



Der AQUA DOME – Tirol Therapie Längenfeld mit neuen Angeboten für mehr Lebensqualität

Longevity alltagstauglich machen: Zwei neue Programme im AQUA DOME geben individuelle Inspirationen

Ein Lifestyle-Thema ist derzeit in aller Munde: Longevity. Dabei ist das Wort etwas irreführend. Denn es geht nicht um die reine Anzahl der Lebensjahre. Sondern darum, möglichst viele Lebensjahre mit Wohlbefinden und Gesundheit zu füllen. Um etwa das eigene Alter selbstbestimmt und aktiv gestalten zu können. Denn auch wenn wir dem Älterwerden nicht entkommen, können wir Prozesse des Alterns positiv beeinflussen. Schließlich ist erwiesen, dass unser Lebensstil mehr als unsere Gene Einfluss darauf hat, wie wir unsere Lebensjahre gesund und ganzheitlich vital mit positiver Lebensenergie füllen können – und zugleich den Alterungsprozess verlangsamen. Für alle, die gesünder und erfüllter leben wollen, hat der AQUA DOME ganz neu zwei „Thermal Longevity Experience“-Programme gestaltet, wahlweise als 2- oder 5-Nächte-Version. Sie eignen sich für Longevity-Einsteiger:innen in jedem Alter.

Ganz bewusst ist der Einstieg ins Thema im AQUA DOME niederschwellig als inspirierende Erfahrung gestaltet: ohne langwierige medizinische Tests, ohne Infusionen – und Nahrungsergänzungsmittel gibt es allenfalls als Tipps. Das Ziel formuliert AQUA DOME Geschäftsführerin Bärbel Frey ganz klar: „Wir wollen ohne Einstiegshürden Interessierte ins Thema eintauchen lassen und ihnen Longevity alltagstauglich mit nach Hause geben“. Neben den drei Säulen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit wird „Thermal Longevity“ optimiert durch die heilsame Kraft des Längenfelder Thermalwassers, dessen Wirksamkeit als anerkannte Heilquelle schon im 16. Jahrhundert entdeckt wurde. „Wasser zum Baden und Schwimmen sowie spezielle Wasser-Rituale sind auch heute noch die DNA des AQUA DOME“, bekräftigt Bärbel Frey.

Mit fundierten Messungen mehr über sich selbst erfahren

Die Grundlage beider „Thermal Longevity Experience“-Programme sind dabei wissenschaftliche Messungen, die individuell über den jeweiligen Stoffwechsel wichtige Informationen geben: „Es ist wie ein kleiner Check up, der sagt, was ich am besten essen soll, was mit gut tut“, erklärt Bärbel Frey. Ein Test misst dabei Stoffwechsel, Stress wie Nährstoffverwertung und gibt zugleich einen persönlichen Ernährungsplan für drei Monate: Rezepte und Tracking kommen dabei über eine App. „Über Atemgase wird da zum Beispiel gemessen, ob ich ein Eiweiß-, Kohlenhydrat- oder Fett-Typ oder ein Mischtyp bin“, erklärt Bärbel Frey: „Das hilft sehr, die eigenen Ernährungsgewohnheiten darauf einzustellen“.

PRESSEINFORMATION

AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD

Longevity



01/2026

Die Leistungsanalyse (nur in der 5-Nächte-Version enthalten) geht noch einen Schritt weiter: Sie ist ein Check für Fitness und Regeneration – inklusive täglichem Trainingsplan in der App. In der persönlichen Auswertung der Ergebnisse mit Fitness-Leiter und Longevity-Coach Felix Graf wird zum Beispiel besprochen, wo im individuellen Fall der Fokus liegen sollte: auf mentalen Einheiten oder auf mehr Aktivität.

Mentales, Bewegung und Alltagstipps für Zuhause

Beides lässt sich im AQUA DOME in speziellen Wahl-Einheiten und Anwendungen gleich ausprobieren. Wenn es ums Mentale geht, etwa bei der Mental- und Meditationseinheit oder den vielfältigsten Yoga-Angeboten, beim Sonnenaufgangswandern oder beim Waldbaden. Für Tiefentspannung sorgt auch das Wasser-Ritual „Watsu“: die Kombination aus Zen-Shiatsu und den heilenden Qualitäten des Thermalwassers in der AQUA DOME-Soleschale wird garniert mit 360 Grad Bergpanorama.

Wer mehr in die Aktivität kommen sollte, kann als spielerischen Ansatz „Movosida“ im AQUA DOME testen. Das moderne, kreative Fitnesskonzept verbindet Tanzen, Singen und Musik: aerobe Aktivitäten, die die Stimmung heben und zugleich Stress reduzieren. Eine Personal Training-Einheit gibt individuelle Impulse, ergänzend zum High End-Fitnesscenter auf 500 m², das neben hochwertigen Geräten über 50 Fitnesskurse pro Woche anbietet. Aber auch das Outdoor-Aktivprogramm des AQUA DOME bietet Wahl-Einheiten: Drei Wanderführerinnen und ein Bike-Führer lassen hier täglich das Ötztal entdecken. Besonders gut für „Longevity“: beim „Stuibenbreath“ den höchsten Wasserfall Tirols tief einatmen. In der Umgebung des Stuibenfalls ist die Luft bis zu 70.000fach mit negativ geladenen Ionen angereichert – eine Wohltat für die rund 70 Billionen Zellen unseres Körpers!

Felix Graf gibt zusätzlich noch persönliche Tipps, die später leicht in den Alltag zu integrieren sind: „Diese Übungen unterstützen Longevity, denn sie trainieren Beine und Po, Schultern und Rumpf gleichzeitig, stärken aber auch die Knochen, schützen vor Muskelabbau und fördern Gleichgewicht und Körperkontrolle“. Und zum Runterkommen kennt der Longevity-Coach des AQUA DOME Atemtechniken zur Linderung von akutem Stress.

Klassische Alpenbogen-Kulinarik , Intervallfasten oder Longevity-Menüs (Clean Cuisine)

Zur „Thermal Longevity Experience“ passt das kulinarische Angebot im AQUA DOME: Essen ist hier mehr als nur Genuss – es ist ein essenzieller Bestandteil des ganzheitlichen Wohlbefindens, das den entspannenden Aufenthalt im Thermen-Resort unterstützen soll. Die Kulinarik verbindet dabei die Vielfalt der Küche des Alpenbogens, Gesundheit und Nachhaltigkeit zu einem Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Für einen gesunden Start in einen kraftvoll-glücklichen Tag sorgt das Frühstücksbuffet: Es garantiert den „Longevity“-Boost für mehr Energie mit frisch gepressten Säften und Smoothies, frisch zubereiteten Omeletts, regionalem Superfood, leckeren Porridges, Proteinshakes und vielem mehr. Und die Halbpension legt Wert auf schonende und gesundheitsbewusste Zubereitungen. Wer ein „Thermal Longevity Experience“-Programm bucht, kann zwischen der klassischen Alpenbogen-Kulinarik, dem Intervallfasten oder einem Longevity-Menü wählen, das den Grundlagen der Clean Cuisine folgt. Hier geht es um frische und naturbelassene Lebensmittel, meist aus der unmittelbaren Region – etwa um Gemüse, Obst, Eier, Nüssen, Öle, Fisch und Fleisch. Ein Drittel der Gerichte sind dabei vegan. Das Longevity-Menü basiert auf balancierten Nährwerten und sinnvollen Kalorien. Es verzichtet bewusst auf zu viel raffinierten Zucker wie zusätzliche Butter und setzt auf die Wiederentdeckung vergessener Urgetreidesorten sowie auf schonende Gartechniken. Perfekt als Begleitung: Getränke aus dem alkoholfreien Premium-Sortiment. Neu sind die die „EEA-Cocktails“ – erfrischende Drinks, die ganz viel essentielle Aminosäuren beinhalten.

Wer sich keine 2 oder 5 Tage Zeit nehmen kann: Auch ein Day-Spa-Besuch in der AQUA DOME-Therme oder der frisch umgebauten Saunalandschaft wirkt schon regenerierend auf Körper und Geist – vielleicht ergänzt von einer lecker-gesunden Bowl im Thermen- oder Saunarestaurant.

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.

PRESSEINFORMATION
AQUA DOME - TIROL THERME LÄNGENFELD
Longevity



01/2026

Über die VAMED Vitality World

Die VAMED Vitality World ist seit 1995 im Thermen- und Gesundheitsbereich tätig und betreibt heute sechs der renommiertesten Resorts in Österreich: den AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das Spa Resort Geinberg, die Therme Laa | Hotel | Silent Spa | Villas, die St. Martins Therme & Lodge in Frauenkirchen, die Therme Wien und das TAUERN SPA Zell am See – Kaprun. Die sechs Resorts beschäftigen gemeinsam rund 1.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und empfangen jedes Jahr etwa 2,6 Millionen Gäste. Damit ist die VAMED Vitality World der führende Betreiber von Thermenresorts in Österreich.

