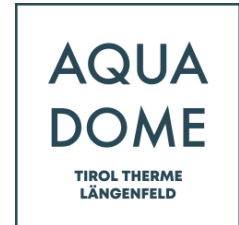


PRESSEINFORMATION AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD FITNESS & AKTIV



01/2025



Vielfältiges Aktivprogramm im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld: Fitness mit High-End-Geräten und Outdoor-Aktivitäten im Ötztal

AQUA DOME für Aktive: Weil zur Entspannung auch die Anspannung gehört

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 ebenso mit 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 – in einem 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. Zudem gibt's pro Woche über 50 Fitnesskurse, ein vielfältiges Aktivprogramm – Tag für Tag, im Sommer wie Winter. Und exklusive private AQUAventures.

Kurztext: 1.026 Zeichen

Fitness-Checks, Kraft- und Cardiotraining, individuelles Personal-Training und Leistungsdiagnostik sowie das vielfältige Kursangebot sorgen für optimale Fitness und den gesunden Muskelaufbau. Mithilfe von Laktatergometrie und der Kraftmessplatte Easy Torque, analysiert die AQUA DOME-Fitness gezielt Stärken und Schwächen der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Die medizinisch zertifizierten Geräte von Cybex ermöglichen dabei ein perfekt abgestimmtes Training auf Grundlage der Analyseergebnisse. Für engagierte Anfänger wie passionierte Profis, natürlich unter der Anleitung professioneller Trainer. Denn 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 itensic 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 und einen Leistungsdiagnostik-Raum.

Langeweile ist hier ein Fremdwort, denn pro Woche werden hier mehr als 50 Kurse geboten.

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 & AKTIV



01/2025

Indoor- und Outdoor-Training, Wasserspaß und Yoga bilden dabei die Schwerpunkte. Von Core Workout und Jumping Fitness bis zu Faszientraining und Mental & Meditation reichen die Kurse indoor, draußen geht's zum geselligen Walk&Talk und zum Power Walk im Tal. Aqua Fitness und Wasserspüren, eine Mischung als Yoga Asanas und Atemübungen in den Schalenbecken, sind dagegen optimal für Wasserratten – und Yoga-Fans freuen sich über eine Vielzahl verschiedenster Stilrichtungen, vom Vinyasa Yoga über Yoga Flow bis zum Slow Yoga fürs abendliche Abschalten.



Die Urkraft des Ötztals aktiv erleben

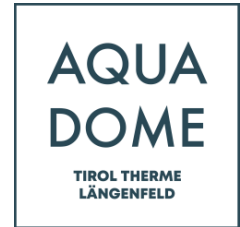
Ein aktiver Urlaub im AQUA DOME ist allerdings noch mehr als Wellnessgenuss und Fitness. Ist doch die Auszeit umso wertvoller, wenn sie ergänzt wird durch ein Eintauchen in die Umgebung: Denn wer das Thermalwasser aus 1865 Metern Tiefe spürt, will die ganze Urkraft des Ötztals und seiner 3000er selbst erleben. Das AQUA DOME Aktiv-Programm hat dafür Tag für Tag eine Vielfalt von jahreszeitlich passenden Wanderungen und Ausflügen zu bieten. Nicht selten geht es zu Naturjuwelen der Region und zu Kraftorten, die vorwiegend Einheimische kennen. Oder zu urigen Hüttenwanderungen und zur atemberaubenden Hängebrücke von Längenfeld. Geführte Touren gibt es auch für Bike-Fans: Mountain- und E-Bikes können im AQUA DOME geliehen werden – um 42 offizielle Mountainbike-Routen und mehr kennen zu lernen.

Und im Winter? Die schneesicheren Skizentren von Sölden und Obergurgl-Hochgurgl liegen nur einen Katzensprung entfernt. Wintersportgenuss bis in den Mai garantiert das nahe Top-Skigebiet Sölden auf bis zu 144 Pistenkilometer mit zwei schneesicheren Gletschern und 31 modernen Liftanlagen. 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 und zurück shuttelt. Ein Skiverleih im Haus bietet modernste Ausrüstung – zudem gibt es Kurse mit Privatlehrern für Groß und Klein. Im Rahmen des täglichen Aktiv-Programms geht's aber nicht nur zum Skiguiding, zum Nachtskillauf in Sölden oder zum Langlaufen ab AQUA DOME-Haustür, sondern ebenso zu romantischen Schneeschuh- und Laternenwanderungen oder zum Eisstockschießen und dem gemeinsamen Rodelspaß mit Hüttengeudi.

AQUAventures: Wenn es besonders persönlich sein soll

Wer private und individuelle Erlebnisse vorzieht, bucht spezielle AQUAventures: Ungewöhnliche Abenteuer zu Wasser, auf dem Berg und für den Geist, die rausholen aus der Komfortzone und die Seele berühren. Mit Kicks in der ursprünglichen Natur des Ötztals und sanften Denkanstößen für mentale Stärke, mit Expeditionen und inneren Reisen zu sich selbst. Dabei ist es gerade der Gegensatz aus Thermen-Luxus im AQUA DOME und der rauen Natur des Ötztals, der Glücksgefühle freisetzt und die mentale Fitness stärkt. Ort und Zeit der

PRESSEINFORMATION
AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD
FITNESS & AKTIV



01/2025

AQUventures werden mit ausgewählten Trainern und Guides festgelegt. Alleine, zu zweit oder gemeinsam mit Familie und Freunden.

Beliebt sind dabei vor allem Waldbaden und Achtsamkeitstraining oder Watsu in der Sole-schale, vor Thermenöffnung am Morgen: schwebend im warmen Thermalwasser und getra-gen von sanften Armen beim Wasser-Shiatsu. Und im Winter kommen die private Skitour mit Almfrühstück oder das private Langlauftraining für alle, die lautlos gleiten lernen wollen, dazu. Tierfans freuen sich über traditionelle Pferdekutschenfahrten oder die Alpaka-Hoffüh-rung: Im tierisch-menschlichen Team lässt sich die Natur des Ötztals mal ganz anders erfor-schen. Und dass die friedlichen Anden-Kamele ihren eigenen Kopf haben, macht die Sache spannend.

Langtext: 6.096 Zeichen

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.