

Quelle purer Lebenslust

In der Altmühltherme können Sie sich rundum wohl fühlen. Hier dürfen Sie Körper und Geist entspannen. Die Altmühltherme in Treuchtlingen ist das Wellness- und Badezentrum für alle.

Eingebettet in die Naturlandschaft an der Altmühl verbindet sie die Erholung in den Bereichen des Thermalbades mit den erfrischenden Aktivitäten in den vielfältigen Erlebnisbereichen. Kommen Sie zum Entspannen, Schwimmen, Saunieren, Erholen, Sonnen, Massieren, Sprudeln, Genießen, Dampfen, Spielen, Springen, Planschen und Rutschen.

Entspannung & Erholung
in der staatlich anerkannten
Mineraltherme

Thermalbad

5 Innen- und 1 Außenbecken
Warmsprudelbecken
Wasserfall
Massagedüsen
Strömungskanal
Bodensprudler
Sprudelbänke
Soledampfbad
Kristalldampfbad
Lichter- und Duftgrotte
Farblichttherapie
Solarien

Saunalandschaft

2 Finnische Saunakabinen
Sanarium
Dampfbad
Erlebnisdusche & Eisbrunnen
Tauchbecken
Ruhebereich
Solarien

Öffnungszeiten

Montag	9.00-20.00 Uhr
Dienstag-Donnerstag	9.00-21.00 Uhr
Freitag	9.00-22.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage	9.00-20.00 Uhr

Altmühltherme Treuchtlingen
Bürgermeister-Döbler-Allee 12
91757 Treuchtlingen

Telefon: 09142.9602-0,
09142.9603-0
Telefax: 09142.9602-23

www.altmuehltherme.de

Hallen-Wellenbad

Aquabouldering-Wand
Wellenanlage
2 Riesenrutschen –
111 m und 80 m lang
Wasserspielgarten für Kleinkinder
Sprungturm mit 1-, 3- und
5-Meter-Brett und Sprungbecken
Solarien

Freibad

50 m Schwimmerbecken
Nichtschwimmerbecken
Wasserspielgarten
Sonnenterrasse
Liegewiese direkt an der Altmühl
Beachvolleyballfeld
Spielplatz

Totes-Meer- Salzgrotte

Einzigartiges Seemikroklima
Fast 100% aus Salz des Toten
Meeres



AquaKinetics in der Therme

Wir bringen die Fitness-
Sportarten ins Wasser

Altmühltherme
Treuchtlingen

Quelle purer Lebenslust
www.altmuehltherme.de
Telefon 09142/96 02-0

Altmühltherme
Treuchtlingen

AquaCycling

Mit den speziell entwickelten „Aquabikes“ und dem natürlichen Auftrieb des Wassers ist beim AquaCycling ein gelenk- und bänderschonendes Ganzkörpertraining möglich.

Das Training auf den „Aquabikes“ ist um ein Vielfaches effektiver als ein Training an Land. Der Teilnehmer tritt gegen den Wasserwiderstand an und beansprucht so in stärkerem Maße seine Muskulatur. Die belebende Wirkung des Heilwassers der Altmühltherme wirkt sich beim Training zusätzlich positiv auf die Vitalität und das Wohlbefinden aus.

Übrigens: Das Fitnessprogramm AquaCycling ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Hinweis: AquaCycling kann von der Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden! Fragen Sie deshalb Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.



Effektives Ganzkörpertraining

Radfahren im Heilwasser der Altmühltherme

Ihr Körper wird im 1,35 m tiefen und angenehm warmen Thermalwasser sanft massiert und gekräftigt.

AquaCycling ist geeignet für:

- Sportler und Übergewichtige

Personen mit:

- Gelenkproblemen
- Arthrose oder Osteoporose
- Venenleiden
- Haltungsschäden und Rückenschmerzen
- Bindegewebschwäche oder Zellulitis



Nur 45 Minuten Training und viele Vorteile für den Körper

- Muskelkräftigung (Beine, Po, Bauch, Rücken, Oberkörper)
- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Koordination
- Figurformung
- Bindegewebsstraffung
- Fettverbrennung (2x höher gegenüber Trockentraining)
- Gleichgewichtsschulung
- Steigerung des physischen und mentalen Wohlbefindens
- Gelenk- und bänderschonendes Training durch Wasserauftrieb
- Heilungsfördernde Wirkung durch Heilwasser

Nordic Aqua Walking

Nordic Walking im Wasser – das schont nicht nur Ihre Gelenke, sondern ist zudem ein umfangreiches Konditionstraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Trainieren Sie gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und spüren Sie die belebende Wirkung von Nordic Aqua Walking.



Mit den Nordic AquaHandels können alle Nordic Walking Gang- und Lauftechniken im stehtiefen Wasser durchgeführt werden. Das Gangtempo im Thermalwasser lässt sich dabei durch den Armeinsatz variieren. Zusätzlich erleben Sie dabei die vitalisierende Wirkung des Heilwassers!



Effekte auf den Körper

- Optimales Koordinationstraining bzw. Techniktraining der richtigen Nordic Walking Arm- und Handtechnik.
- Gezieltes Krafttraining der rumpfstabilisierenden Muskulatur.
- Geringes Körpergewicht auf den Beingelenken durch den Auftrieb des Wassers.
- Nordic Aqua Walking macht Spaß und regt zu mehr körperlicher Aktivität an.

Hinweis: Nordic Aqua Walking kann von der Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden! Fragen Sie deshalb Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.

Kursangebot

Für Freunde des Nordic Walkings gibt es die gelenkschonende und wetterunabhängige Alternative im Heilwasser der Altmühltherme – das Nordic Aqua Walking. Die kombinierten Nordic Aqua Walking/Nordic Aqua Jogging Kurse finden immer montags um 16.30 und 17.30 Uhr statt. Die detaillierten Kurs-termeine können Sie der Kursübersicht entnehmen.

Nordic Aqua Jogging

Das Nordic Aqua Jogging ist die Steigerung des Nordic Aqua Walkings. Im Tiefwasser können die Bewegungsfrequenz und der Wasserwiderstand mit den strömungsdynamischen Trichtern der Nordic Aqua Handles individuell angepasst werden. Ein spezieller Auftriebsgürtel unterstützt das Training ohne Bodenkontakt.



Effekte auf den Körper

- Gezieltes Krafttraining der rumpfstabilisierenden Muskulatur.
- Geringes Körpergewicht auf den Beingelenken.

Hinweis: Nordic Aqua Jogging kann von der Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden! Fragen Sie deshalb Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.

Kursangebot

Seit September 2011 gibt es die „nordischen Sportarten“ im Tiefwasser-Becken der Altmühltherme. Die kombinierten Nordic Aqua Walking/Nordic Aqua Jogging Kurse finden immer montags um 16.30 und 17.30 Uhr statt. Die detaillierten Kurs-termine können Sie der Kursübersicht entnehmen.

Vom einfachen Koordinationstraining über ein allgemeines Ausdauertraining bis hin zum intensiven Krafttraining für den Oberkörper sind sämtliche Trainingsmethoden durchführbar.



Nordic Aqua Handles

Die ergonomisch geformten Griffe der Nordic Aqua Handles® sind fest mit den speziellen Trichtern und robusten Handschlaufen verbunden. Sie sind das ideale Trainingsgerät für Aqua Nordic Walking im stehetiefen Wasser und Aqua Nordic Jogging im Tiefwasser.



Hinweise

Alle Kurse finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt und erstrecken sich über 8 Wochen. Für das AquaCycling benötigen Sie Badekleidung und Aquaschuhe, für das Nordic Aqua Walking/Jogging nur Badebekleidung. Aquaschuhe kann man preiswert kaufen oder gegen Gebühr leihen.

Die Kursgebühr inkl. Eintritt in das Thermalbad und 2,5 Stunden Aufenthalt beträgt 105,00 EUR. Die Anmeldegebühr in Höhe von 20,00 EUR wird auf die Kursgebühr angerechnet. Anmeldung unter 09142.9602-0 oder per E-Mail an info@altmuehltherme.de.