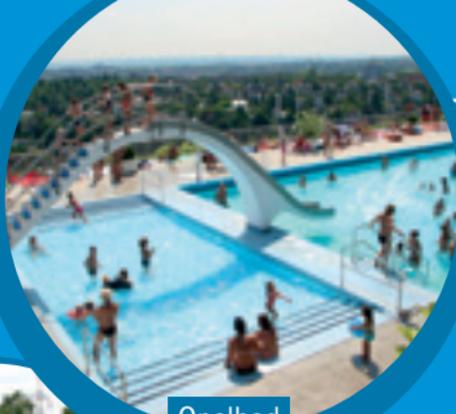


# Spaß, Erholung und Sommerlaune!

Das Freizeitangebot von mattiaqua bietet Spiel,  
Sport und Erholung für Groß und Klein.



Thermalbad  
Aukammtal



Opelbad



Kaiser-Friedrich-Therme



Freibad Kallebad



Freibad Maaraue



Frei- und Hallenbad  
Kleinfeldchen

  
mattiaqua  
QUELLEN · BÄDER · FREIZEIT

  
WIESBADEN  




## Inhaltsverzeichnis:

mattiaqua – Eigenbetrieb der Landeshauptstadt Wiesbaden .....	5
Kaiser-Friedrich-Therme .....	6-7
Thermalbad Aukammtal .....	8-9
Freizeitbad Mainzer Straße .....	10-11
Hallenbad Kleinfeldchen .....	12-13
Hallenbad Kostheim .....	14-15
Opelbad .....	17
Freibad Kallebad .....	18

Freibad Maarau .....	19
Freibad Kleinfeldchen .....	20
Rettbergsau Biebrich und Schierstein .....	21
Freizeitgelände Unter den Eichen .....	22
Henkell-Kunsteisbahn .....	23
Kurse- und Angebote .....	24-27
Gesamtübersicht Kurse .....	28
Preise .....	29-34
Impressum .....	35





## Spaß, Erholung und Sommerlaune

Nehmen Sie sich eine Auszeit und entfliehen Sie der Hektik des Alltags. Gönnen sie sich Ruhe und Entspannung auf höchstem Niveau für Körper und Seele. Wir bieten Ihnen den idealen Ort um neue Kraft zu sammeln. Unsere umfangreichen Wellness-Programme sowie die großzügige Auswahl an Saunen und Ruhebereichen verwandeln Ihren Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

- ◆ Kaiser-Friedrich-Therme
- ◆ Thermalbad Aukammtal



Die Wiesbadener Frei- und Hallenbäder bieten Spiel, Sport und Erholung für Groß und Klein, grandiose Aussichten gibt es vom Wiesbadener Hausberg.

- ◆ Freizeitbad Mainzer Straße
- ◆ Frei- und Hallenbad Kleinfeldchen
- ◆ Hallenbad Kostheim
- ◆ Opelbad
- ◆ Freibad Kallebad
- ◆ Freibad Maarau

Urlaubsfeeling erhalten Sie in den Wiesbadener Freizeiteinrichtungen. Erholen Sie sich auf dem Inselparadies direkt vor der Haustür oder unter wundervollem alten Baumbestand, sowie Freizeitspaß mit Sportfaktor auf der Eisbahn.

- ◆ Rettbergsaue Biebrich und Schierstein
- ◆ Freizeitgelände Unter den Eichen
- ◆ Henkell-Kunsteisbahn



## Kaiser-Friedrich-Therme

Die Kaiser-Friedrich-Therme ist ein textilfreier Badepalast.

### Öffnungszeiten

**Sommersaison 1. Mai bis 31. August**

Täglich 10-22 Uhr | Dienstag ist Damentag.

**Wintersaison 1. September bis 30. April**

Täglich 10-22 Uhr | Freitag und Samstag 10-24 Uhr

Dienstag ist Damentag.

Gemischtsauna an gesetzlichen Feiertagen.

Saunaschluss ist eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Langgasse 38 - 40 | 65183 Wiesbaden

Tel.: +49 611 31-7060 | Fax: +49 611 31-7077

kft@wiesbaden.de | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV: Haltestelle Webergasse, Buslinien 1 und 8.

### Ausstattung

- ◆ Thermalsitzbecken 37°C und 39°C
- ◆ Russisches Dampfbad 42 - 45°C
- ◆ Finnische-Sauna 85 - 90°C, Aufguss zur vollen Stunde
- ◆ Sanarium 55 - 60°C (Ätherische Öle + Farblichtspiel)
- ◆ Tepidarium 40 - 45°C (Trockenluftsauna)
- ◆ Sudatorium 50 - 55°C (Trockenluftsauna)
- ◆ Kaltwasserbecken 22°C
- ◆ Wildbecken 42°C
- ◆ Steindampfbad 55 - 60°C
- ◆ Sandbad
- ◆ Rasul
- ◆ Lavacrum (Kaltwassertauchbecken)
- ◆ Lumenarium (Ruheraum)
- ◆ Frigidarium (Frischluftraum)
- ◆ Ruhezone
- ◆ Tropischer Eisregen
- ◆ Quellenbar



### Massagen und Anwendungen

Ausgesuchte Wellness-Anwendungen wie Massagen und Softpacks runden das exklusive Angebot des Badepalastes ab und machen den Besuch zu einer entspannenden Auszeit mit Wohlfühlgarantie.

Mit unseren Verwöhnpaketen können Sie erholsame Stunden auch verschenken.

Für Massagebehandlungen, Softpack-Anwendungen und die kosmetischen Angebote ist eine Terminabsprache zu den regulären Öffnungszeiten notwendig.





## Thermalbad Aukammtal

### Badbereich – Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Sonntag	8 - 22 Uhr
Dienstag	6 - 22 Uhr
Freitag, Samstag	8 - 24 Uhr

An gesetzlichen Feiertagen ist das Bad dem jeweiligen Wochentag entsprechend geöffnet.

Badeschluss ist eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Leibnizstraße 7 | 65191 Wiesbaden  
Tel.: +49 611 31-7080 | Fax: +49 611 31-7081  
thermalbad@wiesbaden.de | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV: Haltestelle Thermalbad, Buslinie 18

### Ausstattung

- ◆ Innenbecken 32°C
- ◆ Aktionsbecken 32°C
- ◆ Schwimmkanal 32°C

- ◆ Außenbecken 32°C
- ◆ Duschpils
- ◆ Liegewiese
- ◆ Nackenduschen
- ◆ Sprudelpool mit Lichtfeld
- ◆ Massagedüsen und -liegen
- ◆ Umfangreiches Kursprogramm



### Saunabereich – Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag, Sonntag	9 - 22 Uhr
Freitag, Samstag	9 - 24 Uhr

Montag ist Damentag.  
Familiensauna am ersten Samstag im Monat.  
Gemischtsauna an gesetzlichen Feiertagen.  
Saunaschluss ist eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Saunaevents „Nacht der besonderen Saunaaufgüsse“. Von 18-24 Uhr besonderes Abendprogramm und spezielle Saunazeremonien sowie ein abwechslungsreiches und saisonales Speisenangebot.  
Zweimal täglich Fächer- und Klangschalen-Aufgüsse.  
Informationen unter: [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

### Ausstattung – Innensauna

- ◆ Kristall-Sanarium 60°C
- ◆ Finnsauna 80-90°C, Aufgusssauna
- ◆ Dampfbad ca. 42°C
- ◆ Mental-Sauna ca. 70-75 °C
- ◆ Tretbecken
- ◆ Whirlpool
- ◆ beheizte Sitze mit integrierter Möglichkeit für Fußbäder
- ◆ Tropischer Regen
- ◆ polarer Eisregen
- ◆ Solarien



### Außensauna

- ◆ Feuer-Sauna ca. 70-90°C
- ◆ Loft-Sauna ca. 70°C, intensive Aufgüsse
- ◆ Hüttensauna ca. 100°C
- ◆ Außenbecken
- ◆ Götterbaum mit Sitzbänken
- ◆ Liegewiese
- ◆ Wintergarten – Ruheraum





## Freizeitbad Mainzer Straße

### Badbereich – Öffnungszeiten

Montag geschlossen  
Dienstag - Freitag 7 - 20:45 Uhr  
Samstag, Sonntag 8 - 20 Uhr  
Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Mainzer Straße 144 | 65189 Wiesbaden  
Tel.: +49 611 31-8041 | Fax: +49 611 31-6960  
freizeitbad-mainzerstr@wiesbaden.de  
www.wiesbaden.de/mattiaqua

ÖPNV:  
Haltestelle Freizeitbad  
Buslinien 3, 6 und 33



### Ausstattung Bad

- ◆ Sportbecken 50 m
- ◆ 1- und 2x 3-m-Sprungbretter, 5- sowie 7,5-m Plattform
- ◆ Kinderbecken
- ◆ zehn Nackenstrahler
- ◆ eine Wasserkanone
- ◆ Kleinkinderrutsche
- ◆ Kinderrutsche
- ◆ Massagebecken
- ◆ Massagedüsen
- ◆ eine Massagebank
- ◆ Wärmeraum
- ◆ Dampfgrotte
- ◆ Sonnenwiese
- ◆ Umfangreiches Kursprogramm



### Saunabereich – Öffnungszeiten

Montag geschlossen  
Dienstag - Freitag 9 - 20:45 Uhr  
Samstag, Sonntag 9 - 20 Uhr  
Donnerstag ist Damentag.  
Kassenschluss ist eine Stunde, Saunaschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

### Ausstattung Sauna

- ◆ eine Blockbohlensauna ca. 100°C
- ◆ eine Blockbohlensauna ca. 95°C
- ◆ eine Trockensauna ca. 85°C
- ◆ Whirlpool
- ◆ Außenbereich
- ◆ drei Tauchbecken
- ◆ Fußwärmebecken
- ◆ Kaltwasserduschen
- ◆ Ruheräume
- ◆ Massagebehandlung möglich





## Hallenbad Kleinfeldchen

### Badbereich – Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7 - 21:45 Uhr
Samstag	8 - 10 Uhr für Damen   10 - 18 Uhr gemischt
Sonntag	8 - 10 Uhr und 13 - 18 Uhr
Sonntag Babyschwimmen	10 - 13 Uhr
Mittwoch	geschlossen

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

An heißen Tagen wird das Hallenbad von 10 - 17 Uhr geschlossen. Ab 17 Uhr kann an der Kasse entschieden werden, ob weiterhin das Freibad genutzt oder in das Hallenbad gewechselt wird.

Hollerbornstraße 9 | 65197 Wiesbaden  
 Tel.: +49 611 31-2286 | Fax: +49 611 31-4915  
[frei-undhallenbadkleinfeldchen@wiesbaden.de](mailto:frei-undhallenbadkleinfeldchen@wiesbaden.de)  
[www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV: Haltestelle Kleinfeldchen, Buslinien 4, 17, 18, 24, 27, 45

### Ausstattung Bad

- ◆ Schwimmer-/ Nichtschwimmerbecken
- ◆ Mutter-/ Kind-Bereich
- ◆ Kleinkindrutsche
- ◆ Wasserpilz und Rutsche
- ◆ Umfangreiches Kursprogramm



### Saunabereich – Öffnungszeiten

		Sommerzeit Mai - Sept.	Winterzeit Okt. - April
Montag	Damen	10 - 20:30 Uhr	10 - 20:30 Uhr
Dienstag	gemischt	13 - 20:30 Uhr	10 - 20:30 Uhr
Mittwoch	Herren	14 - 20:30 Uhr	14 - 20:30 Uhr
Donnerstag	Damen	13 - 20:30 Uhr	10 - 20:30 Uhr
Freitag	gemischt	10 - 20:30 Uhr	10 - 20:30 Uhr
Samstag	gemischt	10 - 18 Uhr	10 - 18 Uhr
Sonntag	gemischt	geschlossen	10 - 18 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Saunaschluss einen halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

### Ausstattung Sauna

- ◆ Finnische Sauna 93°C
- ◆ Dampfsauna 44°C
- ◆ acht Fußbecken
- ◆ Innentauchbecken und Außentauchbecken
- ◆ Ruheraum
- ◆ Außenbereich mit Liegestühlen
- ◆ vier Warmwasserduschen
- ◆ zwei Kaltwasserduschen
- ◆ ein Kaltwasserschlauch
- ◆ eine Wasserfalldusche





## Hallenbad Kostheim

### Badbereich – Öffnungszeiten

Montag	geschlossen
Dienstag - Freitag	7 - 21:45 Uhr
Samstag, Sonntag	9 - 17 Uhr
Samstag Frauenbadezeit	17 - 20 Uhr

*(Nicht während der hessischen Sommerferien und des Fastenmonats Ramadan)*

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Waldhofstraße 11 | 55246 Mainz-Kostheim  
 Tel.: +49 6134 603-355 | Fax: +49 6134 6033 60  
[hallenbad-kostheim@wiesbaden.de](mailto:hallenbad-kostheim@wiesbaden.de)  
[www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV:  
 Haltestelle Uthmannstraße, Buslinie 33;  
 Haltestelle Hallenbad, Mainzer Buslinie 56 und 57

### Ausstattung Bad

- ◆ Schwimmer-/ Nichtschwimmerbecken
- ◆ Sprungbecken, 1- und 3-m-Sprungbretter
- ◆ Kleinkinderbereich mit Familienkabinen und Wickeltisch
- ◆ Tischtennisraum, zwei Tischtennisplatten im Außenbereich
- ◆ Freibereich und Liegewiese *(geöffnet April bis Oktober - je nach Wetterlage)*
- ◆ attraktive Sandwasserspielgeräte

### Saunabereich – Öffnungszeiten

		Sommerzeit Mai - Sept.	Winterzeit Okt. - April
Montag	gemischt	13 - 21:45 Uhr	13 - 21:45 Uhr
Dienstag	Herren	9 - 21:45 Uhr	13 - 21:45 Uhr
Mittwoch	Damen gemischt	8 - 13 Uhr 13 - 21:45 Uhr	8 - 13 Uhr 13 - 21:45 Uhr
Donnerstag	Damen	9 - 21:45 Uhr	13 - 21:45 Uhr
Freitag	gemischt	9 - 21:45 Uhr	13 - 21:45 Uhr
Sa/So	gemischt	9 - 17 Uhr	9 - 17 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Saunaschluss einen halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

### Ausstattung Sauna

Die Saunalandschaft befindet sich auf dem Dach des Hallenbades mit drei Saunahäusern.

- ◆ Finnische Aufguss-Sauna 95°C
- ◆ Aussensauna – wechselweise 85°C Trockensauna oder 65°C mit erhöhter Luftfeuchtigkeit
- ◆ Dampfbad 42°C
- ◆ Ruhezonen





## Opelbad

### Öffnungszeiten

Montag - Sonntag

7 - 20 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Am Neroberg 2 | 65193 Wiesbaden

Tel.: +49 611 174 64 99-0 | Fax: +49 611 174 64 99-19

opelbad@wiesbaden.de | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV:

Haltestelle Nerotal, Buslinie 1;

anschließend weiter mit der Nerobergbahn

### Ausstattung

- ◆ Kombiniertes beheiztes Schwimmer-/Nichtschwimmerbecken
- ◆ Planschbecken
- ◆ kleine Wasserrutsche
- ◆ Finnische Sauna 90°C
- ◆ Liegewiese
- ◆ großzügiges Spielplatzangebot
- ◆ Beach-Volleyball-Feld
- ◆ Tischtennisplatten
- ◆ Freilandschach
- ◆ Gastronomie



## Freibad Kallebad

### Öffnungszeiten

**Vor- und Nachsaison** (Mai, Juni, September)

Montag - Freitag 10 - 20 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag 9 - 20 Uhr

**Hauptsaison** (Juli, August)

Montag - Sonntag 9 - 20 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Wörther-See-Straße 14 | 65187 Wiesbaden

Tel.: +49 611 31-2524 | Fax: +49 611 31-5905

freibad-kallebad@wiesbaden.de | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV:

Haltestelle Wörther-See-Straße, Buslinien 15, 39.

Haltestelle Kallebad (Saarstraße), Buslinie 5.

### Ausstattung

- ◆ Schwimmer-/Nichtschwimmerbecken
- ◆ Sprungbucht, 1- und 3-m-Sprungbrett
- ◆ Breitwasserrutsche
- ◆ Familien-/Kleinkinder-Wasserspielbereich
- ◆ Planschbecken
- ◆ Wasserpilz
- ◆ Elefantenrutsche
- ◆ archimedische Spirale
- ◆ Liegewiese
- ◆ Matschspielplatz
- ◆ attraktive Spielplatzgeräte
- ◆ Badmintonfeld
- ◆ Basketballfeld
- ◆ Beach-Volleyball-Feld
- ◆ Mini-Soccer-Feld
- ◆ Tischtennisplatten
- ◆ Sonnenbaden für FKK-Badegäste
- ◆ Liegeterrasse
- ◆ Freibadimbiss



## Freibad Maarau

### Öffnungszeiten

**Vor- und Nachsaison** (Mai, Juni, September)

Montag - Freitag 10 - 20 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage 9 - 20 Uhr

**Hauptsaison** (Juli, August)

Montag - Sonntag 9 - 20 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Freibad Maarau | 55246 Mainz-Kostheim

Tel.: +49 6134 28 56 64 | Fax: +49 6134 188-623

maarau@wiesbaden.de | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV: Haltestelle Brückenkopf Kastel, Buslinien 6 und 9. Haltestelle Bahnhof Kastel, Buslinie 28, Bahnlinien S1 und S9. Haltestelle Winterstraße, Mainzer Buslinien 54, 55, 56, 57 und 58; anschließend jeweils 15 Minuten Fußweg am Rhein beziehungsweise Main entlang.

### Ausstattung

- ◆ Schwimmer-/Nichtschwimmerbecken
- ◆ Sprungbucht, 1- und 3-m-Sprungbrett
- ◆ Breit- und Normalrutsche
- ◆ zwei Planschbecken
- ◆ Kleinkindrutsche und Wasserpilz
- ◆ Liegefläche
- ◆ Basketballfeld
- ◆ zwei Beach-Volleyball-Felder
- ◆ eine Boccia-Bahn
- ◆ fünf Tischtennisplatten
- ◆ zwei Schachtische
- ◆ überdachtes Badmintonfeld
- ◆ Freibadimbiss



## Freibad Kleinfeldchen

### Öffnungszeiten

#### Nichtschwimmerbecken, Edelstahlrutsche

Montag - Sonntag und Feiertage

8 - 20 Uhr

#### Schwimmerbecken, Sprungbecken

Montag - Freitag

9 - 20 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage

8 - 20 Uhr

Kassenschluss ist eine Stunde, Badeschluss eine halbe Stunde vor

Ende der Öffnungszeiten.

Hollerbornstraße 9 | 65197 Wiesbaden

Tel.: +49 611 31-2286 | Fax: +49 611 31-4915

frei-undhallenbadkleinfeldchen@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/mattiaqua

ÖPNV:

Haltestelle Kleinfeldchen, Buslinien 4, 17, 18, 24, 27, 45

### Ausstattung

- ◆ Schwimmer-/Nichtschwimmerbecken
- ◆ Sprungbecken
- ◆ 1-, 3-m-Sprungbrett und 5- und 10-m-Plattform
- ◆ Großwasser- und Speed-Rutsche
- ◆ Luft-Sprudelliegen
- ◆ Bodenblubber
- ◆ Kinderplanschbecken
- ◆ Wasserpilz
- ◆ wasserspritzender Elefant
- ◆ Schildkrötenrutschbahn
- ◆ Liegewiese
- ◆ Badmintonfeld
- ◆ Basket- und Streetballfeld
- ◆ Volleyballfeld
- ◆ Tischtennisplatten
- ◆ Sandspielplatz
- ◆ Liegeterrasse
- ◆ Freibadimbiss



## Rettbergsaue Biebrich und Schierstein

### Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten der Rettbergsaue richtet sich nach den Fahrzeiten der Personenfähre „Tamara“.

Informationen unter: [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)



Bitte den Aushang zu den Fahrzeiten und die letzte Abfahrt der Fähre „Tamara“ beachten. Es besteht nach der letzten Fahrt der Personenfähre keine Möglichkeit mehr, das Gelände zu verlassen.

Die Benutzung sowie das Zelten auf dem Freizeitgelände ist kostenfrei.

Rettbergsaue Biebrich: Tel.: +49 611 2 45 51

Rettbergsaue Schierstein: Tel.: +49 611 2 45 08

[mattiaqua@wiesbaden.de](mailto:mattiaqua@wiesbaden.de) | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

### Ausstattung

#### Rettbergsaue Biebrich:

Spielflächen für Basketball, Volleyball, Federball, Tischtennis, Bodenschach, Freiluftkegelbahn, Kinderspielplatz, Bolzplatz mit Toren, vier Grillflächen.

#### Rettbergsaue Schierstein:

Spielflächen für Basketball, Tischtennis, Kinderspielplatz, Bolzplatz mit Toren, zwei Grillplätze, Restaurant „Inselcafé“.

Tel.: +49 152 09 83 13 00



## Freizeitgelände „Unter den Eichen“

### Öffnungszeiten

**Vor- und Nachsaison** (April, Mai, September, Oktober)

Montag - Sonntag 11 - 20 Uhr

**Hauptsaison** (Juni - August)

Montag - Sonntag 9 - 20 Uhr

Unter den Eichen | 65195 Wiesbaden

Tel. + Fax: +49 611 52 31 95

[mattiaqua@wiesbaden.de](mailto:mattiaqua@wiesbaden.de) | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

ÖPNV:

Haltestelle Unter den Eichen, Buslinie 3

Haltestelle Nordfriedhof, Buslinie 6

### Ausstattung

- ◆ Familienbad
- ◆ jeweils ein separater FKK-Bereich für Damen und Herren
- ◆ FKK-Familienbereich
- ◆ Wasserspielplatz / Wasserspielfeld
- ◆ Kinderspielplatz
- ◆ Kneipp-Wassertretbecken
- ◆ Umkleidekabinen, Duschen, Toiletten (inklusive Behindertentoilette)
- ◆ Saisonspinde
- ◆ Imbiss
- ◆ vier Badmintonfelder
- ◆ sieben Tischtennisplatten
- ◆ Bocciabahn
- ◆ Beach-Volleyball-Feld



## Henkell-Kunsteisbahn

### Laufzeiten

**1. Laufzeit** (montags kein Schlittschuhverleih)

Montag - Freitag, Sonn- und Feiertage 9 - 12 Uhr

**2. Laufzeit**

Montag - Sonntag und Feiertage 12:30 - 14:30 Uhr

**3. Laufzeit**

Dienstag, Donnerstag 15 - 17 Uhr

Freitag, Samstag 15 - 18 Uhr

Mittwoch, Sonn- und Feiertage 15 - 17:30 Uhr

**4. Laufzeit**

Freitag, Samstag 18:30 - 21 Uhr

Hollerbornstraße 38 | 65197 Wiesbaden

Tel.: +49 611 31-2457 | Fax: +49 611 31-6930

[mattiaqua@wiesbaden.de](mailto:mattiaqua@wiesbaden.de) | [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)

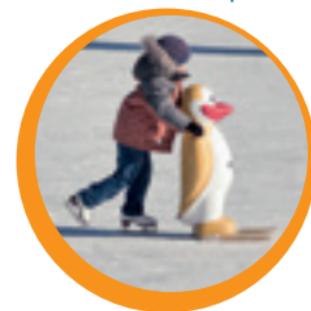
ÖPNV: Haltestelle Kleinfeldchen, Buslinien 4, 12, 23, 24, 47

### Ausstattung

- ◆ 1.800 qm Eisfläche
- ◆ zweckmäßige Funktionsräume
- ◆ Flutlichtanlage
- ◆ Eislauf-Lernhilfen
- ◆ Kiosk
- ◆ Verleih von Schlittschuhen
- ◆ Im Sommer für Inliner geöffnet

Während der Wintersaison finden Eisdiskos mit aktueller Musik und entsprechenden Lichteffekten statt, welche die Sportstätte besonders für jüngere Wiesbadener zu einem beliebten Treffpunkt in der kalten Jahreszeit macht.

Informationen unter: [www.wiesbaden.de/mattiaqua](http://www.wiesbaden.de/mattiaqua)





## Kurse und Angebote

### Babyschwimmen

Babyschwimmen fördert die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes. Verbessert die Wasservertrautheit mit Hilfe der Eltern, intensiviert den Eltern-Kind-Kontakt und fördert frühes Schwimmen lernen.

### Aqua-Jogging

Der große Vorteil von Aquajogging besteht darin, dass gegenüber dem Training an Land die Wirbelsäule, der Bewegungsapparat und die Gelenke unmittelbar beim Einsteigen ins Wasser entlastet werden. Auch bei den Übungen werden diese nicht belastet und somit geschont.

### Aquarobics

Im Rahmen von Aquarobics werden gymnastische Übungen im flachen oder tiefen Wasser gemacht, die zum Wohlfühl, verbessern und erhalten der Gesundheit durchgeführt werden.

### Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.

### Erwachsenenschwimmkurse für Anfänger

- ◆ Wassergewöhnung
- ◆ Erlernen der Arm- und Beinbewegung in Brustlage
- ◆ Erlernen und üben der Atmung in Verbindung mit Bein-, Arm- und Gesamtbewegung

### Erwachsenenschwimmkurs für Kraulanfänger

- ◆ Erlernen der Beinbewegung ohne Brett
- ◆ Erlernen einfacher Armbewegung
- ◆ Erlernen und üben der Atmung in Verbindung mit Bein- und Armbewegung
- ◆ Koordination von Atmung und Bewegungsablauf

### Erwachsenenschwimmkurs für Kraulfortgeschrittene (nur auf Basis Kraulanfängerkurs)

- ◆ Kraul-/Atem-Technik (2-, 3- 5-er-Zug)
- ◆ Kraulbein-Technik (Brett, Flossen)
- ◆ Erlernen Wenden
- ◆ Vorbereitung für Langstreckenschwimmen, Triathlon, Ironman

### Wassergewöhnungskurse für 3 – 7 jährige Kinder

#### Ziele der Wassergewöhnung:

- ◆ Eine positive Einstellung zum Wasser vermitteln
- ◆ Wasser im Gesicht akzeptieren
- ◆ Tauchen/Rutschen (ohne verschlucken)
- ◆ Gleiten (mit eingetauchtem Gesicht)
- ◆ Springen mit und ohne Schwimmhilfe
- ◆ Eigenschaften des Wassers entdecken (Auftrieb, Widerstand)
- ◆ Wie fühlt sich mein Körper im Wasser an?

## Vorschulschwimmkurse für 5–7 jährige Kinder

### Ziel des Schwimmkurses

- ◆ oberstes Ziel ist die Vermittlung der richtigen Schwimmtechnik
- ◆ das Erreichen des „Seepferdchens“ ist in zehn Stunden möglich, wird aber erst von vielen Kindern im Ergänzungskurs (fünf Stunden / 50,- Euro) erreicht.

## Frauenschwimmen

Bei diesem Angebot steht das Bad ausschließlich Frauen und Mädchen zur Verfügung, die Spaß an Bewegung im Wasser haben!

## Aqua-Cycling

Das Aqua-Cycling fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit; alle Muskeln werden bei geringster Stoß- und Druckbelastung der Gelenke und der Wirbelsäule trainiert.

## Flossenschwimmen

Das Flossenschwimmen ist die derzeit schnellste Art der Fortbewegung durch eigene Muskelkraft im Wasser. Man erreicht deutlich höhere Geschwindigkeiten, als die schnellsten Freistil-Sprinterinnen und Sprinter.

## Aquafitness Schwangerschaft

Aquafitness ist für werdende Mütter der ideale Sport! Durch gezielte Bewegungen im Wasser werden die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind gefördert. Unser Kursangebot findet im Tief- und Flachwasser statt und ist als gesundheitsförderndes Zusatzangebot zu Ihrer Geburtsvorbereitung zu sehen. Bitte klären Sie die Teilnahme vor dem ersten Kurs mit Ihrem Frauenarzt ab. Training in eigener Verantwortung.

## Aquafitness Rückbildung

Das Wasser ist das ideale Medium, um nach der Geburt die Bauchdecke wieder in Form zu bringen und die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren. Gleichzeitig wird die Schulter- und Rückenmuskulatur gestärkt und ebenso entspannt. 6–8 Wochen nach der Entbindung steht dem i. d. R. nichts mehr im Weg, der Trainingsbeginn setzt das ärztliche Einverständnis voraus. Training in eigener Verantwortung.

## Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert.

## Aqua Fit & Fun

Bei diesem Kurs ist alles drin: Beweglichkeit, Koordination, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und natürlich eine angenehme Entspannungsphase.

## Aqua Circuit

Zirkeltraining im Wasser: Nach einer Aufwärmphase folgt ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Zirkeltraining, das verschiedene Muskelgruppen kräftigt und formt. Den Abschluss bildet eine schöne Entspannungsphase.

## Intervalltraining

Hier lernen Sie jeden Muskel kennen, bei 100-prozentiger Gelenkentlastung! Intensives Workout gemischt mit Cardiointervallen wird zu einer Herausforderung für die Tiefenmuskulatur. In diesem Kurs arbeiten wir mit Auftriebsgeräten, wie Poolnudeln, Beinschwimmern, Hanteln und Gürteln, die den Körper in einer Schwebeposition halten.

## Aqua Power-up

In diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining werden gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert und somit Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Es fördert die Fitness und Stabilität in jedem Alter.

## Aqua BBP

Ein knackiges, intensives Bauch-Beine-Po-Training. Zum Einsatz kommen Aquafitness-Geräte.

## Gesamtübersicht Kurse

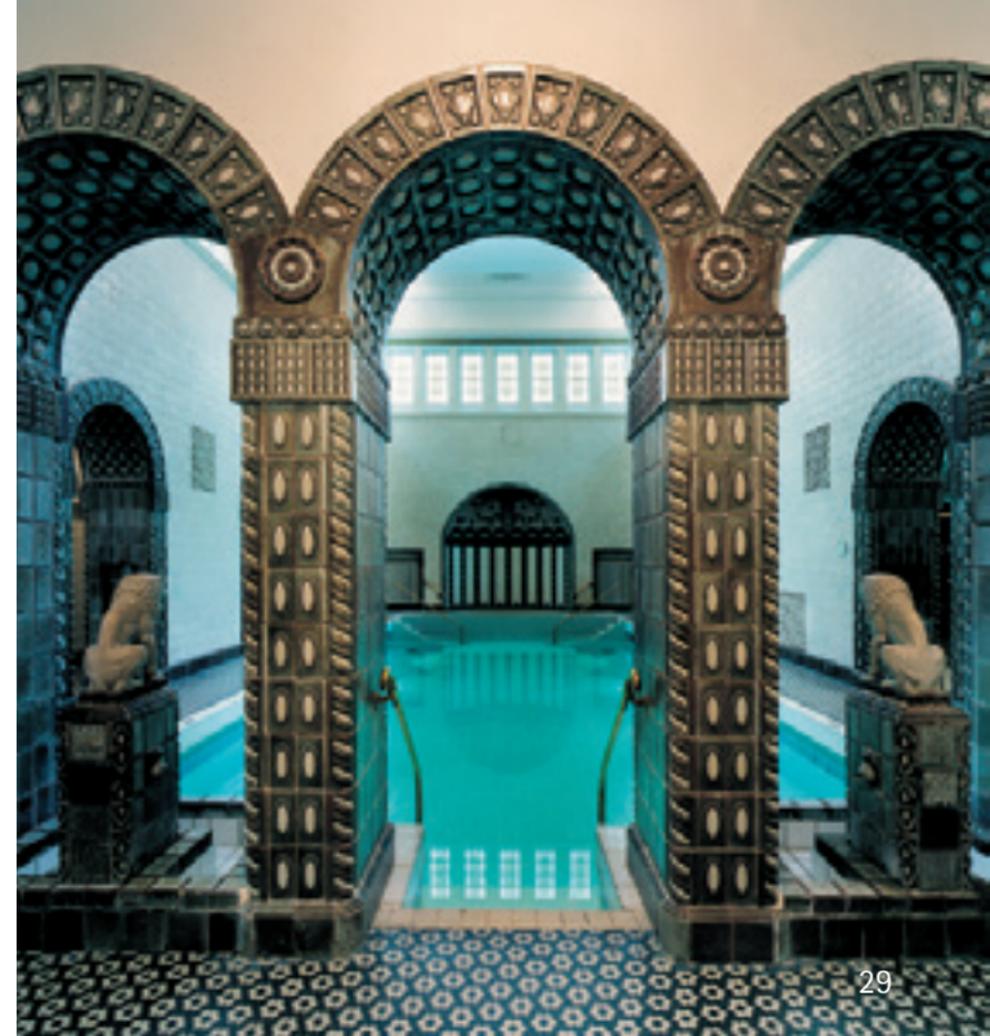
Kurse	Thermalbad	Freizeitbad	Kleinfeldchen	HB Kostheim	Opelbad
Babyschwimmen	X		X		
Aqua-Jogging		X	X		X
Aquarobics			X		
Wassergymnastik	X	X	X		
Aquafitness				X	
Erwachsenenschwimmkurse für Anfänger		X	X	X	
Erwachsenenschwimmkurse für Kraulanfänger			X	X	
Erwachsenenschwimmkurse für Kraulfortgeschrittene			X	X	

Wassergewöhnungskurse für Kinder			X		
Vorschulschwimmkurse für Kinder		X	X	X	
Frauenschwimmen			X	X	
Aqua-Cycling		X			
Flossenschwimmen				X	
Aquafitness Schwangerschaft	X				
Aquafitness Rückbildung	X				
Aqua Fit & Fun	X				
Aqua Circuit	X				
Intervalltraining	X				
Aqua Power-up	X				
Aqua BBP	X				

## Preise

### Kaiser-Friedrich-Therme

Sommersaison 1. Mai bis 31. August	
Einzelkarte pro Stunde	5,- EUR
Ab 50 GdBinderung und nach Vorlage des Schwerbehindertenausweises gilt ein ermäßigter Preis von 3,- EUR.	
Wintersaison 1. September bis 30. April	
Einzelkarte pro Stunde	6,50 EUR
Ab 50 GdBinderung und nach Vorlage des Schwerbehindertenausweises gilt ein ermäßigter Preis von 4,50 EUR.	





### Thermalbad Aukammtal

Erwachsene ab 16 Jahren	Badebereich	Saunabereich	Kombi-tarif
Einzeleintritt	10,- EUR	20,- EUR	24,- EUR
10er-Abonnement = 11 Eintritte*	100,- EUR	200,- EUR	240,- EUR
Ab 50 GdBehinderung unter Vorlage des Schwerbehindertenausweises	6,80 EUR	13,50 EUR	18,- EUR

#### Kinder (4 bis 15 Jahre)

Einzeleintritt	5,- EUR
10er-Abonnement = 11 Eintritte*	50,- EUR
Kleinkind (0 bis 3 Jahre)	frei

Kinder bis sieben Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.  
\*Pfand für Mehrfachchipbänder der Abonnements 15,- EUR.

#### Übergangstarife (für bereits gelöste Karten)

Von der Sauna ins Bad	4,50 EUR
Vom Bad in die Sauna	14,50 EUR

### Freizeitbad Mainzer Straße

Badebereich	Erwachsene	Kinder *
Einzelkarte	4,20 EUR	2,30 EUR
Fünferkarte	16,80 EUR	9,20 EUR
Halbjahreskarte	150,- EUR	70,- EUR
Für Studenten sowie Bundesfreiwilligendienst- / Wehrdienstleistende und Menschen mit einer Behinderung ab 50 GdB gilt ein ermäßigter Eintrittspreis von 2,50 EUR unter Vorlage des entsprechenden Ausweises.		

Sauna **	Erwachsene	Kinder
Einzeleintritt	10,- EUR	5,50 EUR
Fünferkarte	40,- EUR	22,- EUR

\* Kleinkinder (0-2 Jahre) frei

\*\* Sauna inklusive Schwimmbadnutzung

### Frei- und Hallenbad Kleinfeldchen, Hallenbad Kostheim, Freibad Maarau, Freibad Kallebad

Badebereich	Erwachsene	Kinder *
Einzelkarte	4,20 EUR	1,50 EUR
Fünferkarte	16,80 EUR	6,- EUR
Halbjahreskarte	150,- EUR	45,- EUR

Für Studenten sowie Bundesfreiwilligendienst- / Wehrdienstleistende und Menschen mit einer Behinderung ab 50 GdB gilt ein ermäßigter Eintrittspreis von 1,50 EUR unter Vorlage des entsprechenden Ausweises.

Sauna **	Erwachsene	Kinder
Einzelkarte	10,- EUR	5,50 EUR
Fünferkarte	40,- EUR	22,- EUR



## Opelbad

	Kinder* 3-13 Jahre	Jugendliche 14-17 Jahre	Erwach- sene
Einzelkarte	2,- EUR	3,- EUR	8,20 EUR
11er Karte	20,- EUR	30,- EUR	70,- EUR
30er Karte	46,- EUR	70,- EUR	160,- EUR
ab 17 Uhr	1,60 EUR	2,10 EUR	5,20 EUR
Ab 50 GdBehinderung unter Vorlage des Schwer- behindertenausweises	1,80 EUR	2,40 EUR	5,60 EUR
Fitnesskarte 1 (gültig für eine Person)**			200,- EUR
Fitnesskarte 2 (gültig für zwei Personen)**			290,- EUR
** Fitnesskarten täglich von 7 - 9 Uhr und ab 17 Uhr gültig			

\* Kleinkinder (0-2 Jahre) frei

## Freizeitgelände Unter den Eichen

	Erwachsene	Kinder*
Einzeleintritt	2,- EUR	0,50 EUR
Saisonkarte	50,- EUR	15,- EUR
Saisonspindbenutzung einfach / doppelt	12,50 / 20,- EUR	
zuzüglich Pfand	5,- EUR	

\* Kleinkinder (0-2 Jahre) frei





## Henkell-Kunsteisbahn

	Erwachsene	Kinder*
Einzeleintritt	3,- EUR	1,50 EUR
Mo - Fr vormittags (außer an gesetzlichen Feiertagen und Schulferien)	2,- EUR	0,50 EUR
Fünferkarte	12,- EUR	6,- EUR
Saisonkarte	80,- EUR	40,- EUR
Zuschauer	2,- EUR	frei
Eisdisco	6,- EUR	6,- EUR

Alle Eintrittskarten (auch Saisonkarten) berechtigen nur zum einmaligen Eintritt pro Laufzeit.

\* Kleinkinder (0-2 Jahre) frei

## Impressum:

Herausgeber:

mattiaqua, Gustav-Stesemann-Ring 15, 65189 Wiesbaden

Gestaltung: Wiesbaden Marketing GmbH

Fotos: shutterstock.com, mattiaqua, Andreas Schlote, Fouad

Vollmer: Werbeagentur für den Hessischen Heilbäderverband,

Foto-Halisch, Wiesbaden Marketing GmbH

Druck: MailWurm GmbH, Wiesbaden

Auflage: 15.000

Stand: Dezember 2016





Hallenbad Kostheim



Freizeitbad  
Mainzer Straße



Rettbergsaue



Unter den Eichen

## **mattiaqua** Quellen – Bäder – Freizeit

Eigenbetrieb der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Gustav-Stresemann-Ring 15  
65189 Wiesbaden

Tel.: +49 611 31-8078 / -8079  
Fax: +49 611 31-7980  
mattiaqua@wiesbaden.de  
www.wiesbaden.de/mattiaqua



Henkell-Kunsteisbahn

