



Fit in den Frñhsommer im AQUA DOME und dabei glücklich werden – mit Jumping Fitness, Aqua Board und Yoga-Retreats

Der AQUA DOME Tirol Therme Längenfeld im Ötztal setzt neben Entspannung im Thermalwasser auf modernste Fitness- und Outdoor-Programme, die Spaß machen

Die kühne Optik der drei Schalenbecken, die über der Landschaft des Ötztals zu schweben scheinen, ist unverwechselbar – und der AQUA DOME-Tirol Therme Längenfeld nahe Sölden im Ötztal für Tirols schönsten Thermenbereich auf 22.000 qm bekannt. Doch großzügige Außen- wie Innenpools, unzählige Saunen und das SPA 3000 für Gäste des 4 Sterne Superior-Hotels sind noch lange nicht alles, was es im AQUA DOME an Highlights zu entdecken gibt: Auch das Fitnessangebot sucht seinesgleichen und macht Wellness-Urlauber wie Profisportler gleichermaßen glücklich. Drinnen im Fitnesscenter „Gipfelsturm“ gibt's von Fitness-Checks über Kraft- und Cardiotraining in modernen Kursen und an den Cybex-Profigeräten bis hin zum individuellen Personal-Training mit Leistungsdiagnostik alles, was das Herz begehrt. Draußen führen Outdoor-Touren verschiedenster Schwierigkeitsgrade an die schönsten Orte in den Ötztaler Bergen. Auch für pfiffige Outdoorworkouts im und auf dem Thermalwasser des AQUA DOME ist gesorgt. Für den Frñhsommer 2018 hat sich Fitnessleiterin Sarah alles einfallen lassen, was fit macht, die Pfunde purzeln lässt und die Figur strafft. Weil Wellness eben nicht nur Genießen, sondern auch Bewegen heißt. Aber bitte nur, wenn dabei auch der Spaßfaktor stimmt.

Fitness macht nämlich laut aktueller Forschung glücklich – davon ist auch Sarah überzeugt. Ihr Glücks-Geheimtipp für den Frñhsommer 2018 heißt Jumping Fitness: „Das rhythmische Hüpfen auf dem Trampolin fällt leicht, ist aber ein hoch effektives Training zu energetisierender Musik mit tollem Gruppenfeeling“, sagt sie. Es verbrennt Kalorien, sorgt für Körperkoordination wie Gleichgewicht, gestärkte Knochen wie durchtrainierte Muskeln und kurbelt den Stoffwechsel an. Mehr noch: „Jumping Fitness schüttet Glückshormone aus“, strahlt Sarah. Über 400 Muskeln sind dabei im Einsatz – weit mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Und weil es auch Bauch, Beine und Po stärkt, ist es eine optimale Vorbereitung für die Bikini-Saison.

Wer's nicht so schweißtreibend mag, wählt alternativ (oder zusätzlich) aus den Yoga-Angeboten mit Prana Flow Yoga Lehrerin Judith – etwa das fließend-kraftvolle Prana Flow Vinyasa, Lunar Flow zum Abschalten am Abend und das dynamische Early Bird Yoga, das optimal zwischen Frühstück und Thermenbesuch passt. Intensiver sind noch die Yoga-Retreats an ausgewählten Wochenenden im Mai und September – neu ist das Mentaltraining im AQUA DOME.

Weil die Rundum-Fitnessformel Ausdauer, Entspannung und Kraft heißt, empfiehlt Sarah zudem das intensive Körperspannungs- und Krafttraining am Sling Trainer, kombiniert mit modernem Functional Training. Und Faszien Tuning, weil es fürs muskuläre Bindegewebe kaum besseres gibt als die Übungen mit der Blackroll.

Wer Sport lieber in der Natur macht: Ab Mai finden viele AQUA DOME Fitness-Kurse draußen statt. Zum Beispiel im Außenbecken der Therme die Weltneuheit „Aqua Board“, die einzigartig ist für gelenkschonendes Training direkt auf dem Wasser. Auf den „Aqua Boards“, die ein bisschen an Surfbretter erinnern, sieht das Ganze zudem cool aus und fühlt sich witzig an. „Auch Outdoor Workout, Spinning, Lauffreize und Yoga machen wir im Sommer draußen“, erzählt Sarah – weil die Landschaft im Ötztal dem Auge wie der Seele gut tut und die frische Bergluft das Training perfekt unterstützt. Deshalb ist die Fitness-Leiterin zusammen mit Susi und Fabian auch ausgebildete Tiroler Wanderführerin. Das gut gelaunte Trio bietet den AQUA DOME-Gästen täglich Touren zu den schönsten Orten des Ötztals an – von der Gipfeltour mit über 700 Höhenmetern bis zur sanften Talwanderung. Ob beim Wandern, Mountainbiken oder E-Biken: eine urige Tiroler Einkehr ist immer dabei, mal als Hüttenfrühstück, dann wieder als Hüttenabend und als Jause zwischendurch.

Wer noch mehr über seinen Körper erfahren will, etwa über den persönlichen Kraft- und Leistungszustand, kann im Fitnesscenter „Gipfelsturm“ einen Kraft-Check aller 14 Muskelgruppen mit Easy Torque buchen. Er dauert nur 40min, kostet nur 40 Euro – aber die vielen individuellen Tipps für ein sinnvolles Training sind unbezahlbar. Noch tiefer einsteigen kann man beim Ausdauer- und Belastungs-EKG mit Laktatmessung und im Anschluss beim Personal Coaching. Sicher ist: Sarah und ihr „Gipfelsturm“-Team, aber auch das Fitness-Angebot, das laufend auf den aktuellsten Stand gebracht wird, machen spätestens im Frühsommer 2018 Bewegungs-Muffel zu glücklichen Fitness-Fans – zumal alle Kurse bis 16:00 Uhr für AQUA DOME-Hotelgäste inklusive sind. (Die Abendkurse kosten 9 EUR).

Informationen: AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, Oberlängenfeld 140, A-6444 Längenfeld,

Tel: +43 5253 6400, www.aqua-dome.at

4.552 Zeichen

Über die VAMED Vitality World: Der international tätige Gesundheitskonzern VAMED engagiert sich seit 1995 im Thermen- und Wellnessbereich. Unter der 2006 gegründeten Kompetenzmarke VAMED Vitality World betreibt die VAMED acht der beliebtesten heimischen Thermen- und Gesundheitsresorts, den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel und Silent Spa, die St. Martins Therme & Lodge, die Therme Wien, das Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn, das TAUERN SPA Zell am See-Kaprun, das la pura women´s health resort karnuntal und mit dem Aquaworld Resort Budapest eines der größten Thermenresorts Ungarns. Mit mehr als 3,2 Millionen Gästen jährlich in den Thermen der VAMED Vitality World ist die VAMED Österreichs führender Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts.

Text- & Bilder-Download unter www.pressegroup.com! Veröffentlichung gegen Belegexemplar!

Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, **Pressegroup.com**, Firmensitz: Löwengrube 10, D-80333 München Büro: Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg (Bayern), Tel +49/89/418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com