

Fit und gesund im Alter

Ihr Weg zur langfristigen Gesundheit in der Sprudelhof Therme



Sprudelhof Therme Bad Nauheim

Ludwigstraße 40
06032 991000

info@sprudelhoftherme.de
fitnesspanorama@sprudelhoftherme.de
www.sprudelhoftherme.de

Im FitnessPanorama der Sprudelhof Therme steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt. Egal, ob Sie nach einer Operation, bei orthopädischen Beschwerden oder einfach zur Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness trainieren möchten – wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung und maßgeschneiderte Betreuung. Mit zunehmendem Alter wird regelmäßiges Training immer wichtiger um langfristig gesund und unabhängig zu bleiben.

In unserem 3-stufigen Konzept kümmern wir uns ganzheitlich um Ihre Gesundheit. Zuerst ermitteln wir mit einer professionellen Körperanalyse und Funktionstests den aktuellen Zustand Ihres Körpers. Im zweiten Schritt erstellen wir

einen Trainingsplan, der genau auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Und im dritten Schritt messen wir Ihre Fortschritte und passen das Training kontinuierlich an. Unsere Trainerinnen und Trainer sind immer an Ihrer Seite und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden.

Nach dem Training in die Therme – Regeneration für Ihre Muskeln

Und das Beste: Nach Ihrem Training können Sie in die Therme- und Saunalandschaft eintauchen und Ihre Muskeln in der warmen, wohltuenden Wärme regenerieren. Genießen Sie die entspannende Wirkung und tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit.

Fit bleiben mit Panorama-Blick

In angenehmer Atmosphäre und mit einem Panorama-Blick auf die Thermenlandschaft können Sie nicht nur Ihre Fitness verbessern, sondern auch exklusive Vorteile in der Sprudelhof Therme genießen. Vereinbaren Sie Ihren Termin für ein Probetraining und starten Sie Ihre Reise zu einem gesunden, fitten und aktiven Leben!



ENTDECKEN SIE UNSER FITNESSPANORAMA

Ein Ort, an dem Sie im Mittelpunkt stehen.



Besondere Highlights

- Professionelle Körperanalyse
- Rücken-Fit für eine starke Wirbelsäule
- Stretching zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Krafttraining an Geräten zur Steigerung der Muskelkraft
- Aqua-Fit – gelenkschonendes Training im Wasser
- Individuelle Beratung und Betreuung
- Regelmäßige Trainertermine

Vereinbaren Sie jetzt Ihr Probetraining!



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 9 bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag: 9 bis 20 Uhr