

Schon probiert? Aqua-Gym bringt neuen Schwung ins Leben

Bad Füssing – Konventionelle Gymnastik war gestern. Aqua-Gym ist der neue Renner bei den Gesundheitsurlaubern in Bad Füssing im Herzen des bayerischen Golf- und Thermenlands. Aqua-Gym hilft, Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat abzubauen und Gelenke wieder spürbar beweglicher zu machen.

Einer der großen Vorteile dieses neuartigen Bewegungstrainings in Europas weitläufigster Thermenlandschaft, die Bad Füssing seinen Gästen bietet: Die Übungen im Wasser sind auch für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen einfach zu absolvieren. Das wirkstoffreiche Thermalwasser macht den Körper leichter, deshalb finden auch Untrainierte schnell Spaß an der gesunden Bewegung. Hinzu kommt: Das körperwarme Thermalwasser kurbelt den Kalorienverbrauch an. Teilnehmer an den Aqua-Trainingskursen verbrauchen im Thermalwasser rund 300 Kalorien pro 20 Minuten Training – ein Drittel mehr als beim vergleichbaren Trockentraining. Dehnübungen in dem mit Schwefel angereicherten Heilwasser entspannen und helfen dem Körper zu regenerieren. Bei den für Ungeübte oft schwierigen Streckübungen verhilft das Wasser durch seine stabilisierende und tragende Wirkung überdies zu mehr Trainingsspaß und bringt so mehr Trainingseffizienz als manches konventionelle Fitness-Gerät. Eine Überforderung der Gelenke oder Überstrapazierung der Muskeln ist praktisch ausgeschlossen.

Mehr Infos über das Angebot am Aqua-Gym-Trainingskursen und die vielen anderen Angebote zum fit werden und fit bleiben in Bad Füssing im Internet unter www.bad-fuessing.de/quellder-gesundheit-bleiben-sie-fit/

Wirkt und wirkt und wirkt, mit der Kraft der 3 Thermen.

23. Mai 2018

Presse-Information



Foto: Kur- und GästeService Bad Füssing

Hinweis für die Redaktion:

**Diesen Presstext und die Pressefotos sowie weiter lesestarke Reportagen zur kostenfreien Verwendung finden Sie im Internet unter:
www.badfuessing.newswork.de**

Kur- & GästeService Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Telefon: 0 85 31/97 55 80
Telefax: 0 85 31/21 36 7
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de

BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt