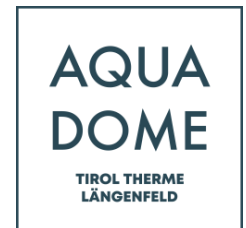


PRESSEINFORMATION

AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD

FITNESS



01/2023



Vielfältiges Aktivprogramm für Genussurlauber 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 65.000 m² 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 exklusiv reserviert ist, sondern auch mit ebenso belebenden wie herausfordernden Indoor- 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 Fitnesscenter, das Tages- und Hotelgästen eine neue Dimension des Trainings bietet. Auf 500 m² trainiert man hier wirkungsvoll auf den High-End-Geräten von Cybex, 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 28 Fitnesskurse pro Woche – darunter Woodcamp, Mobility & Stretch, Aqua Fit, Wasserspüren und vieles mehr. Die Themen Wasser, Natur und ganzheitliche Ausrichtung sind die neuen Schwerpunkte in unserem Aktivprogramm. Durch vielfältigere Bewegungsmöglichkeiten können die Cybex-Geräte schneller zum persönlichen Trainingsziel führen – 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 500 m² Trainingsfläche, zwei Kursräume, einen Leistungsdiagnostik-Raum. Langeweile ist hier ein Fremdwort, denn pro

PRESSEINFORMATION

AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD

FITNESS

AQUA
DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

01/2023

Wochen werden mehr als 40 Kurse für die Gäste geboten – vom schweißtreibenden Spinning bis zum Slingtraining sowie Yoga und Entspannungsprogramme.

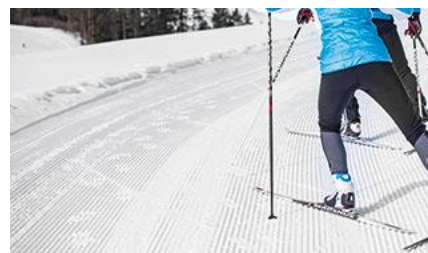


AQUventures: Wenn es besonders persönlich sein soll

Sehr gefragt sind derzeit die individuellen und privaten AQUventures, alleine oder zu zweit, mit der Familie oder mit Freunden: Diese AQUA DOME-Spezialitäten sind ganz und gar nicht alltägliche Abenteuer zu Wasser, auf dem Berg und für den Geist, etwa Wandern mit Alpakas, Watsu (Wasser-Shiatsu) in der ruhigen Soleschale am frühen Morgen oder gar der private Helikopter-Flug. Das holt raus aus der Komfortzone und berührt die Seele. Im tierisch-menschlichen Team lässt sich die kontrastreiche Natur des Ötztals mal ganz anders erforschen. Und dass die friedlichen Anden-Kamele ihren eigenen Kopf haben, macht die Sache spannend.

Wer es actionreicher mag, holt sich den Kick beim Canyoning: Abseilen in Wasserfällen, Naturrutschen und der Sprung vom meterhohen Felsen in die kalte Gischt lassen den Adrenalinpegel steigen. Grenzenlose Freiheit gibt es bei einer geführten Sonnenaufgangs-Wanderung mit Bergfrühstück. Nach dem Aufstieg in Dunkelheit und Dämmerung gibt es als Belohnung Gipfelglück für die Seele. Denn wenn die ersten Strahlen über den schroffen Gipfeln aufleuchten, scheint die Zeit kurz still zu stehen. Yoga am Winkelbergsee, versteckt im Wald, verbinden sich Bewegung und Atmung mit der Kraft des Wassers zu einem fließenden Erlebnis.

Auch Mountainbike-Fans sind hier bestens aufgehoben! 37.738 Höhenmeter und 883 Kilometer Radwege ermöglichen Touren aller Schwierigkeitsstufen. Wer das Gelände mal anders erkunden möchte, kann sich im AQUA DOME E-Bikes – für Erwachsene und Kinder – leihen. Und für alle, die das nahe Timmelsjoch doch lieber mit gut 95 PS erkunden wollen, stellt das 4-Sterne Superior Hotel kostenfrei einen lässigen Mini-Cabrio zur Verfügung.



AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH & Co KG
Oberlängenfeld 140 | A-6444 Längenfeld | TEL +43 5253 6400 | FAX +43 5253 6400 480
WEB www.aqua-dome.at | MAIL office@aqua-dome.at | facebook [tiroltherme](https://www.facebook.com/tiroltherme) | instagram [aquadome_hotel.therme.spa](https://www.instagram.com/aquadome_hotel.therme.spa)

Gerichtsstand Innsbruck | FN-Nr. 225584t | UID ATU55524007 |
Raiffeisenbank Längenfeld | IBAN AT60 3626 8000 0001 5008 | BIC RZTIAT22268
Unbeschränkt haftender Gesellschafter AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH | Adresse s. o. | FN224193x

Ein Resort der:



PRESSEINFORMATION

AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD

FITNESS



01/2023

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 unbeschwertem Winterspaß und Skiabenteuer: Mit Skiern oder auf dem Snowboard geht es schwingvoll 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 „Heartbeat“ der Alpen, wie sich die Wintertourismus-Idylle bezeichnet, garantiert Sölden mit seinen zwei Skigebieten am Rettenbach- und Tiefenbachgletscher Wintersportgenuss bis in den Mai. Von der Therme auf die Ski? Kein Problem, denn der AQUA DOME bietet seinen Gästen einen kostenlosen Skibus, der direkt von der Haustür ins nahe Top-Skigebiet Sölden shuttelt. Ein Skiverleih im Haus bietet modernste Ausrüstung – und zudem gibt es Kurse mit Privatlehrern für Groß und Klein.

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

Hochauflösendes Bildmaterial vom AQUA DOME Tirol Therme Längenfeld sind zum Download auf unserer Homepage Bereich Presse abgelegt. Bildnachweis erforderlich: ©AQUA DOME.

Über die VAMED Vitality World

Der international tätige Gesundheitskonzern VAMED engagiert sich seit 1995 im Thermen- und Wellnessbereich. Die 2006 gegründete VAMED Vitality World betreibt aktuell sechs der beliebtesten Resorts in Österreich: den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Geinberg, die Therme Laa – Hotel & Silent Spa, die St. Martins Therme & Lodge in Frauenkirchen, die Therme Wien und das TAUERN SPA Zell am See – Kaprun. Damit ist die VAMED Vitality World der führende Betreiber von Thermenresorts in Österreich.