

...wie Urlaub - nur viel öfter...

Unser Informationsservice zum Thema: **Fitness in der Taunus Therme**

Fitness und Fitnesstraining - in der Taunus Therme ein wichtiges Thema. Zum Beispiel durch Step Aerobic. [Step Aerobic](#) spricht für sich selbst! Step Aerobic macht Sie auf angenehme Art fit. Dies ist ein Fitnesstraining nach den neuesten Entwicklungen, auch für Anfänger geeignet. Unter sachkundiger Anleitung können Sie hier Körper und Kreislauf trainieren.

Fitness: Medizinische Aspekte

- Ausdauer und Bewegung trainieren
- Körper und Kreislauf stärken - Anregung der Motorik
- Energieverbrauchserhöhung

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 Bereich der Fitness in der Taunus Therme berücksichtigt. Neben dem häufig vernachlässigten Training von Herz und Kreislauf besteht auch ein zu geringer Trainingsanspruch an den Bewegungsapparat, nicht so bei unseren Fitness - Programmen in der Taunus Therme.

Ein physiologisches Körpertraining – darunter versteht die Fitness - Abteilung der Taunus Therme ein Kraft- oder Gewichtstraining sowohl zur Muskelquerschnitts-Vergrößerung, 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 in der Fitness - Abteilung der Taunus Therme.

Das Gewichtstraining in der 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 in der Fitness auch einen psychologischen Vorteil. Sie fühlen sich besser, weil Ihnen das Training in der Fitness - Abteilung der Taunus Therme mehr Energie gibt. Insbesondere das weibliche Geschlecht und die ältere Generation sollten sich nicht von den zunächst einmal kompliziert aussehenden Geräten abschrecken lassen, sondern dieses Angebot nutzen, um den Körper in Form zu bringen.

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. Der Fitnessraum ist täglich von 9.00 bis 21.00 Uhr zugänglich. Oder wie wäre es mit Fitness durch [Wassergymnastik](#) - hier ist der Spaß wichtiger als die Leistung!



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.

Nach einem arbeitsreichen Tag können Sie die Wassergymnastik in unserer Taunus Therme nutzen, um sich von Verspannungen und sonstigen Stresserscheinungen zu erholen und gleichzeitig Ihre Fitness zu steigern.

[Taunus Therme](#)