

## Gesundheit in der Therme

### Taunus Therme Bad Homburg v.d.H.

Willkommen im Sonnenland der heißen Quellen, der Erlebnis- und Saunawelt, Wasser-, Bade- und Steinlandschaft in der Taunus Therme, die Therme für Ihre Gesundheit.

Diese außergewöhnliche Therme für Ihre Gesundheit bietet mehr als 40 Gesundheits- und Erholungsmöglichkeiten für den Gast. Rund 1.400 qm Wasserfläche, eingebettet in eine natürliche, bezaubernde Badelandschaft und Erlebniswelt, mit mehreren Innen- und Außenbecken stehen dem Gast als Therapie- und Erholungsbad zur Verfügung.



Ein Baderlebnis in sprudelndem, prickelndem Heilwasser ist genau das Richtige für Ihre Gesundheit.

Was können Sie in unserer Therme für Ihre Gesundheit tun?

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. Die [Wassergymnastik](#) regt die Motorik an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch und stimuliert die Atmung.

Erfrischen Sie sich und Ihren Kreislauf im Kneipptrittbecken und stärken Sie durch Kneippgüsse Ihren Kreislauf. Nach einem Saunagang macht dies noch mal so viel Spaß.

In unserer großzügigen Saunalandschaft stehen Ihnen zur Stärkung Ihrer Gesundheit 10 unterschiedlich temperierte Saunen zur Verfügung.

In der finnischen Sauna z.B. wird ein Klima erzeugt, das ein leichteres, angenehmeres und schnelleres Schwitzen ermöglicht. Die gleichmäßige und gut dosierte Belastung des Kreislaufs in der Saunalandschaft der Taunus Therme bedingt eine Verbesserung der körperlichen Konstitution.

Auch der Aufenthalt in einem Dampfbad ist nicht nur einfach angenehm, sondern auch gut für Ihre Gesundheit. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit und Wärme im Dampfbad werden die Atemwege befreit, die Durchblutung wird günstig beeinflusst, die Abwehrkräfte werden gestärkt und auch die Haut kann mal wieder richtig "aufatmen".

Ein eigenes Erlebnis stellen sicherlich auch die Hot-Whirl-Pools für Ihre Gesundheit, eingebettet in einer Steinlandschaft, dar. Erfrischend wirkt das Sprudelbad auf den ganzen Körper.

Sie können sich von warmen Thermalwasserfällen in den Innen- und Außenbecken zur Entspannung massieren lassen und unsere kalten Thermalwasserfälle im Außenbecken stärken Ihre Abwehrkräfte.

Die starken Massageduschen an den Inseln des Innenbeckens sowie die Massagedüsen in dem speziellen Massagepool befreien Sie von Verspannungen. Oder Sie lassen sich auf der Hydro-Jet-Liege auf der Galerie massieren.

Auch in unserem Restaurant kümmern wir uns um Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich unsere kulinarischen Genüsse – im Sommer sogar am Pool – oder an der Saunabar nicht entgehen.

Frischgepresste Obstsäfte an der Saunabar runden Ihr Gesundheitsprogramm sinnvoll ab.

Besuchen Sie unsere Taunus Therme und überzeugen Sie sich selbst - Sie können viel für Ihre Gesundheit tun.

[Taunus Therme](#)