

Fitnesscenter in der Taunus Therme

Bodybuilding und Fitnessstraining im Fitnesscenter der Taunus Therme in Bad Homburg ist ein ganz eigenes Erlebnis.

Unsere Zivilisation mit ihren technologischen Fortschritten am Arbeitsplatz, im Wohnbereich und im Verkehrswesen ist verknüpft mit einer zunehmenden allgemeinen Bewegungsverarmung, die zum größten Teil unserer Bevölkerung nicht voll ausgeglichen wird. Dies wird im Fitnesscenter der Taunus Therme berücksichtigt.

Neben dem oft vernachlässigten Training von Herz und Kreislauf besteht auch ein zu geringer Trainingsanspruch an den Bewegungsapparat, nicht so im Fitnesscenter der Taunus Therme.

Ein physiologisches Körpertraining – darunter versteht das Fitnesscenter der Taunus Therme ein Kraft- oder Gewichtstraining sowohl zur Muskelquerschnittsvergrößerung, zur Fettreduzierung, muskulären Ausdauer als auch zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit – bietet einerseits die beste Grundlage für die Bewältigung des Alltags, andererseits aber auch die von Bewegungsbehandlungen im Sport.

Das Gewichtstraining im Fitness-Center der Taunus Therme wird aber nicht nur zur Gesundheitsvorsorge im zunehmenden Maße von immer mehr Menschen genutzt, sondern es genießt auch im Bereich der Rehabilitation immer höheres Ansehen und gewinnt an Bedeutung. Vor allem aber hat die körperliche Verbesserung auch einen psychologischen Vorteil. Sie fühlen sich besser, weil Ihnen das Training im Fitness-Center der Taunus Therme mehr Energie gibt.

Wenn Sie sich also durchgerungen haben, für Ihre körperliche Fitness etwas zu tun, bitten wir Sie, zum Training Sportbekleidung und Sportschuhe mitzubringen. Sie können in Ihrer Badezeit unser Fitnesscenter mit Laufbändern, Ergometertrainingsgeräten etc. zum selbst gewählten Training nutzen. Das Fitnesscenter ist täglich von 9.00 bis 21.00 Uhr zugänglich

Sie finden aber auch zu Ihrem Fitness-Programm das entsprechende Rahmenprogramm im Fitnesscenter der Taunus Therme. Denn natürlich können Sie auch - und das alles zum gleichen Eintrittspreis - die herrliche Saunalandschaft und die 1.400 qm Wasserlandschaft in der Taunus Therme genießen.

[Taunus Therme](#)