



# Die Fitnessquelle am Ried





### Herzlich willkommen ...

... am Naturschutzgebiet Enkheimer Ried! Holz, Naturstein, warme Farben – das Riedbad empfängt Sie in heller, zeitlos-moderner Atmosphäre. Treffpunkt im Foyer ist die Serviceinsel mit Bäderekasse und Bistro. Hier checken Sie ein für den Kurzurlaub zwischendurch. Unser Tipp: Mit einer Mitgliedskarte für den Fitnessbereich des Riedbads buchen Sie, je nach Tarif, Schwimmen und Saunabaden gleich mit.

Wir haben viel im Programm für Gesundheit und Wohlbefinden. Massagen und verschiedene Aquakurse runden das Angebot ab. Schwimmkurse – sowohl im Hallen- als auch im Freibad – gibt es für alle Altersgruppen und jede Kondition.



## Badespaß drinnen und draußen

Schwimmbadsaison ist im Riedbad das ganze Jahr über:

im Winterhalbjahr drinnen in der Schwimmhalle mit

- 25-m-Mehrzweckbecken
- Nichtschwimmerbecken

im Sommerhalbjahr draußen auf dem Freigelände mit

- 50-m-Becken
- Nichtschwimmerbecken
- Kinderplanschbecken
- Sprungbecken mit Turm fürs Eintauchen aus 1, 3 und 5 Metern Höhe



Nah der großen, mit Blumenbeeten geschmückten Liegewiese ist ein Feld für Beachvolleyball und am Freibadkiosk bekommen Sie Snacks und Getränke.



Im Winter wird das 50-m-Becken von einer Traglufthalle überspannt und ist zu bestimmten Zeiten für sportliche Schwimmer geöffnet.

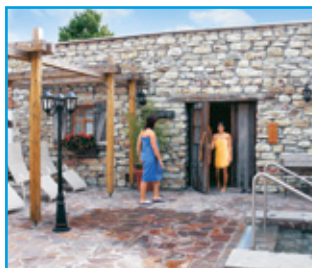
Aktuelle Kurse, Öffnungszeiten und Preise im Internet unter [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de).



### Saunabaden und Wassertreten

Natursteinmauern und Fachwerk prägen den ursprünglichen, naturnahen Charakter der Riedbad-Sauna. Im Innenbereich gruppieren sich zwei Saunen, ein Dampfbad und der Ruheraum um einen Steinbrunnen – eine Erinnerung an die vielen Bergener Quellen:

- die große Aufguss-Sauna mit 85 °Celsius
- die sanfte Softsauna mit 60 °Celsius und bis zu 60% Luftfeuchtigkeit, mit wechselnden Lichteffekten
- das feucht-warme Dampfbad mit 45 °Celsius
- die Außen-Aufguss-Sauna mit 90 °Celsius



Im Außenbereich erfrischt man sich zwischen den Saunagängen unter einer Wasserfalldusche. Oder wie wärs mit Wassertreten im Kneippbecken? Und anschließend legen Sie im Ruhebereich die wohlverdiente Pause ein.

Herausgeber: *BBF · BäderBetriebe Frankfurt GmbH*  
 Konzept, Gestaltung: *LGS GmbH · Litho/Grafik/Satz, Frankfurt*



### **Spaß, Bewegung, Stärkung für Herz und Muskulatur**

Im Fitnessbereich stehen Ihnen zwei Trainingsräume zur Verfügung: Der helle, fast 200 m<sup>2</sup> große Geräteraum ist modern und hochwertig ausgestattet. Sie werden persönlich betreut und erhalten Ihren Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre Ziele und Wünsche.

- Crosstrainer
- Fahrradergometer
- Laufbänder
- Power-Plate



Im großen verglasten Gymnastikraum bieten wir ein vielfältiges Kursprogramm, zum Beispiel:



- Yoga
- Tai Chi
- Pilates
- Spinning
- Bauch-Beine-Po

Inhaber der Mitgliedskarte für den Fitnessbereich können ihr „Trockentraining“ je nach Tarif mit Schwimmen oder Saunabaden verbinden.

„Alles unter einem Dach!“




© Stadtvermessungsamt Frankfurt am Main, 2009, Liz.-Nr. 6233-0809-D




### Ihr Weg zu uns

Sie erreichen das Riedbad Bergen-Enkheim,  
Fritz-Schubert-Ring 2, 60388 Frankfurt am Main,

 mit Linie 42 bis Schwimmbad

 mit den Linien U 4, U 7 bis Enkheim

 über die **A 66** bis Ffm-Bergen-Enkheim, dann über  
Borsigallee, Triebstraße, Riedstraße und Fritz-Schubert-  
Ring der Beschilderung folgen.

Im Netz: [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de)

E-Mail: [info@bbf-frankfurt.de](mailto:info@bbf-frankfurt.de)

Telefon: 069/2710 89-1010, 2710 89-1600