

Fit durch Wasserkraft: die Renaissance der „Aqua Fitness“

Bad Füssing - Wassergymnastik war gestern – Aqua-Fitness ist das neue Trend-Rezept für effizientes Bewegungstraining gegen Rücken- und Gelenkschmerzen, vor allem aber auch gegen überflüssige Pfunde. In Europas weitläufigster Thermenlandschaft im niederbayerischen Bad Füssing setzen die über 112 praktizierenden Physiotherapeuten und Masseure ebenso wie die mehr 30 Ärzte bei der Behandlung ihrer Gäste deshalb vor allem auch auf die heilende Kraft des legendären Thermalwassers.



Aqua-Fitness bietet für viele der 1,6 Millionen Badegäste in Bad Füssing einen optimalen Einstieg in mehr körperliche Aktivität und Bewegungstraining mit schnellen Erfolgserlebnissen: Im Wasser gelingen auch Untrainierten Übungen, die an Land zu anstrengend wären, weil das wirkstoffreiche Bad Füssinger Thermalwasser dem Trainierenden einen Teil seines Gewichts einfach abnimmt.

Auch Sport zum Training des Kreislaufs ist in den Thermalwasserbecken viel effizienter als an Land: denn Wasser leistet bei jeder Bewegung mehr Widerstand als die Luft beim Trockentraining. Es steigt auch der Kalorienverbrauch durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers. Im Wasser, so Experten, verbraucht der Körper rund 400 Kalorien pro halbe Stunde, beim Joggen an Land sind es in der selben Zeit nur 300 Kalorien. Sicher ist das einer der Gründe, warum mehr als 85 Prozent aller Bad Füssinger Thermenbesucher als Stammgäste immer wieder kommen.

Fotos: Kur- & GästeService Bad Füssing

Hinweis für die Redaktion: Diesen Presstext und die Pressefotos zur kostenfreien Verwendung finden Sie im Internet unter: <http://badfuessing.newswork.de>