

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness in der Taunus Therme

Baden, Schwimmen und Aqua-Fitness wie im Paradies, mit therapeutischer Heilwirkung. Diese außergewöhnliche Therme bietet viele Gesundheits- und Erholungsmöglichkeiten für den Gast.

Und das Beste: Bei uns kann jeder am Programm für Aqua-Fitness teilnehmen, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun will.

Aufgrund seiner natürlichen Eigenschaften ist Wasser ein hervorragendes therapeutisches Mittel. Widerstand, Druck, Auftrieb und Temperatur des Wassers sind die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Aqua-Fitness, die positiv auf Ihren Körper und seine Bewegungen wirkt.

Fit durch Aqua-Fitness - Spaß ist wichtiger als Leistung

Nach einem arbeitsreichen Tag können Sie Aqua-Fitness in unserer Taunus Therme nutzen, um sich von Verspannungen und sonstigen Stresserscheinungen zu erholen.

Temperaturen zwischen 32 und 34,5° Celsius hat das Heilwasser in den verschiedenen Badebecken. Wasser erleichtert Ihnen die Bewegungen, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt. Aqua-Fitness regt die Motorik an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch und stimuliert die Atmung.

Medizinische Aspekte für Aqua-Fitness

- Bewegungserleichterung
- Muskeltraining
- Gelenksentlastung
- Bewegungsausmaßerweiterung
- Hautmassage und -entspannung
- Anregung der Motorik
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Ausdauerförderung
- Kreislauftraining
- Energieverbrauchserhöhung
- Atmungsstimulierung

Ablauf der Aqua Fitness Kurse

Aqua-Fitnessdauer 20 Minuten
empfohlene Ruhezeit 30 Minuten

Selbstverständlich wird die qualifizierte Aqua-Fitness -Gymnastik in der Taunus Therme nur durch fachlich sehr gut ausgebildete Aqua-Fitness - Therapeuten, wie Physiotherapeuten, Masseur und med. Bademeister, durchgeführt. Aufgrund von ärztlicher Heilmittelverordnung oder wenn Sie sich Gesundheit selber gönnen möchten, erhalten Sie zu festgelegten Terminen die Aqua-Fitness - Therapie in kleinen Gruppen, gezielt für Ihr spezielles Krankheitsbild.

Im Therapiebüro erhalten Sie für Aqua-Fitness einen Therapie-Termin-Plan. In diesem Therapiebüro erhalten Sie zu den festgesetzten Terminen auch Ihre Eintrittskarten für einen 90 minütigen Aufenthalt. Die Dauer einer Aqua-Fitness Einheit beträgt ca. 30 Minuten mit einer empfohlenen Ruhezeit von gleicher Dauer. Für die weiteren gesundheitsorientierten Gäste gibt es ein allgemeines Aqua-Fitness Angebot, aber selbstverständlich auch unter Anleitung des hochwertigen Fachpersonals.

Schwimmen und Aqua-Fitness in der Taunus Therme ist wie berauschende Musik. Diese Badeatmosphäre im japanischen Flair muss man entdecken und erleben.

Wenn der Körper sich im Wasser entspannt, ruht auch die Seele. Regelmäßige Aqua-Fitness Einheiten in unserem Thermalwasser fördert Ihre Gesundheit. Erfrischen Sie sich und Ihren Kreislauf nach der Aqua-Fitness im Kneipptrittbecken und stärken Sie durch Kneippgüsse Ihren Kreislauf.

Erleben Sie die freie Aqua-Fitness Angebote in unserem 32 Grad warmem Thermalwasser der Viktoria-Louise-Quelle. Aqua-Fitness wie im Paradies mit therapeutischer Heilwirkung. Verspannungen und sonstige Stresserscheinungen verschwinden, denn Aqua-Fitness ist wie berauschende Musik.