstrampeln: Sport ist gesund, was inzwischen bis zur letzten Couch-Potato durchgedrungen sein sollte. Trotzdem bleiben bei vielen die Turnschuhe allzu oft im Schrank. Denn vor dem gesunden Tun, muss erst einmal der innere Schweinehund überwunden werden. So schwer ist das nicht – aus dem riesigen Angebot lässt sich leicht ein individuelles Sportprogramm herausfinden. Damit ihr wisst, was eure persönliche Fitness-Spielwiese bieten muss, hat chilli sich bei namhaften Fitness-Studios umgesehen. Wer eher zu den Passivsportlern gehört, ist mit der Übersicht über die Wellness-Oasen in der Freiburger Regio gut beraten.

Aktive Sportler wissen – wer sich bewegt, der schwitzt und sollte genügend trinken. Damit nicht immer nur Wasser pur auf dem Getränkeplan steht, haben wir für euch recherchiert und getestet, was es sonst noch für coole Sportdrinks gibt.

Michaela Moser



FOTO: © DAK

▼ Anzeige



Gutschein für einen Fitness-Verwöhntag!*

Bitte melden Sie Ihren Besuch telefonisch an und bringen Sie den Gutschein mit in den Club.

* Gültig 1x pro volljähriges Nichtmitglied für einen Tag. Gültig im Fitness Company Lifestyle Club Freiburg bis 30.04.06. Gutschein ist nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Angeboten.

Karlsbau am Stadtgarten
Auf der Zinnen 1
Tel. 07 61 / 38 09 30
www.fitcom.de

FITNESS
COMPANY

must haves

mit musik läuft alles besser

Das iPod nano Armband ist die ultimative Begleitung für's Fitnessstudio (in red, green, blue, pink und grey).

29,- €, erhältlich im Apple Store (www.store.apple.com)



All time favorite

Mit der Kultsporttasche nach dem Original von 1977 geht man noch lieber zum Training.

38,- €, erhältlich im Adidas-Shop

golden eye

Die perfekte Brille, um auf dem Siebertreppchen zu glänzen.

erhältlich im Esprit-Shop



frisch gestylt ins frühjahr

Schwitzen, rennen, radeln, steppen, kicken – das Frühjahr ist da und der Winterspeck soll weg! Da muss der kleine innere Schweinehund, der lieber faul rumhängen möchte, ein wenig aufgemuntert werden. Vielleicht funktioniert's mit ein paar trendigen Accessoires!? Und dann rein ins Sportvergnügen!



pflaster bis der arzt kommt

Autsch, das sitzt! Bei so viel liebevoller Verarztung vergisst man manches Wehwehchen ganz schnell.

Pflasterbox „Ouch!“, 4,90 €, gesehen bei: www.lucky-strike-trendshop.de

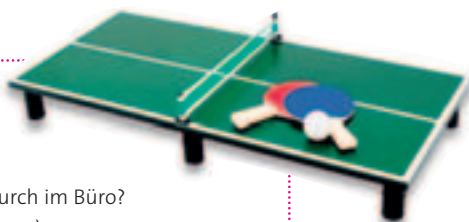
Let's go!

accessoires (nicht nur) für sport-freaks

tischtennislein deck dich!

Wie wärs mit einem Match zwischendurch im Büro? Mini-Tischtennisset. (66 x 30,5 x 7,5cm)

17,90 €, gesehen bei: www.lucky-strike-trendshop.de



und nach dem training...

Erfrischendes Badeöl mit Eisenkraut und Limone, Inhalt: 100 ml

5,90 €, Lavera, erhältlich in Naturwarenläden & Apotheken

trendflash

Frühlingshaft gestylt durchstarten – das macht Laune!

erhältlich im Esprit-Shop





wärme – wasser – oasen

Badens Badetempel haben aufgerüstet!

text: reinhold wagner, nicole kemper | fotos: © photocase, vita classica

Eugen Keidel Bad

Wärme

Wasser verbindet. Das zeigt seit einem Jahr eindrucksvoll das Bäderkonzept des Eugen Keidel Bads im Mooswald bei Freiburg. Wer dort bis dato bei wechselhaftem Wetter oder gar gefrorenem Boden vom einen ins andere Außenbecken wechseln wollte, der musste gut abgehärtet sein oder eisige Füße in Kauf nehmen. Der Weg führte zwangsläufig über den „Laufsteg“. Doch diese Zeiten sind glücklicherweise passé. Die beiden ehemaligen Außenbecken wurden über einen Kanal geschickt miteinander verbunden – es entstand ein zusammenhängendes Erlebnisbe-

cken mit Wassertemperaturen von 28 bis 41 Grad. In das Verbindungsstück integriert wurde ein komplett neues, mit Luftperlliegen, Strömungskanal und umlaufenden Sitzbänken ausgestattetes Becken. Der Außenbereich präsentiert sich heute als eine einzige, geschlossene Badelandschaft.

Dazu gehören auch die bewährten Elemente wie die Massagedüsen im Rundlauf, die beiden heißen Wasserfälle, eine kleine Whirlzone und Wasserstrahlduschen, die verspannte Körperbereiche am Ende eines langen Tages wohltuend durchkneten. Ein weite-

res großes Becken befindet sich im Innenbereich. Dort warten auch ein Tretbecken mit Fußmassageduschen, ein 40 Grad warmes Quellbecken und ein extra Bereich mit Fitnessgeräten und Sonnenliegen. Gegenüber dem Thermalbadebereich liegt die Saunalandschaft mit Kabinen von mild und musikalisch über duftend und dampfend bis hin zu heiß und heftig. Eiswürfel-Aufgüsse und loderndes Kaminfeuer mit Panoramablick gehören zu den Spezialitäten, das Eintauchen im Naturbadesee bleibt im Winterhalbjahr den Hardcore-Saunatikern überlassen.

Eugen Keidel Bad | An den Heilquellen 4 | 79111 Freiburg | fon 0761 / 490 59-0 | www.keidel-bad.de

ÖFFNUNGSZEITEN: tägl. 9 – 22 Uhr. Mi. 14 – 22 Uhr im Römisch-Irischen Dampfbad – und nur dort – Herren-, Do. 14 – 22 Uhr Damentag. Café-Restaurant „thermarin“: tägl. 10 – 23 Uhr.
EINTRITTSPREISE: Erwachsene: Thermalbad: 10 Euro (4 Stunden), Thermalbad & Sauna: 16,50 Euro (4 Std.), 18,50 Euro (6 Std.) und 21,50 Euro (Tageskarte). Kinder bis 13 Jahre: Thermalbad 7 Euro (4 Std.), Thermalbad & Sauna: 11,50 Euro (4 Std.), 13,50 Euro (6 Std.) und 16,50 (Tageskarte).

cassiopeia-Therme *Wasser*

Die Cassiopeia-Therme in Badenweiler gliedert sich in ein Außenbecken mit Strömungskanal und Sprudeldüsen, ein lichtdurchflutetes Kuppelbad mit riesiger Glasfront, die einen Blick nach draußen ins Grüne gewährt sowie ein edles Marmorbad mit Temperaturen bis zu 36 Grad. In letzterem lässt es sich wunderbar waten, in kleinen, geschützten Rundbecken verweilen und anschließend unter dem erfrischenden Wasserfall ein wiederbelebendes Duschbad nehmen.

Auf diese Weise rundum erneuert, fällt der Gang zum zentral gelegenen Treppenhaus mit Aufzug nicht schwer, von wo aus

man in die darüber gelegene Etage mit dem Nacktbadebereich gelangt. Ein Römisch-Irisches Bad verführt dort mit Warmluft-, Sauna- und Dampfkabinen in einem wie Tortenstücke angeordneten Halbrund. Das Schwitzbad beginnt mit gemächlich ansteigenden Temperaturen und steigender Luftfeuchtigkeit. Zum krönenden Abschluss winkt das Dampfbad.

Für Abkühlung sorgt ein Tauchbecken. In einer Halbkuppelhalle warten Liegebänke zum Ausruhen und Entspannen. Da es im Raum etwas frisch ist, kommen die bereitliegenden Badetücher und Decken zum Einwickeln gerade recht. Wer will, kann separat eine

Seifenbürstenmassage buchen. Die gibt es seit neuem auch nebenan. Dort nämlich wurde ein vollständig eigenes Saunabad angelegt, in dem das Angebot und die Auswahl an Wellness-Oasen gleich nochmals gesteigert werden konnte. Erlebnis wird hier groß geschrieben – ob beim Anblick des vollautomatischen Sauna-Aufgusses, am Eisbrunnen oder beim gegenseitigen Einreiben mit buntem Schlamm. Zwischen Hamam, Rasul- und Sandlichtbädern fällt es nicht mehr allzu schwer, bei geschlossenen Augen an Urlaub zu denken. Den dazu passenden Cocktail gibt es im Bistro hinterm Kassenbereich.

Cassiopeia Therme | Ernst-Eisenlohr-Straße 1 | 79410 Badenweiler | fon 07632 / 799-200 | www.badenweiler.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Therme: tägl. von 9 – 22 Uhr, Römisch-Irisches Bad: Mo. – Fr., 11 – 22 Uhr, Sa., sonn- und feiertags 9 – 22 Uhr; Sauna: tägl. 11 – 22 Uhr (Mi. Damentag).

EINTRITTSPREISE: Therme: Erwachsene: 9,90 Euro, ab 18 Uhr 6,90 Euro, Kinder & Jugendliche unter 16 Jahren: 6,50 Euro; Therme und Sauna: 4,10 Euro Aufpreis, Therme & Römisch-Irisches Bad: 7,10 Euro Aufpreis.

vita classica *Oasen*

Um ein neues Außenbecken und zwei Wohlfühlbäder nach türkischem und indischem Vorbild reicher ist die Vita Classica ins Frühjahr gestartet. Ende Februar konnten die ersten Thermalbadbesucher das Säulenaußenbecken in Betrieb nehmen – ein langgedehntes Oval mit Massagedüsen, Strömungskanal, Whirlpools und Sprudelliegen, umrahmt von Säulen und einladenden Liegestühlen. Für exotisches Flair sorgt die indisch inspirierte Gartenanlage mit Buchselefanten und Yogaplattform.

Das neue Becken ergänzt den Thermalbadbereich, der seit seiner Eröffnung im Jahr 1984 stetig gewachsen ist: Mittlerweile laden vier Hallen mit insgesamt fünf Becken sowie zwei Außenbe-

cken zum Verweilen im warmen Mineral-Thermalwasser (29-36 Grad) ein. Saunafans haben vom Bad aus direkten Zugang ins Saunaparadies. Auf drei Ebenen finden sich dort sechs verschiedene Saunen, ein Dampfbad, das Rasulbad, ein Außenbecken sowie die 36 Grad warme Perlgrötte. Das „Sahnehäubchen“ der Saunanlage befindet sich auf dem Sonnendeck: Hier gibt die großzügige Panoramasauna den Blick auf die Umgebung frei – hier kann man auch Regentage sehr entspannt genießen.

Direkt ans Bad angeschlossen ist das vor fünf Jahren eröffnete Wohlfühlhaus. Zum bestehenden Japanischen Bad kamen in diesem März ein Indisches sowie



Eine Seifenbürstenmassage lockert verspannte Muskeln – in wohliger Wärme lässt's sich fast wie im Urlaub entspannen und träumen.

ein Türkisches Bad hinzu. In enger Kooperation mit einem indischen Gesundheitsinstitut wurde das Indische Bad authentisch gestaltet. Die Massageanwendungen werden von Ayurveda-Therapeutinnen aus dem südindischen Kerala durchgeführt. Im Türkischen Bad lädt der Hamam-Meister zu Seifenbürsten- und Ölmassagen auf einem beheizten Marmorstein ein. Darüber hinaus gibt es im Wohlfühlhaus ein breites Angebot an verschiedenen Bade- und Massageanwendungen.

Vita Classica | 79189 Bad Krozingen | fon 07633 / 40 08-40 | www.vita-classica.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Sa. 8.30 – 23 Uhr, So. 8.30 – 22 Uhr, Sauna jeweils ab 10 Uhr.

EINTRITTSPREISE (UNBEGRENZTE AUFENTHALTSDAUER): Therme 10,20 Euro / Therme & Sauna 17,- Euro, Studenten ermäßigt.

Freiburg im Fitnessfieber



text: nicole kemper | fotos: © DAK, Fitness company

Seit den 80er Jahren

sprießen in Deutschland die Fitnesscenter aus dem Boden und immer noch nimmt die Anzahl der Studios und die Zahl der Mitglieder kontinuierlich zu. Auch in Freiburg zeugen mehrere Neueröffnungen in der jüngsten Zeit von einem ungebremsen Fitnessboom. Die Arbeit an der Arnold Schwarzenegger-Figur ist dabei kaum noch ein Ziel der Studiobesucher: Gesundheit, Fitness und Spaß sind bei 90 Prozent die Hauptmotive für das regelmäßige Training.

Die Fitnesscenter tragen dem Rechnung: Die Geräte und die Kursangebote passen sich kontinuierlich den Bedürfnissen der Kunden an, im Vordergrund stehen die Stärkung von Herz- und Kreislauf, die Linderung von Rückenbeschwerden sowie Wellness und Erholung. Fast jedes Fitnessstudio bietet neben Fitness- und Gymnastikkursen für sportlich Ambitionierte auch Entspannungstechniken und ganzheitliche Körperkonzepte wie Yoga und Pilates an. [chilli](#) stellt eine Auswahl von Freiburger Fitnessstudios vor.

fitness company

Der Fitness Company Club im Karlsbau gehört zu Deutschlands größter Fitnesskette mit 95 Clubs und einer Viertel Million Mitgliedern bundesweit und bietet Jung und Alt vielseitige Möglichkeiten, sich fit zu halten. Studenten können zu einem speziellen Tarif trainieren.

„Wir achten auf ein abwechslungsreiches Training, das auf die Bedürfnisse unserer Kunden zugeschnitten ist“, so Beatrice Metzger, Club Managerin der Fitness Company in Freiburg. Dabei ist der Aufbau von Muskelbergen längst out. Stattdessen ist gesundheitsorientiertes Training zur Stärkung des Körpers und Verbesserung von Ausdauer und

Beweglichkeit angesagt. Ausgebildete Trainer weisen die Mitglieder in die Geräte ein und erstellen einen individuellen Trainingsplan. Wer noch intensivere individuelle Betreuung wünscht, kann einen Personal Trainer buchen. Fitnessfreunde erwartet außerdem eine große Auswahl an Gruppenkursen wie zum Beispiel Yoga und Cycling. Der Lifestyle Club verfügt über einen großen Wellnessbereich mit mehreren Saunen, Dampfbädern, Solarien und Ruheraum. Für Frauen gibt es einen eigenen Bereich. Zum Service gehören auch eine kostenfreie Clubvideothek und Kinderbetreuung, kostenfreie Parkplätze stehen während des Aufenthalts ebenfalls zur Verfügung.

FACTS

Fitness Company

Öffnungszeiten: Mo., Mi. 7 – 23 Uhr; Di., Do. 9 – 23 Uhr; Fr. 7 – 22 Uhr; Sa./So. 10 – 20 Uhr
Preis: ab 29,90 Euro*/Monat *nähere Informationen im Club erhältlich | **Laufzeit der Mitgliedschaft:** flexible Vertragslaufzeit, auch monatlich kündbar | **Kurse:** Fatburner, Hip Hop Moves, Qi Gong, Cycling, Yoga, Pilates, BBP, Rückentraining, Stretch & Relax, Iron Fit u. a. | **Wellness:** 3 Saunen, 2 Dampfbäder, Sonnenterrasse, getrennter Damenbereich | **Extras:** kostenfreie Clubvideothek, TV-Lounge, Personal Trainer, bundesweites Training | **Gastro/Bar:** Theke mit Getränken/Riegeln/Nahrungsergänzungsmitteln
Kinderbetreuung: Mo./Mi./Fr. 9 – 13 Uhr, Di./Do. 15:30 – 19:30 Uhr

Kontakt:

Fitness Company • Auf der Zinnen 1
(Karlsbau) • 79098 Freiburg
fon 0761 / 38 09 30
www.fitcom.de

multi sports

Schon seit 18 Jahren bietet das Multi Sports in Freiburg vielfältige Fitnessmöglichkeiten. Neben der Teilnahme am Gerätetraining und einem umfangreichen Kursangebot haben die Mitglieder die Möglichkeit, an gemeinsamen Outdooraktivitäten teilzunehmen: Von Mai bis September stehen ein Lauftreff, Nordic Walking- und Inlinertouren sowie Beachvolleyball auf dem Programm.

Wer zwischendurch Abwechslung im Racketsport sucht, kann als Multi Sports-Mitglied die hauseigenen Squash-Courts und Badmintonplätze zum halben Preis nutzen. Tür an Tür zum Fitnessstudio befindet sich außerdem die „EigerNord-Wand“, wo Klettern und Bouldern sicher trainiert werden kann. Gegen einen Aufpreis von 15 Euro kann auch das Kursprogramm des Dance Center Heidi Weber genutzt werden.

FACTS

Multi Sports

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8 – 24 Uhr; Sa./So. 10 – 22 Uhr | **Probetraining:** kostenlos | **Preis:** Normaltarif: 46,- Euro/Monat / Studententarif: 38,- Euro; Partnertarif: 81,- Euro/Familie (3 Personen): 99,- Euro/jeweils + Eingangsscheck: 46,- Euro | **Laufzeit der Mitgliedschaft:** ab 6 Monate, reduzierter Mitgliedsbeitrag nach 15 Monaten | **Kurse:** Funktionsgymnastik, Callanetics, Thai Bo, Cardio-training, Yoga, Pilates, Figurtraining, Rückentraining, Indoor Cycling u. a. **Wellness:** Sauna, Dampfsauna, Sanaarium | **Extras:** orthopädische Sprechstunde, Squash- & Badmintoncourts und Kletterwand für Mitglieder zum halben Preis bzw. z. T. kostenfrei nutzbar | **Gastro/Bar:** Getränke/Riegel/belegte Brötchen
Kinderbetreuung: Mo. – Fr. 9.30 – 12 Uhr, Sa. 15 – 18 Uhr

Kontakt:

Multi Sports • Hans-Bunte-Straße
10a 79108 Freiburg • fon 0761 / 560 68
www.multisports.de



gesundheit muss Spaß machen – das ist das motto des **Fitness-trainings** im 21. Jahrhundert. weder der ultimative muskelaufbau noch die supertolle Ausdauer allein sind angesagt – ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm ist gefragt – das passive **Verwöhnphasen** ebenso umfasst wie **aktive** körperarbeit.



MOTION FITNESS

Das „Motion“ im Stadtteil Rieselfeld ist mit 600 Quadratmetern ein Winzling verglichen mit den meisten anderen Fitnessstudios. Für Betreiberin Annette Busch stellt dies jedoch ein klares Plus dar: „Wir sind eins der Kleinsten, aber dafür bieten wir sehr intensive Betreuung und eine familiäre Atmosphäre.“ Auch auf engerem Raum findet sich alles, was man im Fitnessstudio erwartet – Geräte für Cardio- und Krafttraining sowie ein Freihandbereich. Sauna und Solarium

sowie ein reichhaltiges Kursangebot und Kinderbetreuungszeiten haben ebenfalls ihren Platz. Ein neues Angebot des Studios ist einzigartig in Freiburg – und nicht an eine Mitgliedschaft gebunden: ein Sport- und Ernährungsprogramm für übergewichtige Kinder und Erwachsene. Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt und von einer Ernährungswissenschaftlerin geleitet. (Mehr Infos: am Motion-Stand auf der Rieselmesse am 29. April).

FACTS

Motion Fitness

Öffnungszeiten: Mo./Di./Do./Fr. 8 Uhr – 22 Uhr, Mi. 13–22 Uhr, Sa./So. 9–17 Uhr | **Preis:** je nach Laufzeit 33–55 Euro/Monat + Aufnahmegebühr: 49 Euro; Sonderpreise für Studenten/Schüler/Azubis/ Paare
Laufzeit der Mitgliedschaft: 3/6/12/18/24 Monate oder Tages-/Zehnerkarte | **Kurse:** Pilates, Yoga, BBP, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Kickboxing, Step, Spinning, Relaxing u. a. | **Wellness:** finnische Sauna | **Extras:** Ernährungs- und Sportkonzept, kostenlose Magnetfeldanwendungen, Mountainbiketouren, Massagen nach Vereinbarung
Gastro/Bar: Theke mit Riegeln/Getränken
Kinderbetreuung: Di./Fr. 18–20 Uhr

Motion Fitnessstudio • Rieselfeldallee 31
79111 Freiburg • fon 0761 / 868 20
www.motion-fitnessstudio.de

rückgrat

Mit einer Mitgliedschaft in drei Stadtteilen trainieren – das können die Mitglieder des „Rückgrat“. Just zum Jahresbeginn eröffnete das Studio im Stühlinger und ergänzte die beiden bestehenden Fitnesscenter in Herdern und im Zentrum Oberwiehre. Die Gewichte von Hand einstellen war einmal: Die High-Tec Geräte im MIHA-Zirkel (gerätegestütztes Kraft-Ausdauer-Training) werden individuell von persönlichen Chipkarten gesteuert. Neben einem individuell ausgearbeiteten Trainingsplan für Muskelaufbau, Körperfettreduzierung oder Ausdauertraining können die Mitglieder breitgefächerte Kursangebote von „Fat burner“ bis Yoga wahrnehmen.

After-Workout-Wellness

wird hier groß geschrieben: Großzügige Wellnessbereiche mit Saunas und Solarien verlocken in jeder der drei Einrichtungen zum längeren Verweilen. Ein besonderes Erlebnis ist das Training in Herdern: Hier genießen die Sportler im 8. Stock die weite Aussicht auf Stadt und Natur und können anschließend in der Dachsauna und auf der Dachterrasse in luftiger Höhe ausspannen.

FACTS

Rückgrat

Öffnungszeiten: unterschiedliche Öffnungszeiten in den verschiedenen Centern, meist Mo.–Fr. ab 7/9 Uhr bis 22.30 Uhr, Sa./So. 10–20 Uhr | **Probetraining:** ja | **Preis:** ab 54,90 Euro/Monat + 149 Euro Startpaket | **Laufzeit der Mitgliedschaft:** 12, 18, 24, 36 Monate | **Kurse:** Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Box-Fitness, Cardio, Indoor Cycling, Latin Dance, Nordic Walking u. a. | **Wellness:** Saunalandschaft, separate Frauensauna | **Extras:** Shiatsu-Massage nach Vereinbarung
Gastro/Bar: Getränketheke/Getränke-Abo mgl. | **Kinderbetreuung:** ja

Kontakt: 3 x Rückgrat
→ Karlsruher Straße 3 • 79108 Freiburg fon 0761 / 557 97 60
→ Schwarzwaldstraße 78c • 79117 Freiburg fon 0761 / 707 64 80
→ Klarastraße 100 • 79106 Freiburg fon 0761 / 15 64 80-0
www.rueckgrat-freiburg.de

Fitness gym

In immer mehr Fitnesscenter ist eine neue Generation hochentwickelter Kraftsportgeräte eingezogen, so auch ins Fitness Gym in der Oltmannstraße. MIHA-Zirkel heißt das Zauberwort, hinter dem sich ein effektives Kraft-Ausdauertraining an elektronikgesteuerten Geräten verbirgt. Die persönlichen Daten jedes Nutzers sind auf einer Chipkarte gespeichert, Sitzpositionen und Gewichte stellen sich mit dem Einschieben des Kärtchens automatisch ein. Speziell für die Problemzone Schultern und Wirbelsäule steht den Mitgliedern außerdem eine Auswahl spezieller Rückenfitnessgeräte zur Verfügung. Zusätzliche Trainingsmöglichkeiten gibt es im separaten Krafttrainingsraum, wo unter fachkundiger Anleitung Freihanteln gestemmt werden.

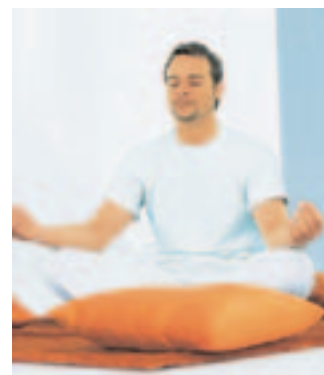
FACTS Fitness Gym

Öffnungszeiten: Mo./Mi. 7–22.30 Uhr, Di. 8.30–22.30 Uhr, Do. 8.30–22 Uhr, Fr. 7–22 Uhr, Sa./So. 10–21 Uhr | **Probetraining:** ja | **Preis:** 39,90–54,90 Euro/Monat, Studenten 44,90 Euro
Kurse: Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates, Atem & Meditation, Step Aeobic, HipHop, Brasil Step, Muscle Condition, Fitness Boxing, Nordic Walking | **Wellness:** getrennte Frauen- und Männerbereiche mit Sauna und Dampfbad, Rollen- und Bandmassage | **Extras:** Studentenjahr: Studenten (bis 27) dürfen in den Semesterferien bis zu vier Monate beitragsfrei pausieren/Handtuch- und Bademantel-Service | **Gastro/Bar:** Snack-/Getränketheke | **Kinderbetreuung:** Mo.–Fr. 9.15–12 Uhr, So. 10.15–13.30 Uhr

Kontakt:
Fitness Gym • Oltmannsstraße 1 • 79100 Freiburg • fon 0761 / 40 30 50 • www.fitnessgym.de

Yoga Entspannung im Alltag

text: nicole kemper | foto: © dak



Yoga jetzt

Die Postkarte, mit der Uta Brüggemann für ihre Yoga-kurse wirbt, zielt ein unerwartetes Bild: In ihrer eigenen Küche posiert die junge Yogalehrerin in der kraftvollen Dreiecksstellung. „Yoga ist immer und überall möglich“, vermittelt Uta Brüggemann ihren Kursteilnehmern, „an der Bushaltestelle, im Freien oder eben auch mal in der Küche.“ In ihren Kursen legt sie Wert auf eine Yogapraxis, die dem Lebensrhythmus der westlichen Welt angepasst ist. Was dabei mit dem Einzelnen geschieht, ist ein anderes Thema: „Yoga wirkt von ganz alleine“, weiß sie.

Als Uta Brüggemann ihre erste Yoga-stunde erlebte war schnell klar, dass sie diesen Weg weitergehen wollte. Nach etlichen Weiterbildungen hat sie sich im letzten Jahr als Yogalehrerin in Freiburg selbstständig gemacht. In diesem Monat konnte sie in den neuen Kursraum in der ehemaligen Gießereihalle auf dem Grether-Gelände umziehen. Hier bietet „yoga jetzt“ von Montag bis Freitag dynamische Hatha-Yogakurse für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene sowie einen „Soft-Yoga-Kurs“ für Ältere und sportlich weniger Ambitionierte an. Zur Probestunde (8 Euro) kann jeder unangemeldet vorbeischauen.

Wer Gefallen findet, kann im 10er Karten-System in kleinen Gruppen mit jungem Publikum flexibel trainieren. „yoga jetzt“ gibt es auch als Geschenk, in Form von Gutscheinen über einzelne oder mehrere Stunden.

Yoga Lounge

Wer die „yoga lounge“ in der Freiburger Rathausgasse betritt, fühlt sich gleich wie zu Hause. Die hellen, ruhigen Räume laden ein, abzuschalten und die Hektik des Alltags für eine Weile zu vergessen.

„Wir beginnen mit einer Entspannungsübung im Liegen“, leitet Tarika Doerk die „yogini class“ (einen Yogakurs für Frauen am Montagabend) ein und gibt den Teilnehmerinnen damit die Gelegenheit, bei sich anzukommen. In den nächsten zwei Stunden wird sie die Frauen durch Meditation, Atemübungen, Yogastellungen und am Ende in eine wohltuende Tiefenentspannung führen.

Nach langjährigem Unterrichten gründeten die Yogalehrer Tarika und Ralf Schultz im letzten September die yoga lounge in der Innenstadt. Sie bieten zeitgemäßes Yoga für den modernen Menschen. Eine Anzahl der Yogaklassen ist dem Stil des Vinyasa Flow zu zuordnen. Bei dieser Form werden kraftvolle Yogastellungen mit einer bestimmten Atemtechnik synchronisiert. Der Stil ist energisierend und meditativ zugleich. Die Kurse umfassen Morgen- und Abendangebote an fünf Tagen in der Woche. Neben dem Kurs für Frauen gibt es gemischte Klassen für Einsteiger, geübtere Yogis oder Fortgeschrittene, die sich im „Power Yoga“ besonders fordern wollen. Die Teilnehmer können einen fortlaufenden Kurs buchen oder im Zehnerkartensystem zu flexiblen Zeiten trainieren. Außerdem finden regelmäßige Wochenendworkshops statt, der nächste am 22./23. April.

yoga jetzt • Uta Brüggemann • fon 0761 / 535 65 • www.yoga-jetzt.de
Kursraum: Adlerstr. 12, KiB (Kultur in Bewegung) • Osterpause: 14. – 23.04.06

yoga lounge • fon 0761 / 285 38 69 • www.yogalounge-freiburg.de
Rathausgasse 2 • 79098 Freiburg • mobil 0160 / 172 97 78 • info@yogalounge-freiburg.de
Tag der Offenen Tür am 20. Mai ab 10 Uhr, mit kostenlosen Workshops und Vorträgen.

fortlaufende yogakurse für anfänger & fortgeschrittene, einzelstunden, business yoga

kursangebot:

mo	18.15-19.45	mittelstufe
	20.00-21.45	regenerativ
di	18.15-19.45	fortgeschrittene
mi	16.30-18.00	basiskurs
do	18.15-19.45	fortgeschrittene (ab 18.5.06)
	20.15-21.45	basiskurs
fr	10.00-11.30	basiskurs

kursort:
kiB - kultur in bewegung e.v.
grether ost, adlerstr. 12, freiburg

uta Brüggemann
0761 53565
uta@yoga-jetzt.de
www.yoga-jetzt.de

yoga jetzt
hand auf herz

yoga lounge



Rathausgasse 2, 79098 FR
fon 0761 / 285 38 69
info@yogalounge-freiburg.de
www.yogalounge-freiburg.de

take time. go deep. explore

Power Yoga. Vinyasa Flow. Offene Stunden. 5 Tage/Woche Unterricht. Basic bis Intensive. Meditation, Einzelstunden. 10er-Karten. Workshops, Wochenenden. Yoga Special. Business Yoga.

Workshop April: Yoga Bodywork & Meditation, 22. / 23.04.06

kostenlose Probestunde!

Sport- und Fitnessgetränke im Test

Text: Reinhold Wagner

Fotos: © Reinhold Wagner; DAK; Hersteller



Der richtige MIX macht's!

Jeder, der viel Sport treibt, weiß: Sport treibt Schweiß. Und wer viel schwitzt, der muss entsprechend viel trinken. Es ist auch nicht neu, dass die meisten Menschen schon im Alltag allzu oft ihr Tagespensum unterschreiten. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollte jeder Erwachsene täglich zu sich nehmen.

Die meisten Menschen trinken erst dann, wenn sie Durst verspüren. Doch das ist schon zu spät. Die Folge: Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen rapide ab, es können sich Müdigkeit und Kopfschmerzen einstellen. Also frühzeitig trinken, immer ausreichend Vorrat dabei haben und rechtzeitig die Reserven auffüllen.

Doch der Körper braucht nicht nur Flüssigkeit. Er verliert beim Schwitzen auch große Mengen an Salzen. Wasser + Salz = gesund Trinken? Nicht ganz. Es fehlen noch die Elektrolyte und dazu Kohlenhydrate wie Zucker und/oder Zuckerersatzstoffe. Denn schmecken soll's ja auch, und je besser es schmeckt, desto mehr wird getrunken.

Das einfachste Rezept, um seinen Wasser-, Zucker- und Mineralienhaushalt im Gleichgewicht zu halten, besteht aus einem guten Mineralwasser – für Sportler ist entscheidend, dass viel Natrium enthalten ist (empfohlene Menge: mindestens 200 Milligramm pro Liter), dazu Kalium, Chlorid, Magnesium und Kalzium. Ergänzt werden kann dieses Basisgetränk durch Zugabe von Fruchtsäften, denen bei Bedarf zusätzlicher Zucker in Form von Trauben- oder Fruchtzucker zugesetzt werden kann. Süßstoff ist für Leistungssportler ungeeignet, da nur Zucker die nötige Energie für die Muskeln liefert. Anders bei Diabetikern und solchen, die aus Schlankeitsgründen „zur Flasche greifen“.

So genannte Sportgetränke sind in der Regel nichts anderes als Mixgetränke aus Mineralwasser und Säften. Nur: So groß wie der Unterschied bei den Mineralwassern, so groß ist natürlich der Unterschied in der Qualität und Zusammensetzung der fertigen Sportmixgetränke. Der Markt ist groß. chilli wollte es wissen und hat verschiedene Sportgetränke getestet.

➔ Ensinger Direktsaft Apfel-Johannisbeer-Schorle



(neu ab 1.5. 2006)

Hersteller: Ensinger Mineral-Heilquellen GmbH, Vaihingen, www.ensinger.de

Werbeslogan: „Eine besonders fruchtige und erfrischende Direktsaft-Schorle der Extraklasse. Früchte aus baden-württembergischem Streuobstanbau, ohne Konzentrate und Zusatzstoffe.“

Inhaltsdeklaration:

Nährwert je 100 ml: Saftgehalt: 55 %

Energie: 123 kJ (29 kcal)

Kohlenhydrate: 6,9 g

Fett < 0,1 g

Eiweiß < 0,1 g

Eine BE: 174 ml

Geschmackstest: sehr süß, schmeckt nach Cassis, aber etwas „künstlich“ nach Süßstoff.

Flasche: 1 Liter PET-Pfandflasche.

Preis: Noch nicht im Handel erhältlich, daher keine Preisangabe möglich.

➔ Bad Dürrheimer Vitessa Sportiv Light



Hersteller: Bad Dürrheimer Mineralbrunnen GmbH & Co.

Werbeslogan: „Isotonisches Erfrischungsgetränk mit L+ Milchsäure – das Plus für Fitness und Sport. Jetzt noch spritziger.“

Inhaltsdeklaration:

Fructose, Zucker, Säuerungsmittel Citronen- und Milchsäure, Vitamine, Süßstoffe, Magnesiumcarbonat, Trinatrium-, Trikaliumcitrat

Nährwert je 100 ml:

Energie: 71 kJ (16,9 kcal)

Kohlenhydrate: 3,8 g

Fett < 0,1 g, Eiweiß < 0,1 g

Vitamin C: 21 mg (35 % RDA)

Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Folsäure und Biotin: je 15 % RDA

Magnesium: 14,1 mg (4,7 % RDA)

Geschmackstest: Nur wenig Süße, dafür fruchtig erfrischend, prickelnd. Unser Favorit. Nachteil: Schwere Glasflasche.

Flasche: 0,5 Liter Glas-Pfandflasche.

Preis: 0,70 Euro (+ 0,15 Euro Pfand) / 0,5 l.

→ Adelholzener Active O2 fitness



Hersteller: Adelholzener Alpenquellen GmbH, Bad Adelholzen/Siegsdorf
www.activeO2.com
Werbeslogan: „Zur besonderen Ernährung bei Diabetes, da kohlenhydratarm. Non-Carbonated, Plus Vitamine, enthält die 15-fache Menge an Sauerstoff.“
Inhaltsdeklaration: Fructose, Süßstoffe, Vitamine, Aromen, Sauerstoff (0,005 %).
Nährwert je 100 ml:
Energie: 67 kJ (15,8 kcal)
Kohlenhydrate: 3,8 g
Fett < 0,1 g
Eiweiß < 0,1 g
Niacin, Pantothenensäure, Vitamine B6, B12 und Biotin: je 15 % RDA
Geschmackstest: Künstlicher „Gummibärchen“-Geschmack und -geruch, wohl durch hohen Süßstoffanteil. Apfel-Kiwi-Aroma schwer erkennbar. Kohlensäurefrei.
Flasche: 0,75 Liter PET-Flasche ohne Pfand, mit Nuckel.
Preis: 0,99 Euro / 0,75 l.



wasser + x

„sportgetränke“ – nützlich, nahrhaft, lecker?

→ Rivella rot



Hersteller: Rivella International AG, Rothrist, Schweiz, www.rivella.ch
Werbeslogan: „Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk. Der natürliche Genuss.“
Inhaltsdeklaration:
35 % Milchserum, natürliche Aromen / Milchserum, Fruchtsäfte (aus Konzentrat), Maltodextrin, Fructose, Glucose, Saccharose, Antiklumpmittel (E 551), Süßstoff Acesulfam, Vitamine C und B1, natürliche Aromen.
Nährwert je 100 ml:
Energie: 155 kJ (37 kcal) / 84 kJ (20 kcal)
Kohlenhydrate: 9 g
Fett 0 g
Eiweiß 0 g
Geschmackstest: Erfrischend, leicht prickelnd
Flasche: 1 Liter PET-Pfandflasche
Preis: 1,25 Euro (+ 0,25 Euro Pfand).
Auch als **Rivella light (blau)** erhältlich.

→ Erfrischungsgetränk mit Lactoserum

Rivella ist nicht nur erfrischend, sondern auch anders als herkömmliche Süßgetränke. Das Besondere ist die Rezeptur mit wohltuendem Lactoserum. Das ist nur das Beste aus der Milch, mit wertvollen Mineralstoffen, jedoch ohne Fett und Eiweiß. Die einzigartige Zusammensetzung und der unverwechselbare Geschmack machen Rivella zum idealen Erfrischungsgetränk für jede Gelegenheit: Ob als Durstlöcher nach dem Sport, zu Hause, zum Essen oder bei der Arbeit. Rivella besteht zu 35% aus Lactoserum. Lactoserum ist die geschmacksneutrale Flüssigkeit, die übrig bleibt, wenn man von Milch alle Fette und Eiweiße vollständig entfernt. Die wertvollen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und der Milchzucker bleiben in ihrer natürlichen Zusammensetzung erhalten.

→ Bionade Litschi / neu: Ingwer-Orange



Hersteller: Bionade GmbH, Ostheim/Rhön, www.bionade.de
Werbeslogan: „Das weltweit erste und einzige alkoholfreie isotonische Erfrischungsgetränk, das rein biologisch durch Fermentation von Wasser und Malz hergestellt wird. Die natürlichen Aromen stammen von Früchten wie Litschi, Kräuter und Orange sowie Ingwerextrakt und Holundersaft aus kontrolliert ökologischem Anbau. Bionade enthält viel Calcium und Magnesium und deckt pro Liter den halben Tagesbedarf an diesen Mineralstoffen. Mit wenig Zucker und wenig Kalorien ist das Wellness- und Fitness-Getränk gut für Zähne und Figur.“
Inhaltsdeklaration: Malz, Zucker, natürliches Aroma.
Nährwert je 100 ml:
Energie: 90 kJ (21kcal) / 82 kJ (19 kcal)
Kohlenhydrate: 4,7 g / 4,3 g
Fett 0 g
Eiweiß 0 g
Calcium: 20 mg (2,5 % RDA) = mind. 200 mg/l
Magnesium: 10 mg (3,3 % RDA) = mind. 100 mg/l
Geschmackstest: Litschi: Frucht nicht erkennbar, dafür nicht so süß, angenehm spritzig. Ingwer-Orange: Frucht schwer erkennbar, aber nicht zu süß, angenehm säuerlich und Durstlöschend.
Flasche: 0,33 Liter Glas-Pfandflasche mit Kronkorken, daher unpraktisch für unterwegs.
Preis: 0,50 Euro (+ 0,08 Euro Pfand), (laut Hersteller auch als 0,5 Liter PET erhältlich).

→ Ensinger Sport Iso



(neu ab 1.5. 2006)
Hersteller: Ensinger Mineral- Heilquellen GmbH, Vaihingen, www.ensinger.de
Werbeslogan: „Isotonisches Erfrischungsgetränk in der Geschmacksrichtung Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Kirsch. Für sportive Menschen, kalorienarm, mit wertvollem Calcium, viel Magnesium und Vitamin B-Power.“
Inhaltsdeklaration: Pantothenensäure (B5), Nicotinsäureamid (B3), Biotin (B8), Folsäure.
Nährwert je 100 ml:
Energie: 79 kJ (18,6 kcal) / 78 kJ (18,4 kcal)
Kohlenhydrate: 4,4 g / 4,3 g
Fett < 0,1 g
Eiweiß < 0,1 g
B-Vitamine: 15 % RDA
Calcium: 48,6 mg (6,1 % RDA) / 24,4 mg (3 % RDA)
Magnesium: 11,4 mg (3,8 % RDA) / 9 mg (3 % RDA)
Geschmackstest: Grape: Fruchtgeschmack und -geruch gut erkennbar, aufgrund der Fruchtzusammenstellung nicht zu süß, dennoch starker Süßstoff-Geschmack. Angereichert mit Calcium und Magnesium. Kirsch: Riecht stark nach Marzipan.
Flasche: 1 Liter PET-Pfandflasche.
Preis: Erst ab Mai im Handel, daher keine Preisangabe möglich.

Gastronomie

Bars, Kneipen & Cafés

- Art-Café**
Niemensstr. 6
Innenstadt
☎ 2 02 59 73
- Aspekt Bistro**
Bertoldstr. 26
Innenstadt
☎ 3 67 47
- Auditorium Minimum**
Löwenstr. 7
Innenstadt
☎ 2 49 41
- Babeuf**
Egonstr. 16
Stühlinger
☎ 27 36 13
- Baltino**
Eisenbahnstr. 68
Innenstadt
☎ 2 92 68 88
www.baltino.de
- *Basement**
Franziskanergasse 11, Innenstadt
☎ 22 99 6
- *Brasil**
Wannerstr. 21
Stühlinger
☎ 28 98 88
www.brasil-freiburg.de
- Brennessel**
Eschholzstr. 17
Stühlinger
☎ 28 11 87
www.brennessel-freiburg.de
- Burse Café**
Im Bursengang
Innenstadt
☎ 2 17 75 00
- Ca d'Oro**
Grünwälderstr. 8
Innenstadt
☎ 3 03 08
www.cadoro.de
- Café Atrium**
Augustinerplatz 2
Innenstadt
227 41 71
- Café au lait**
Brombergstr. 33
Wiehre
☎ 70 11 70
www.cafe-au-lait.de
- Café im Alten Wiehrebahnhof**
Urachstr. 40
Wiehre
☎ 705 96 57
- Café Journal**
Universitätsstr. 3
Innenstadt
☎ 3 06 34
- Café Ruef**
Kartäuserstr. 2
Oberau
☎ 3 36 63
www.ruef.de
- *Café Velo**
Kajo 268
Innenstadt
☎ 38 32 35
- *Café Velo**
Wentzingerstr. 15
Stühlinger
☎ 292 76 30
- Caramba Tapas Bar**
Eisenbahnstr. 60b
Innenstadt
☎ 292 75 55
- Caruso**
Kajo 258
Innenstadt
☎ 3 10 00
www.caruso-club.de
- Cheers**
An der Mehlwaage 8, Innenstadt
☎ 38 17 71
www.cheers-freiburg.de
- Coffee Factory**
Habsburgerstr. 110
Herdern
☎ 3 65 31
www.coffee-factory.de
- *Cohibar**
Milchstr. 9
Innenstadt
☎ 7 67 85 50
- *Courage**
Kartäuserstr. 3
Oberau
☎ 38 37 494
- *Croconil**
Glümerstr. 2
Wiehre
☎ 70 07 41
- Egon 54**
Egonstr. 54
Stühlinger
☎ 27 66 46
www.egon.54.ms
- *Enchilada**
Auf der Zinnen 1
Innenstadt
☎ 2 08 84 20
www.enchilada.de
- Freiburg Bar**
Stadthalle
Schwarzwaldstr. 80, Wiehre
☎ 7 04 86 18
- *Furioso**
Im Funkeneck
Ferdinand-Weiß-Str. 8, Stühlinger
☎ 38 84 328
- Grace**
Humboldtstr. 4
Innenstadt
☎ 20 88 99 30
www.grace-freiburg.de
- illy-Kajo**
Kajo 263
Innenstadt
☎ 2 67 84
- Kagan Café Bar**
Bismarckallee 9
☎ 767 27 67
www.kagan-lounge.de

- Karma**
Bertoldstr. 51 - 53
Innenstadt
☎ 20 74 50
www.karma-freiburg.de
- *L'Albatros**
Heinrich-von-Stephan-Str. 8a
☎ 707 67 17
www.l-albatros.de
- La Cantina**
Kantinenstr. 12
Beurbarung
☎ 5 03 33 50
www.lacantina-freiburg.de
- Lago**
Gerhart-Hauptmannstr. 1
Landwasser
☎ 80 69 55
www.lago.de
- Les Gareçons**
Bismarckallee 7
Im Bahnhof
☎ 292 72 20
www.lesgare-cons.de
- Litfass**
Moltkestr. 17
Innenstadt
☎ 2 51 48
- *Maria**
Löwenstr. 3-7
Innenstadt
☎ 2 17 22 04
- Maxim**
Bismarckallee 2
Innenstadt
☎ 292 15 10
- My Way**
Oberlinden 4
Innenstadt
☎ 211 76 53
- *Mondo**
Johann-v. Werth-Str. 9
Wiehre
☎ 40 80 55
www.mondo-freiburg.de
- Oscar's**
Humboldtstr. 4
Innenstadt
☎ 3 61 78
www.oscars-club.de
- Othello**
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 2 85 99 95
- Palladium**
Bismarckallee 7
Im Bahnhof
☎ 7 67 69 67
- *Paradies**
Mathildenstr. 26
Stühlinger
☎ 2 73 700
www.paradies-freiburg.de
- Reichsadler**
Belfortstr. 38
Innenstadt
☎ 3 36 50
www.dergerier.de
- *R'n'B**
Universitätsstr. 6 - 8, Innenstadt
☎ 2 17 22 04
- *roccafé e.V.**
Hauptstr. 67/1
Denzlingen
☎ 07666 | 88 38 83
www.roccafe.de
- Rossili**
Schwimmbadstr. 46, Wiehre
☎ 7 47 20
www.rossili.de
- *Sam Kullman's Diner**
Engesserstr. 11
Industriegeb. Nord
☎ 50 34 969
- Schachtel**
Adelhauserstr. 7
Innenstadt
☎ 2 92 18 43
www.schachtel-freiburg.de
- Schlappen**
Löwenstr. 2
Innenstadt
☎ 3 34 94
www.stadtdiander.de/schlappen
- Schloss-Café**
Kapellenweg 1
Wiehre
☎ 40 38 40
- Shooter Stars**
Niemensstr. 13
Innenstadt
☎ 296 72 82
- Sonder Bar**
Salzstr. 13, Innenstadt
☎ 3 39 30
- Stella del Bosco**
Nägeleseestr. 20
Wiehre
☎ 707 87 00
- *Tacheles**
Grünwälderstr. 17
Innenstadt
☎ 3 19 66 69
www.info@tacheles-freiburg.de
- Quadrille**
☎ THEATERCafé
- *Theatercafé**
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 2 17 22 20
www.quadrille-freiburg.de
- *Time out**
Talstr. 9
Wiehre
☎ 7 04 87 00
www.timeout-freiburg.de
- UC Café**
Niemensstr. 7
Innenstadt
☎ 38 33 55
- *Vorderhaus**
Habsburgerstr. 9
Herdern
☎ 55 43 10
www.vorderhaus.de
- Walfisch**
Schützenallee 1
Wiehre
☎ 7 33 36
www.walfisch-freiburg.de
- Warsteiner Galerie**
Milchstr. 7
Innenstadt
☎ 2 56 11
- Weber's Weinstube**
Hildastr. 35
Wiehre
☎ 70 07 43
- *Wiener**
Kajo 249
Innenstadt
☎ 2 02 97 11
- Zum Fuchs**
Lammstr. 28
Emmendingen
☎ 07641 | 495 96

Kneipe & Kultur

- *Café Atlantik**
Schwabentorring 7
Innenstadt
☎ 33 0 33
www.cafe-atlantic.de
- Jackson Pollock Bar**
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 28 15 94
www.jacksonpollockbar.com
- Josfritzcafé**
Wilhelmstr. 15
Innenstadt
☎ 3 00 19
www.josfritzcafe.de
- KGB**
Friedrichring 23
Innenstadt
☎ 3 19 65 65
www.kgb-freiburg.com
- Rattenspiegel**
Engelbergerstr. 37
Stühlinger
☎ 27 68 09
- Roots**
Leopoldring 1
Innenstadt
☎ 3 83 73 70
www.roots-freiburg.de
- Swamp**
Talstr. 90
Wiehre
☎ 79 68 49
www.swamp-freiburg.de
- Theatercafé**
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 2 17 22 20
www.quadrille-freiburg.de
- *Vorderhaus**
Habsburgerstr. 9
Herdern
☎ 55 43 10
www.vorderhaus.de
- Waldsee**
Waldseestr. 84
Littenweiler
☎ 7 36 88
www.waldsee-freiburg.de

Biergärten

- Biergarten am Seepark**
Gerhart-Hauptmannstr. 3
Landwasser
☎ 4 56 55 26
- Feierling**
Gerberau 46
Innenstadt
☎ 24 34 80
- Kastanien-garten**
Schloßberggring 3
Innenstadt
☎ 3 27 28
- Mensabar**
Biergarten
Rempartstr. 18
Innenstadt
- *Paradies**
Mathildenstr. 26
Stühlg., ☎ 2 73 700
www.paradies-freiburg.de
- Waldsee**
Waldseestr. 84
Littenweiler
☎ 7 36 88
www.waldsee-freiburg.de
- *Vorderhaus**
Habsburgerstr. 9
Herdern, ☎ 55 43 10
www.vorderhaus.de

Gaststätten

- Badisch**
Wiehre Bahnhof
Gerwigplatz 20
Wiehre
☎ 7 55 58
www.wiehrer-bahnhof.de
- Kartoffelhaus**
Baslerstr. 10
Wiehre
☎ 7 20 01
www.daskartoffelhaus.de
- Balkan**
Haslacher Hof
Haslacherstr.
Haslach
☎ 4 76 23 27
www.elsaesser-wurstsalat.de
- Griechisch**
Akropolis
Klarastr. 57
Stühlinger
☎ 27 24 50
- Athen**
Max-Joseph-Metzger-Str. 5
Rieselfeld
☎ 4 88 18 57
- Dimitra**
Eisenbahnstr. 47
Innenstadt
☎ 3 23 72
- Irodion**
Kajo 263, Innenstadt, 238 17 99
- Syrtaki**
Sundgaullee 45
Landwasser
☎ 8 71 86
- Portugiesisch**
Am Dietenbach
Robert-Ruh-Weg 1
Weingarten
☎ 4 76 26 60
- Arabisch**
Eschholz Stühle
Eschholzstr. 26
Stühlinger
☎ 27 64 02
- Spanisch**
Casa Española
Adelhauserstr. 9
Innenstadt
☎ 2 02 30 40
- Kandelhof**
Kandelstr. 27
Brühl
☎ 292 55 77

- La Playa Tapas Bar**
Schwarzwaldstr. 195, Littenweiler
☎ 6 96 60 70
- Türkisch**
Orient Restaurant
Merzhauser Str. 8
Wiehre, ☎ 40 70 25
- Divan**
Bertoldstr. 54
Innenstadt
☎ 292 71 51
- Asiatish**
Bat Dat ▶ China
Sundgaullee 110
Landwasser
☎ 80 00 90
Bismarckallee 17
Innenstadt
☎ 3 19 63 19
Habsburgerstr. 105
Herdern
☎ 3 19 63 19
- Chang** ▶ Thailand
Grünwälderstr. 21
Innenstadt
☎ 137 96 84
- Macau Inn**
Herrenstr. 40
Innenstadt
☎ 38 84 59 70
- Rose** ▶ Laos
Stefan-Meier-Str. 34, Herdern
☎ 2 85 26 18
- Jaipur** ▶ Indien
Dietlerpassage,
Gerberau 5, Innenstadt, ☎ 27 20 82
- *Sam Kullman's Diner**
Engesserstr. 11
Industriegeb. Nord
☎ 5 03 49 69
- Subway**
Kajo 248, Innenstadt, ☎ 365 36
www.subway-sandwiches.de
- Afrikanisch**
Exotic
Kornstr. 1-3
Brühl, ☎ 211 71 94
- Japanisch**
Basho An
Am Predigertor 1,
Innenstadt
☎ 2 85 34 05
- Sushi Bar**
Am Augustinerplatz 2, Innenstadt
☎ 137 55 55
www.sushibar-freiburg.de
- Funa Sushi**
Bismarckallee 7d
Innenstadt
☎ 383 66 88
www.funa-sushi.de
- Ungarisch**
Lokalität Tram
Kirchstr. 70
Innenstadt
☎ 285 61 21
- Amerikanisch**
Burger King
Löwenstr. 1
Innenstadt
- Mc Donald's**
Kajo 252-254
Innenstadt

Mensen & Cafeterien

- Mensa Rempartstraße**
Rempartstr. 18
Innenstadt
- Mensa Institutsviertel**
Stefan-Meier-Str. 28
- *Mensa Littenweiler**
Kunzenweg 21
Littenweiler
- *Mensa Flugplatz**
Georges-Köhler-Allee
Industriegebiet Nord
- Musikkantone**
Mensa der Musik-hochschule
Schwarzwaldstr. 141, Oberau
- Cafeterien**
***Institutscafé**
Stefan-Meier-Str. 18, Innenstadt
- PH-Café**
Kunzenweg 21
Littenweiler
- Studentenwerk Freiburg** 
- *UB-Café**
Werdering
Innenstadt
- *Café Senkrecht**
Innenhof KG III
Innenstadt
- *Café Europa**
Innenhof KG II
Innenstadt

Weinlokale

- Adelhauser**
Adelhauserstr. 7c
Innenstadt
☎ 2 63 23
- Alte Wache**
Münsterplatz 38
Innenstadt
☎ 20 28 70
- Bier und Weinstube**
Sandstr. 16
Herdern
☎ 5 63 53
- Cabana**
Fischerstr. 30
Innenstadt
☎ 2 08 85 66
www.kochenundessen.de
- Deutsches Haus**
Schusterstr. 40
79098 Freiburg
☎ 245 00
- Karcher's Weinstube MC**
Eisenbahnstr. 43
Innenstadt
☎ 2 27 73
- Oberkirchs Weinstube**
Münsterplatz 22
Innenstadt
☎ 2 02 68 68
- Weber's Weinstube**
Hildastr. 35
Wiehre
☎ 70 07 43

Irish Pubs

Isle of Innisfree
Augustinerplatz 2
Innenstadt
☎ 2 29 84
www.isle-of-innisfree.de

Woody's
Kajo 278
Innenstadt
☎ 38 84 164



***O'Kellys**
Milchstr. 1, Innenstadt, ☎ 28 55 77 4

The Dubliner
Münsterplatz 11
Innenstadt
☎ 20 19 43 63

zum Ausfliegen

Dattler Schlossbergrestaurant
Am Schlossberg 1
Herdern
☎ 3 17 29
www.dattler.de

Greiffenegg-Schlossle
Schlossberggring 3
Innenstadt
☎ 32 72 28
www.greiffenegg.de

Schloss-Café
Kapellenweg 1
Merzhäuser
☎ 40 38 40

St. Barbara
Sonnenbergstr. 40
Littenweiler
☎ 6 96 70 20

St. Ottilien
Kartäuserstr. 135
Wiehre
☎ 6 32 30

St. Valentin
Valentinst. 100
Wiehre
☎ 3 88 41 31

Waldsee Gaststätten GmbH
Waldseestr. 84
Littenweiler
☎ 7 36 88
www.waldsee-freiburg.de

Zähringer Burg
Pochgasse 149
Zähringen
☎ 5 43 22
www.zaehringerb-urg.de

Pizzaservice



Pizza Boxx
Carl-Kistnerstr. 11
Haslach
☎ 499 99 99
Habsburgerstr. 10
Herdern
☎ 509 99 99

Pizza Factory
Elsässer Str. 71,
Landwas, ☎ 8 77 77
www.pizza-factory.de

Pizza Blitz Süd
Lindemattenstr. 3
Littenweiler
☎ 696 96 66
www.pizza-boxx.de

Pizza Life
Merzhäuserstr. 10
Wiehre
☎ 40 70 44 0.
137 72 35

Pizza-Time
Zähringerstr. 376
Zähringen
☎ 556 58 18

Pizza-Factory
Elsässer Str. 71,
Landwas, ☎ 8 77 77
www.pizza-factory.de

Pizza Blitz Süd
Margrafenstr. 4a
Haslach, ☎ 7 74 77

Pizza-Express
☎ 44 31 66

Mona Lisa
Engesserstr. 4b
Industriegeb. Nord
☎ 555 97 77
www.pizza-monalisa.de



Tanzbar

Funpark
Hans-Bunte-Str. 16a,
Industriegeb. Nord, ☎ 5 03 47 64
www.erlebnis-center.org

Jazzhaus
Schnewlinstr. 1
Innenstadt
☎ 349 73



***Kagan**
Bismarckallee 9
Innenstadt
☎ 767 27 67
www.kagan-lounge.de



Karma
Bertoldstr. 51
Innenstadt
☎ 20 74 50
www.karma-freiburg.de

Le Caveau
Oberlinden 8
Innenstadt
☎ 292 16 21

Liquid Club & Bar
Universitätsstr. 3
Innenstadt
☎ 383 74 74

Stusie-Bar
Sundgaullee 36
am Seepark
☎ 88 11 201
www.stusiebar.de

Waldsee
Waldseestraße 84
Littenweiler
☎ 736 88

Enchilada
Auf der Zinnen 1
Innenstadt
☎ 2 08 84 20
www.enchilada.de

Freiburg Bar
Schwarzwaldstr. 80,
Oberwiehre
☎ 7 04 86 18

Jackson Pollock Bar
Im Stadttheater
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 28 15 94

Palladium
Bismarckallee 7
Innenstadt
☎ 7 67 69 67

Umland

Inside
Karl-Bautz-Str. 2
Emmendingen



Musikklub OM
Marlener Str. 5
Offenburg, Industriegebiet West
www.musikklub-om.de

Universal D.O.G.
Am Flugplatz
Europastr., B 150
(Lahr)

Heuboden
Am Gansacker 3
Umkirch
☎ 07665 | 94790
www.heuboden.de

Parkhaus Kenzingen
Tullastr. 2-4
Kenzingen
www.parkhaus-kenzingen.de

Nachtclubs

Arena Bar
Schwarzwaldstr. 2
Wiehre, ☎ 7 39 24
www.arena-bar.de

Playboy
Moltkestr. 3
Innenstadt
☎ 3 20 34

Villa Freiburg
Haslachstr. 21a
Haslach, ☎ 15 17 0
www.villa-freiburg.de

Massagestudios
Salon Deliana
Innenstadt
☎ 3 55 58



Kultur & Kunst

Kinos

Cinemaxx
Bertoldstr. 50
Innenstadt
☎ 20 282 0
www.cinemaxx.de

Friedrichsbau-Lichtspiele
Kajo 268, Innenstadt
☎ 3 60 31
www.friedrichsbau-kino.de

Kandelhof Lichtspiele
Kandelstr. 27
79106 Freiburg
☎ 28 37 07
www.friedrichsbau-kino.de

Kommunales Kino
Urachstr. 40
Wiehre
☎ 70 90 33
www.freiburger-medienforum.de



***UFA-Arthouse Harmonie**
Grünwälderstr. 16-18,
Innenstadt
☎ 3 86 65 21
www.ufa-freiburg.de

Theater

Alemannische Bühne Freiburg
Gerberau 15
Innenstadt
☎ 3 57 82
www.alemannische-buehne.de

E-Werk Freiburg
Eschholzstr. 77
Stühlinger
☎ 28 03 22
www.ewerk-freiburg.de

Galli Theater e.V.
Haslachstr. 15
Haslach
☎ 44 18 17
www.galli.de

Theater in der Kunstetage (TKK)
Lörracherstr. 45
St. Georgen.
☎ 4 88 03 10
www.theater-duerr.de

Theater am Martinstor
Kajo 237
Innenstadt
☎ 2 35 11
www.theater-martinstor.de

Theater Freiburg Städt. Bühnen
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 2 01 28 53

Theater im Marienbad
Marienstr. 4
Innenstadt
☎ 3 14 70
www.theatermarienbad.org

Wallgraben Theater
Rathausgasse 5a
Innenstadt
☎ 2 56 56
www.wallgraben-theater.de

Galerien & Kunsträume

Galerie Foth
Barbarastr. 4
Stühlinger
☎ 2 18 18 82
www.artwww.de

Galerie am alten Wiehrebahnhof
Urachstr. 40
Wiehre

Galerie am Colombi
Am Predigertor 3
Innenstadt
☎ 2 17 28 23

Galerie in Spirit Antiquariat
Moltkestr. 18
Innenstadt
☎ 2 08 86 01
www.galerie-in-spirit.de

Galerie La Malice
Grünwälderstr. 22
Innenstadt
☎ 2 92 71 28

Galerie Lapislazuli
Rathausgasse 48
Innenstadt
☎ 2 02 08 14

Galerie Albert Baumgarten
Kartäuserstr. 32
Oberau, ☎ 3 52 98

Galerie Pro Arte Berges
Gerberau 2
Innenstadt
☎ 3 34 50

Galerie 54
Lorettostr. 54
Wiehre, ☎ 4 79 91 33

Haering
Gerberau 38
Innenstadt
☎ 2 53 30

Ruta Correa
Goethestr. 3
Wiehre, ☎ 7 41 63

Galerie G
Reichsgrafenstr. 10,
Wiehre, ☎ 7 76 57

E-Werk Hallen für Kunst
Ferdinand-Weiß-Str. 6a,
Stühlinger
☎ 28 03 22
www.ewerk-freiburg.de

Kunsthaut 16
Lameystr. 6
Zähringen

Kunstverein im Marienbad
Dreisamstr. 21
Altstadt, ☎ 3 49 44

Morat-Institut
Lörracher Str. 31
Uffhausen
☎ 4 76 59 16
www.morat-institut.de

Museen

Archäologisches Institut Universität Freiburg
Fahnenbergplatz
Innenstadt
☎ 203 30 73
www.archaeologie.uni-freiburg.de

Augustiner-museum
Am Augustinerplatz,
Altstadt
☎ 201 25 31
www.augustiner-museum.de

Adelhausermuseum Natur- und Völkerkunde
Gerberau 32
Altstadt, ☎ 201 25 66

Museum für neue Kunst
Marienstr. 10a
Altstadt
☎ 201 25 81

Museum für Stadtgeschichte
Münsterplatz 30
Altstadt
☎ 201 25 15
www.msg-freiburg.de

Museum für Ur- und Frühgeschichte
Colombischlössle
Altstadt
☎ 201 25 71

Uniseum
Bertoldstr. 17
Innenstadt
☎ 27 60 99
www.uniseum.de

Basel

Fondation Beyeler
Baselstr. 101, CH-4125
Riehen/Basel
☎ +41 61 645 97 00
www.beyeler.com

Museum der Kulturen
Augustinerstr. 2
CH-4051 Basel
☎ +41 61 266 56 00
www.mkb.ch

SCHAULAGER

Schaulager
Ruchfeldstr. 19
CH-4142 Münchenstein/Basel
☎ +41 61 335 32 32
www.schaulager.org



Body & Soul

Thermen

Cassiopeia Thermo
Ernst-Eisenlohr-Str. 1
Badenweiler
☎ 07632 | 99 200
www.badenweiler.de

Ellavita
Badenweilerstr. 3
Haid, ☎ 4 40 43
Rohrgraben 3
Merzhäuser
☎ 137 41 31

Eugen Keidel Bad
An den Heilquellen 4, St. Georgen
☎ 490 59 0
www.keidelbad.de

Laguna Badeland
Weil am Rhein
☎ 07621 | 956 74 0
www.laguna-badeland.de

Vita Classica
Bad Krozingen
☎ 07633 | 40 08 40
www.vita-classica.de

Yoga
yoga jetzt!

yoga jetzt!
Uta Brüggemann
Adlerstr. 12
Innenstadt
☎ 53 56 5
www.yoga-jetzt.de

yoga lounge
Rathausgasse 2
Innenstadt
☎ 285 38 69
www.yogalounge-freiburg.de

Freiburger Yoga Schule
Merzhäuser Str. 76
Wiehre, ☎ 40 70 41
www.freiburger-yogaschule.de

Fitnesscenter

Casa Vitale
Munzingerstr. 4
Gewerb. Haid
☎ 47 47 10

Easy fit
Baslerstr. 111-113
Haslach
☎ 214 29 15
www.easyfit-online.de

Ellavita
Badenweilerstr. 3
Haid, ☎ 4 40 43
Rohrgraben 3
Merzhäuser
☎ 137 41 31

Fitness Company
Auf der Zinnen 1
Innenstadt
☎ 38 09 30

Fitness Gym
Oltmannstr. 1
Wiehre, ☎ 40 30 50
www.fitness-gym.de

Fitnessstudio California
Heinrich-von-Stephan-Str. 10-12
Wiehre
☎ 70 21 70

Fit & Form Sportpark
Wiesentalstr. 13
Haslach
☎ 44 50 20

FT-Vereinsstudio
Schwarzwaldstr. 181,
Littenweiler
☎ 38 99 18 44
www.ft844-freiburg.de

Inform Die Fitness Company
Bettackerstr. 1
Haslach
☎ 45 56 80
www.in-form.de

Kieser Training
Grünwälderstr. 10-14,
Innenstadt
☎ 27 13 50
www.kieser-training.de

Motion Fitnessstudio
Rieselfeldallee 31
Rieselfeld
☎ 8 68 20
www.motion-fitnessstudio.de

Discotheken

Agar
Löwenstraße
Innenstadt
☎ 2 85 65 30
www.agar-disco.de

Cräsh
Schnewlinstr. 7
Innenst., ☎ 38 29 16
www.crash-musikkeller.de

Drifters
Schnewlinstr. 3
Innenstadt
☎ 38 32 34
www.drifters-club.de

Elpi
Schiffstr. 16
Innenstadt
☎ 3 74 77
www.elpi-freiburg.de

Glamour
Kajo 248
Innenstadt
☎ 2 85 47 77
www.glamour-freiburg.de

F-Club
Kajo 244
Innenstadt
www.f-club-freiburg.de



Nightlife

AKTUELLES PROBE-ABO UNTER:
WWW.CHILLI-ONLINE.DE

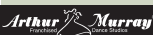
Multi Sports
Hans-Bunte-Str.
10a, Industriegeb.
Nord
☎ 5 60 68
www.multi-
sports.de

Olympic Sport Studio
Wöhlerstr. 1-3
Zähringen
☎ 50 04 06

Pro Fitness Studio der Frau
Karlsruher Str. 52
Zähringen
☎ 5 05 93

Rolling Fit
Sundgaullee 55
Landwasser
☎ 8 09 56 56

Profitanz



Arthur Murray by Citydance Freiburg
Salsa, Tango Argentino, Breakdance, Hip-Hop sowie alle Standard- & Lateintänze
Merianstr. 13-15
Innenstadt
☎ 217 18 14
www.citydance1.de

bewegungs-ART FREIBURG
Neuer Tanz und Improvisation
Gunttramstraße 52
Stühlinger
☎ 27 61 67
www.bewegungs-art.de

dance art Nick Haberstick
Jazz- und Modern Dance, Ballett, Step, Flamenco
Kajo 237, Innenstadt, ☎ 33 512
www.freiburger-kulturzentrum.de

Dance Emotion
Ballett, Jazztanz, Hip Hop, Breakdance, Modern
Humboldtstr. 3
79098 Freiburg
☎ 7 25 24
www.dance-emotion.de

Lágrimas y Sonrisas
Tango, Salsa
Lagerhausstr. 19
Brühl, ☎ 510 18 89
www.regio-tango.de

Tanzschule Fritz
Standard- und Lateinamerikanische Tänze, HipHop, Salsa, Breakdance, Disco Fox, Kindertraining
Rathausgasse 48
Innenstadt
☎ 696 32 40
www.tanzschule-fritz.com

Tanzschule Gutmann
Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Disco Fox, HipHop, Kindertraining, Salsa
Eisenbahnstr. 56
Innenstadt
☎ 7 14 81
www.tanzschule-gutmann.de

Rückgrat
Karlsruher Str. 3
Zähringen
☎ 5 57 97 60
Schwarzwaldstr. 78 c, Littenweiler
☎ 7 07 64 80
Klarastr. 100
Stühlinger

Sportprinz Fitnessdiscount
Bettackerstr. 1
(über MediaMarkt), Haslach
☎ 45 56 80
www.sportprinz-freiburg.de

Sportpark Freiburg van der Vliet & Kunz
Ensisheimerstr. 5
Landwasser
☎ 8 34 04
www.sportpark-freiburg.de

Tanzschule Gennaro & Cristian GbR
Standard- und Lateinamerikanische Tänze, HipHop, Salsa, Breakdance, Disco Fox, Kindertraining
Eisenbahnstr. 47
Innenstadt
☎ 310 20
www.tanzschule-freiburg.de

Tanzsport Gemeinschaft Freiburg e. V.
Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Tango, Kinder und Jugendliche
Markgrafenstr. 38
Haslach, ☎ 89 23 22 oder 453 76 71
www.tsg-freiburg.de

Tanz-Turnier-Club Rot-Weiß
Freizeitanz, Jazzdance, Kinder- und Jugendtanz, Turniertanz
Standard und Lateinamerikanische Tänze
Böcklerstraße 11
Landwasser
☎ 1 62 63
www.ttc-freiburg.de

Regio Tanzclub Freiburg e. V.
Standard, Latein, Kindertanz, Jazzdance
Munzingerstr. 4
Gewerbgeb. Haid
☎ 476 06 01
www.rtc-freiburg.de

Tangoschule Freiburg
Wilhelmstr. 24 a
Innenstadt
☎ 70 00 80
www.tangofreiburg.de

the Move – Raum für Begegnung
Contact-Improvisation, Afrikanischer Tanz, New Dance, Feldenkrais
Habsburgerstr. 9
Herdern
www.move-freiburg.de

Halfpipes

Waltershofen
Brekeweg
Rieselfeld
nördlich der Mundenhofstraße

Waldsee
zwischen Mösepark und Stadion
Weingarten
Dietenbachanlage

Sportartikel

Adventure Company
Bertoldstr. 54
Innenstadt
☎ 3 79 34

Budo-Shop
Gundelfingen
Mühlenstr. 17
☎ 585 32 80

City-Sport
Schwarzwalddcity
Innenstadt
☎ 261 62

Eiger Nord Kletter Center
Hans-Bunte-Str.
10a, Ind.Geb.Nord
☎ 556 27 01

Jack Wolfskin
Salzstr. 20
Oberlinden
☎ 38 11 06

Jump!
Universitätsstr. 1
Innenstadt
☎ 310 20

Powder Sports
Egonstr. 27
Stühlinger
☎ 21 97 97

Runners Point
Rathausgasse 20
Innenst., ☎ 3 61 28

Schlafsackladen
Friedriching 1
Innenstadt
☎ 319 67 47

Sport Bohny
Kajo 219, Innenstadt, ☎ 3 11 09
Klarastr. 100
Stühlinger

Sport Kiefer
Schwarzwaldstr. 173, Littenweiler
☎ 7 27 20

Sportarena
Salzstr. 12
Oberlinden
☎ 29 63 86

Fahrräder
Bike West
Ensisheimer Str. 36, Mooswald
☎ 80 85 31

Die Fahrradwerkstatt
Habsburger Str. 9
Herdern
☎ 5 27 29

Dynamo Bikes
Erwinstr. 15-17
Stühlinger
☎ 3 49 23

extratour
Schwabentorring 12, Innenstadt
☎ 28 67 33

Radwelt Hild
Engesserstr. 9
Industr.Geb. Nord
☎ 28 29 50



Friseure

Allgeier hair concept
Schwarzwaldstr. 6
Littenweiler
☎ 7 39 93

Angelo coiffeur
Hauptstr. 76
Herdern, ☎ 2 43 52

Friseur Balogh
Moltkestr. 29
Innenstadt
☎ 2 56 36

Friseur Bott
Habsburgerstr. 133A, Herdern
☎ 2 62 49

City Friseur
Schwarzwalddcity
Schiffstr. 5
Innenstadt
☎ 2 32 76

Claudias Frisierstube
Ludwigstr. 3
Innenstadt
☎ 2 50 77

Der Friseur
Kajo 232
Innenstadt
☎ 2 21 77

Essanelle – Ihr Friseur
Kajo 165
Innenstadt
☎ 3 91 69

GS-Frisuren
Breisgaustr. 31
Lehen, ☎ 8 18 82



Francek Haarcafé
Bertoldstr. 61
Innenstadt
☎ 3 88 46 01
www.haarcafe.de

Baslerstr. 68
Wiehre, ☎ 40 40 14
www.francek.de

Friseur Haar Vital
Moltkestr. 15
Innenstadt
☎ 4 00 41 09

Friseur Kern
Oberlinden 11
Oberlinden
☎ 2 58 52

Friseur Ahrens
St. Georgener-Str. 2
St. Georgen
☎ 47 36 74

Salon Beara
Rennweg 2
Herdern
☎ 2 11 49 50

Friseur Brendle
Hutweg 2
Mooswald
☎ 80 01 71

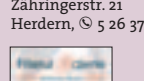
***Friseur Creatione**
Merzhauserstr. 109, Wiehre
☎ 130 75 55

Friseur Engemann
Sautierstr. 29
Herdern
☎ 3 79 62

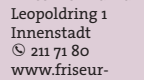
Friseur Fischer
Elsässerstr. 76
Landwasser
☎ 8 24 18

Friseur Frey
Büggereuterstr. 1
Stühlinger
☎ 202 27 20

Friseur Friedrich
Zähringerstr. 21
Herdern, ☎ 5 26 37



Friseur Galerie Antonio Murre
Leopoldring 1
Innenstadt
☎ 211 71 80
www.friseur-galerie.de



***Friseur Ginter**
Antoniterstr. 11
Stühlinger
☎ 7 67 10 76
Reichenbachstr. 16
Kappel
☎ 631 02
www.friseur-ginter.de

Friseur Klier
Gundelfingerstr. 4
Zähringen
☎ 5 32 02

Friseur Leibold
Turnseestr. 53
Wiehre
☎ 776 99

Friseur Löffler
Ferdinand-Weiße-Str. 121, Stühlinger
☎ 27 43 18

Friseur Löffler
Günterstalstr. 15
Wiehre, ☎ 7 35 74

Friseur Nölle
Grünwälderstr. 14-16, Innenstadt
☎ 3 30 43
www.friseurstudio-noelle.de

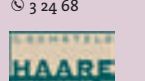
Friseur Saaler
Oberlinden 9
Oberlinden
☎ 3 46 83

Friseursalon Lübke
Kajo 282, Innenstadt, ☎ 28 93 20

***Friseur Scholl**
im Karlsbad
Innenstadt
☎ 24 895

***Friseur Szenario**
Gartenstr. 18
Innenstadt
☎ 3 50 90

Frisureneck
Schwendstr. 21/
Ecke Runzstr.
Oberau
☎ 3 24 68

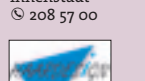


Haare
Hofackerstr. 95
Mooswald
☎ 88 66 311

Haarlekin
Gauchstr. 21
Innenstadt
☎ 3 00 45

Hair Body & Soul
Habsburgerstr. 103
Herdern
☎ 8 81 74 68

***Hair Speed**
Herrenstr. 53
Innenstadt
☎ 208 57 00



***Haardesign Lea Friese**
Blumenstr. 36
St. Georgen
☎ 470 17 02

***Hair Hunters**
Im Bursengang
Innenstadt
☎ 2 17 15 97

Hairkiller
Kajo 244
Innenstadt
☎ 388 46 36

***Hairzblut**
Eisenbahnstr. 54
Innenstadt
☎ 70 76 199
www.hairzblut.de



Kilian & friends
Zähringerstr. 334
Zähringen
☎ 5 38 26

Les coiffeurs
Unterlinden 16
Innenstadt
☎ 2 02 12 93

Marina Tröndle Haar Kultur
Dreikönigstr. 12/
Ecke Talstr., Wiehre, ☎ 7 07 18 28

mod's hair Paris
Unterlinden 1-3
Innenstadt

***Salon Figaro**
Gunttramstr. 40
Stühlinger
☎ 27 33 45

Salon Hairstylist Killi
Kajo 222, Innenstadt, ☎ 2 24 97

Salon M. & disco hair
Schwarzwaldstr. 86, Littenweiler
☎ 7 24 81

Salon Wesan
Hauptstr. 56
Zähringen
☎ 38 38 24
☎ 24 895

Sander Friseur
Humboldtstr. 2
Innenstadt
☎ 38 38 89 6

***Schink – die Friseure**
Schwarzwaldstr.22
Wiehre, ☎ 7 11 42

stilissimo für haare und haut
Konradstr. 5
Wiehre, ☎ 7 83 03

SUPER CUT
Auf den Zinnen 1
Innenstadt
☎ 2 02 17 65

Schönheit

Beautyfarm Inna Schmidt
Rotteckring 16
Innenstadt
☎ 3 83 74 41

Beauty Team Bitsch
Grünwälderstr. 17
Innenstadt
☎ 28 94 97

Body & Nails
Hornusstr. 16
Zähringen
☎ 533 28

COSLINE Cosmetic
Am Reichenbach 1
Merzhausen
☎ 40 95 75

City Nails
Kajo 248
Innenstadt
☎ 769 79 53

Douglas
Kajo 170
Innenstadt
☎ 292 16 80

Dragon Nails & Beauty
Elsässerstr. 65
Mooswald
☎ 881 77 33

Estée Lauder Cosmetics
Kajo 169, Innenstadt, ☎ 202 00 13

Toni & Guy
Kajo 255
Innenstadt
☎ 3 83 75 09

***Top 3 Frisurteam**
Uffhauserstr. 10
Uffhausen
☎ 47 42 47

Vici Frisör
Leopoldring5
Innenstadt
☎ 217 14 21

wear + hair, haircut
Eisenbahnstr. 60
Innenstadt
☎ 2 17 09 92

IMAGE Cosmetic
Unterlinden 3
Innenstadt
☎ 137 98 44

Indian Spa
Im Großacker 4a
Merzhausen
☎ 4 79 70 30
www.indian-spa.de

Kosmetik Waldvogel
Grünwälderstr. 14-16, Innenstadt
☎ 292 35 10

Kosmetikstudio Die 2
Günterstalstr. 40
Günterstal
☎ 7 07 45 04

Parfümerie Kern
Kajo 170
Innenstadt
☎ 347 06

Praxisklinik 2000
Wirthstr. 11a
Landwasser
☎ 228 38
www.plastische-chirurgie-freiburg.de

RP Cosmetic Clarins
Wilhelmstr. 5
Innenstadt
☎ 217 01 88



***Badische Zeitung**
Bertoldstr. 7
Innenstadt
☎ 0180 | 5 55 66 56
www.badische-zeitung.de

flight 13
Nordstr. 2
Herdern
☎ 50 08 08
www.flight13.de

KOKO Entertainment GmbH
Friedrichstr. 47
Innenstadt
☎ 0800 | 2 22 42 24

Mono
Gartenstr. 13
Innenstadt
☎ 2 59 35

SWR-Kartenbüro
Kartäuserstr. 45
Oberau
☎ 38 08 333

Theaterkasse
Bertoldstr. 46
Innenstadt
☎ 3 48 74

WOM
Kajo 165, Innenstadt, ☎ 38 68 40
www.wom-redaktion.de

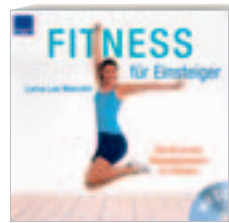
text: nicole kemper,
georg giesebrecht

Fit durch Lesen

Ernährungsratgeber, Fitnessprogramme, Wohlfühlanleitungen und Stressbekämpfung aller Art – kaum ein Buchverlag, der nicht eine eigene Wellnessabteilung in seinem Katalog führt. Aber welches Programm passt zu wem? Wer braucht das ultimative Fitnessprogramm und bei wem würden ein paar Pfunde weniger und ein paar Schritte mehr schon für gesteigertes Wohlbefinden sorgen? chilli-Autoren Nicole Kemper und Georg Giesebrecht haben sich durch das wahrlich vielseitige Angebot an Fitness-Literatur gekämpft und ihre persönlichen Empfehlungen zusammengestellt.



Fitness für Einsteiger



Lorna Lee Malcolm
144 seiten plus cd
19,90 Euro
KNAUR, 2006

Mit zwanzig einfachen Übungen rundum fit werden – das ist das Trainingsziel von „Fitness für Einsteiger“. Im Großformat werden alle Übungen übersichtlich auf einer Doppelseite mit Wort und Bild beschrieben, die dazugehörige CD führt ebenfalls Schritt für Schritt durch das Workout-Programm. Sehr praktisch fürs Nachschauen während des Übens: Der Fitnesstrainer für Zuhause bleibt dank seiner Spiralbindung immer an der richtigen Stelle aufgeschlagen.

Fit und schlank mit Nutropoly



Dr. med. Bernard Kolster
KVM 2006
160 seiten
14,95 Euro

Spielend abnehmen – dieser Untertitel ist wörtlich zu nehmen. Nutropoly ist als spielerische Anleitung zum besseren Umgang mit Ernährung gedacht. Da gibt es die Währung Nutry, die aussagt, wie wertvoll ein Lebensmittel ist. Die Nutrys muss man sich verdienen, mit ihnen haushalten, sie gezielt ausgeben. Das kann man auch online spielen. Das Buch ist ansprechend aufgebaut: Einführung ins Nutropoly-Prinzip, Rezeptteil, Trainings- und Gesundheitskapitel werden durch interessante Interviews mit Fachleuten aufgelockert. Es gibt viele alltagstaugliche Tipps, die Sprache lädt zum Spielen und Durchhalten ein.

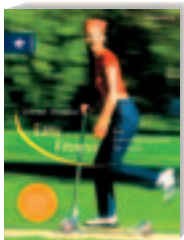


Yoga – Kraft für die Seele

Anna Trökes
192 seiten plus cd
19,90 Euro | GU, 2005

Yoga wirkt nicht nur im Körper, sondern ebenso auf Geist und Seele. Die Yogapraxis kann dabei helfen, Klarheit über sich selbst zu erlangen, Veränderungen in Fluss zu bringen und mentale Störungen zu beseitigen. Die Yogalehrerin Anna Trökes stellt in ihrem Buch die psychologischen Aspekte des Yoga in den Vordergrund und zeigt, wie das regelmäßige Yogatraining, verbunden mit der richtigen inneren Einstellung, zur Lösung von Stress und zur Bewältigung von Lebenskrisen beitragen kann.

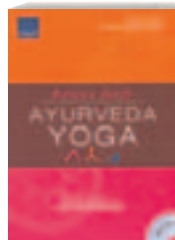
Easy Fitness



Dieter Grabbe
80 seiten
9,90 Euro
URAMA 2004

Dieses Büchlein richtet sich an die eher bequemen Menschen, die sonst mit Sport und Bewegung nichts am Hut haben. Das „Schnellprogramm für Faule“ findet die richtige Sprache, um auch die Couch-Potatoes und andere Nichtsportler zu motivieren. Die Politik der kleinen Schritte wird hier propagiert, der Erfolg selbst unscheinbarer Spannungsübungen in den Vordergrund gestellt. Graphisch abgehobene Tipps und Infoboxen helfen bei der Orientierung. Ein netter Einsteiger für Bewegungsmuffel.

Balance durch Ayurveda-Yoga



Ulrike Grunert/
Dr. med. Detlef Grunert
128 seiten plus cd
14,95 Euro
KNAUR, 2006

Nach der Ayurvedischen Lehre kann jeder Mensch einem von drei Konstitutionstypen oder einer Kombination daraus zugeordnet werden. Für jeden Yogapraktizierenden gibt es Übungen, die seiner Grundenergie angepasst sind und sein individuelles Gleichgewicht harmonisieren können. Das Praxisbuch von Knauer hilft, den eigenen Typus zu bestimmen und ein individuelles Yoga-Programm zusammenzustellen. Farbfotoserien und eine beigefügte CD führen durch die Yoga- und Entspannungssequenzen.

Gesund mit Pilates



Prof. Dr. Hans A. Bloss/
Christiane Wolff/
Christopher Bloss
160 seiten
16,95 Euro
KNAUR, 2006

„Du wirst dich nach zehn Stunden besser fühlen, nach 20 Stunden besser aussehen und nach 30 Stunden wirst du einen komplett neuen Körper haben“, versprach Joseph Pilates seinen Schülern. Wer's ausprobieren will: Der Ratgeber gibt ausführliche Hintergrundinformationen zum ganzheitlichen Pilates-Training und einen reich bebilderten Praxisteil mit 80 verschiedenen Übungen. Für spezielle Beschwerden wie etwa Schulter-/Nackenschmerzen finden sich gezielt zusammengestellte Programme.