

WASSERGYMNASTIK in der Taunus Therme

Baden, Schwimmen und Wassergymnastik 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 Wassergymnastik 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 Wassergymnastik, die positiv auf Ihren Körper und seine Bewegungen wirkt.

Fit durch Wassergymnastik - Spaß ist wichtiger als Leistung

Nach einem arbeitsreichen Tag können Sie die Wassergymnastik 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. Die Wassergymnastik regt die Motorik an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch und stimuliert die Atmung.

Wassergymnastik: MEDIZINISCHE ASPEKTE

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

ABLAUF

Wassergymnastikdauer 30 Minuten

empfohlene Ruhezeit 30 Minuten

Die allgemeinen Termine finden Sie in den Aushangvitritten.

Selbstverständlich wird unsere qualifizierte Wassergymnastik in der Taunus Therme nur durch fachlich sehr gut ausgebildete Wassergymnastik - 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 Wassergymnastik - Therapie in kleinen Gruppen, gezielt für Ihr spezielles Krankheitsbild.

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

Schwimmen und Wassergymnastik 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 Wassergymnastik in unserem Thermalwasser fördert Ihre Gesundheit. Erfrischen Sie sich und Ihren Kreislauf nach der Wassergymnastik im Kneipptretbecken und stärken Sie durch Kneippgüsse Ihren Kreislauf.

Nutzen Sie das vielfältige Animationsangebot der Taunus Therme zur aktiven und passiven Erholung für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Wie wäre es einmal mit Shendo-Shiatsu oder autogenem Training?

Bleiben Sie gesund und fördern Sie mit Wassergymnastik Ihre Gesundheit in der Taunus Therme.

[Taunus Therme](#)