



Presseinformation AQUA DOME Fitness und Sport 2018

Vielfältiges Aktivprogramm für Genessurlauber und Profisportler im AQUA DOME – Tirol
Therme Längenfeld: Fitness mit High-End-Geräten und Outdoor-Sport im Ötztal

AQUA DOME: Nicht nur für Wasser- und Wellnessfans, sondern auch für Aktive

Er ist ein Eldorado für Sportbegeisterte: der AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld im Herzen des bekannten Ötztals. Auf über 50.000 Quadratmetern überzeugt das modernste und architektonisch beeindruckendste Thermen-Resort der Alpen nicht nur mit futuristisch anmutender Wasser- und Saunawelt und einem 4-Sterne-Superior-Hotel, für dessen Gäste das SPA 3000 reserviert ist, sondern auch mit ebenso belebenden wie herausfordernden In- und Outdoor-Attraktionen. Und das zu jeder Jahreszeit. Unzählige 3.000er laden zum Wandern oder Skifahren, klare Bergseen und die Ötztaler Ache versprechen Abenteuer im kühlen Nass, aber auch der AQUA DOME selbst sorgt für sportliche Kicks – etwa im Fitnessstudio Gipfelsturm, das Tages- und Hotelgästen eine neue Dimension des Trainings bietet. Auf 500 Quadratmetern kann man hier wirkungsvoll auf den US-amerikanischen High-End-Geräten von Cybex trainieren, dem Trendsetter der Fitnessbranche.

Mithilfe von Laktatergometrie und der Kraftmessplatte „Easy Torque“, analysieren wir gezielt die Stärken und Schwächen der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Die Geräte von Cybex ermöglichen dabei ein perfekt abgestimmtes Training auf Grundlage dieser Analyseergebnisse. Die medizinisch zertifizierten Geräte erlauben ein hoch spezialisiertes Training für engagierte Anfänger wie passionierte Profis, natürlich unter der Anleitung professioneller Trainer.

High End-Geräte und mehr als 40 Fitness- wie Aqua-Kurse pro Woche

Durch vielfältigere Bewegungsmöglichkeiten können die Cybex-Geräte schneller zum persönlichen Trainingsziel führen – egal, ob es um den Abbau von Gewicht, den gezielten Aufbau von Muskulatur oder um die Verbesserung der allgemeinen Fitness geht. Neben den vielfältigen Cardio- und Kraftgeräten ist die patentierte „Rückenstraße“ eine echte Innovation: eine Kombination von Fitnessgeräten, die speziell für den Bereich der



Rückentherapie entwickelt wurde und schnelle Hilfe bei Rückenproblemen verspricht. Für den Muskelaufbau steht zudem ein Power Plate-Gerät zur Verfügung.

Insgesamt umfasst das AQUA DOME Fitnesscenter Gipfelsturm 500 Quadratmeter Trainingsfläche, zwei Kursräume, einen Leistungsdiagnostik-Raum sowie ein Aktivbecken. Langeweile ist hier ein Fremdwort, denn pro Woche werden mehr als 40 Fitness- und Aqua-Kurse für die Gäste geboten – vom schweißtreibenden Spinning bis zum Aqua-Cycling, vom Slingtraining bis zum tänzerischen Zumba. Und natürlich gibt es etwa mit Yoga und den 5 Tibetern auch Entspannungsprogramme. Ganz neu ist Taiji Bailong Ball, die Trendsportart aus China, die Koordination und Mentales spielerisch verbindet.

Sommer-Paradies für Wanderer, Biker und Action-Sportler

Wer zudem raus will ins Ötztal, kann im Sommer auf 1.300 Kilometern Wegenetz wandern, vorbei an unzähligen Bergseen und Wasserfällen. Nicht umsonst wird das 67 Kilometer lange Ötztal das „Tal der Superlative“ genannt: Der Stuibenfall ist Tirols höchster Wasserfall, die Wildspitze Tirols höchster Berg – beeindruckende Panoramen sind stets garantiert. Und so abwechslungsreich wie die Landschaft ist auch das Outdoor-Programm des AQUA DOME mit Wandern, Biken, Nordic Walken oder Rafting.

Geführte Wanderungen: das heißt hier hochalpine Touren zur Hochstubahütte oder zum Wilden Mannle, aber auch gemütliche Wanderungen etwa mit einem Bauern-Frühstück auf der Stabelealm. Mehr Action gefällig? Ganz nah beim AQUA DOME sorgt die „Area 47“ mit Österreichs höchster künstlicher Kletterwand für Adrenalin. Nicht weniger abenteuerlich sind Rafting auf der Ötztaler Ache oder Canyoning in Ötztaler Schluchten. Versteht sich, dass hier auch Bike-Fans bestens aufgehoben sind. 37.738 Höhenmeter und 883 Kilometer Radwege ermöglichen Touren aller Schwierigkeitsstufen – im AQUA DOME gibt es zudem einen Fahrradkeller mit Waschplatz. Und für alle, die das nahe Timmelsjoch doch lieber mit gut 95 PS erkunden wollen, stellt das 4-Sterne-Superior-Hotel kostenfrei ein Mini-Cooper Cabrio zur Verfügung.

Von der Therme auf die Piste, von der Haustür auf die Loipe

Wenn die Tiroler Landschaft mit frischem Pulverschnee überzogen ist und weiße Berggipfel in der Sonne glitzern, ist es an der Zeit für Skiabenteuer und unbeschwerten Winterspaß: Mit dem Snowboard oder auf Skiern geht es schwungvoll durch die weiße Pracht, rasant mit dem Schlitten ins Tal und auf Schneeschuhen gemütlich durch die



idyllische Winterlandschaft. Die Zahlen sprechen im Ötztal für sich: 220 Pistenkilometer mit modernsten Liftanlagen, 150 Kilometer Loipen, 200 Kilometer geräumte Winterwanderwege sowie unzählige Rodelbahnen. Und das Beste: Langläufer finden direkt am AQUA DOME den Einstieg ins weitläufigen Loipennetz, das vorbei an den vielen Weilern Längenfelds führt. Links und rechts davon schlängeln sich unzählige Wanderwege zu den Anhöhen hinauf – ideal, um auf ebenso stressfreie wie sanfte Weise das verschneite Wintermärchen zu erkunden. AQUA DOME-Gäste lieben auch geführte Schneeschuh-Wanderungen, etwa auf die Gampe Thaya zum zünftig-regionalen Almfrühstück oder eine romantische Rodelpartie im Mondschein.

Doch auch, wer es rasanter mag, kommt auf seine Kosten. Denn vom AQUA DOME ist es nur ein kleiner Schritt auf die Bretter oder Boards, die im Winter die Welt bedeuten. Die schneesicheren Skizentren von Sölden und Obergurgl-Hochgurgl liegen nur einen Katzensprung entfernt. Als Hotspot der Alpen gilt Sölden mit seinen zwei Skigebieten am Rettenbach- und Tiefenbachgletscher, die Wintersportgenuss bis in den Mai garantieren. Von der Therme auf die Ski? Kein Problem: Denn der AQUA DOME bietet seinen Gästen einen kostenlosen Skibus, der direkt von der Haustüre ins nahe Top-Skigebiet Sölden shuttelt. Ein Skiverleih im Haus bietet modernste Ausrüstung – und zudem gibt es Kurse mit Privatlehrern für Groß und Klein.

5903 Zeichen (mit Leerzeichen)

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 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 kamptal und mit dem Aquaworld Resort Budapest eines der größten Thermenresorts Ungarns. Mit jährlich rund 500.000 Gästen im Aquaworld Resort Budapest und mehr als 2,5 Millionen Gästen in den heimischen Thermen der VAMED Vitality World ist die VAMED Österreichs führender Betreiber von Thermen- und Gesundheitsresorts.

Informationen: **AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld**, Oberlängenfeld 140, A-6444 Längenfeld, Tel: +43 5253 6400, www.aqua-dome.at

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



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