

COMUNICATO STAMPA AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD FITNESS E ATTIVITÀ

AQUA
DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

01/2025



[Programma di attività all'AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld: fitness con attrezzi all'avanguardia e attività outdoor nella Ötztal](#)

AQUA DOME per i più attivi: perché relax comprende anche fatica

Un eldorado per gli appassionati di sport: l'AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld nel cuore della rinomata Ötztal. Con oltre 65.000 m² il resort termale più moderno e architettonicamente più suggestivo delle Alpi convince non solo per la sua futuristica area spa e piscine e l'hotel 4 stelle superior, ai cui ospiti è riservata in esclusiva la SPA 3000, ma anche per le interessanti e stimolanti proposte di attività indoor e outdoor, in ogni stagione dell'anno! Innumerevoli vette di 3000 metri invitano ad essere esplorate con il trekking o gli sci. Laghi alpini cristallini e l'Ötztaler Ache promettono avventure e piacevoli momenti di refrigerio. Ma anche l'AQUA DOME stesso offre opportunità per lo sport con un proprio centro fitness, che consente agli ospiti dell'hotel e ai turisti giornalieri di sperimentare una nuova dimensione di allenamento. Nell'area fitness di 500 m² è possibile allenarsi in modo efficace con attrezzi all'avanguardia di Cybex, il marchio più di tendenza per il fitness. Inoltre ogni settimana vengono proposti oltre 50 corsi fitness, con un programma di attività vario, giorno per giorno, in estate e in inverno. E ovviamente non mancano le esclusive AQUAventures private.

Testo breve: 1.026 caratteri

Fitness check, allenamento di forza e cardio, sessioni di personal training individuali e diagnostica delle prestazioni, oltre a una ricca offerta di corsi, assicurano una forma fisica ottimale e un sano potenziamento muscolare. Con l'ausilio del test del lattato e la piastra per la misurazione della forza Easy Torque, il centro fitness dell'AQUA DOME analizza in modo specifico i punti di forza e di debolezza della muscolatura e dell'apparato motorio. Gli attrezzi medici certificati di Cybex permettono un allenamento perfettamente tarato sulla base dei risultati dell'analisi, ideale sia per i principianti più motivati che per i professionisti appassionati, ovviamente sotto la guida di istruttori esperti. Con una varietà di opzioni di movimento, è possibile tarare più velocemente gli attrezzi Cybex agli obiettivi personali di allenamento, che si tratti di perdita di peso, potenziamento muscolare o miglioramento del fitness generale. Oltre ai vari attrezzi cardio e di potenziamento una vera novità è la linea per la schiena brevettata itensic, una combinazione di attrezzi fitness specifici per la terapia lombare che promette un rapido sollievo in caso di disturbi alla schiena. Per il potenziamento muscolare è disponibile anche l'attrezzo Power-Plate. Nel complesso il centro fitness dell'AQUA DOME comprende un'area di allenamento di 500 m², due sale per i corsi e una sala per la diagnosi delle prestazioni.

Qui non si conosce la noia: ogni settimana vengono proposti più di 50 corsi. Allenamento

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:



COMUNICATO STAMPA AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD FITNESS E ATTIVITÀ

AQUA
DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

01/2025

indoor e outdoor, divertimento in acqua e yoga costituiscono gli elementi chiave. I corsi indoor spaziano dal core workout al jumping fitness, dall'allenamento delle fasce muscolari alla mindfulness e meditazione. All'aperto vengono proposte piacevoli passeggiate "Walk&Talk" e il "Power Walk" a valle. I corsi di Aqua Fitness e "percezione dell'acqua", un connubio tra posizioni (Asana) yoga ed esercizi di respirazione nelle vasche a coppa, sono ideali per gli amanti dell'acqua, mentre gli appassionati dello yoga apprezzano una serie di tecniche diverse, dallo Vinyasa Yoga allo Yoga Flow fino allo Slow Yoga per il rilassamento serale.



Vivere attivamente la forza primordiale della Ötztal

Una vacanza attiva all'AQUA DOME non è solo wellness e fitness. I momenti di relax sono ancora più preziosi se completati da un'immersione nell'ambiente circostante. Chi sperimenta l'acqua termale proveniente da 1865 metri di profondità, vuole vivere tutta la forza primordiale della Ötztal e delle sue vette di 3000 metri. Il programma di attività dell'AQUA DOME offre ogni giorno una varietà di escursioni e gite stagionali. Non è raro che vengano proposte gite alla scoperta delle gemme naturali della regione e dei centri energetici noti solo agli abitanti del luogo, oppure escursioni a rifugi e al ponte sospeso mozzafiato di Längenfeld. Non mancano le proposte di tour guidati per gli amanti della bici: presso l'AQUA DOME possono essere noleggiate mountain bike e E-bike per esplorare i 42 percorsi ufficiali per mountain bike e molto altro.

E in inverno? I comprensori sciistici innevati di Sölden e Obergurgl-Hochgurgl sono poco distanti. Gli appassionati di sport invernali trovano nel vicino comprensorio sciistico di Sölden, aperto fino a maggio, neve garantita con 144 chilometri di piste, due ghiacciai innevati e 31 moderni impianti di risalita. Dalle terme allo sci? Nessun problema: l'AQUA DOME offre ai suoi ospiti una navetta gratuita che conduce direttamente dall'albergo fino al comprensorio sciistico Sölden e ritorno. L'hotel dispone di un noleggio sci con attrezzatura moderna e offre corsi con insegnanti privati per adulti e bambini. Il programma di attività quotidiano include non solo uscite guidate con gli sci, discese notturne nel comprensorio di Sölden e sci di fondo direttamente dall'hotel AQUA DOME, ma anche romantiche ciaspolate ed escursioni con le lanterne oppure curling e divertenti discese con lo slittino e sosta in rifugio.

AQUVentures: quando si cerca la privacy

Chi preferisce esperienze individuali e private, può optare per le speciali AQUVentures. Queste avventure insolite, a contatto con l'acqua, le montagne e la mente, tolgono dalla comfort zone e lasciano cullare l'anima. Con momenti nella natura incontaminata della Ötztal e sedute di mindfulness per il benessere mentale, spedizioni e viaggi interiori alla scoperta del proprio io. È proprio l'antitesi tra il lusso termale dell'AQUA DOME e la natura selvaggia della Ötztal che rilascia sensazioni di felicità e rafforza il benessere mentale. Luoghi e tempistiche delle AQUVentures vengono definiti insieme ad allenatori e guide qualificate, sia da soli, che in due o insieme alla famiglia e agli amici.

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:



COMUNICATO STAMPA AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD FITNESS E ATTIVITÀ



01/2025

Tra le attività più apprezzate rientrano “bagni nel bosco” e allenamento dell’attenzione o watsu nella vasca salina, prima dell’apertura delle terme al mattino: oscillare nell’acqua calda termale e lasciarsi trasportare da dolci abbracci con lo shiatsu in acqua. In inverno si possono fare uscite di scialpinismo con colazione in malga o lezioni private di sci di fondo per tutti coloro che vogliono imparare a muoversi nella neve. Gli appassionati di animali apprezzano le tradizionali gite in carrozza o le visite guidate alla fattoria degli alpaca. Tra animali e uomini si può scoprire la natura della Ötztal in un’ottica diversa e il fatto che i pacifici animali delle Ande abbiano una mente propria, rende il tutto ancora più emozionante.

Testo lungo: 6.096 caratteri

Informazioni: 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

Le immagini ad alta risoluzione di AQUA DOME Tirol Therme Längenfeld sono disponibili per il download nella sezione Stampa del nostro sito web. Richiesta indicazione del copyright: ©AQUA DOME.

VAMED Vitality World

Il gruppo dedicato alla salute VAMED, attivo in tutto il mondo, si impegna dal 1995 nel settore terme e wellness. Fondato nel 2006, VAMED Vitality World, gestisce attualmente sei dei più amati resort in Austria: AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, SPA Resort Geinberg, Therme Laa – Hotel & Silent Spa, St. Martins Therme & Lodge a Frauenkirchen, Therme Wien e TAUERN SPA Zell am See – Kaprun. Per questo VAMED Vitality World è considerato il gestore leader dei resort termali in Austria.