



## **Fitness auf dem Thermalwasser ...**

### **... und dabei die Tiefenmuskulatur ebenso trainieren wie die Lachmuskulatur: Floatfit als neue Trendsportart mit hohem Spaßfaktor in der Heiltherme Bad Waltersdorf.**

Wenn man an Muskeltraining denkt, denkt man an Hanteln, Beinpressen und Menschen, die sich mit verbissenem Gesicht schier unendlichen Sätzen von Liegestützen widmen. Ganz schön anstrengend. Und der Spaß bleibt dabei allzu oft auf der Strecke. Ganz anders bei Floatfit. Dabei wird mit speziellen Platten trainiert – gewissermaßen stabile Luftmatratzen oder „Surfbretter“ – auf denen Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt werden. Gleichzeitig balanciert man durchgehend auf der Platte, was die eine oder andere ungeplante Schwimmeinheit im Thermalwasser wohl unvermeidbar macht und gleichzeitig den Fun-Faktor in die Höhe treibt.

#### **Ein Training, das Spaß macht**

Außerdem ist Floatfit ein Training mit Tiefenwirkung. „Man schlägt gewissermaßen 2 Fliegen mit einer Klappe“, so Bernd Haas, Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer in der Heiltherme Bad Waltersdorf. „Bei den Übungen selbst trainiert man die Oberflächenmuskulatur, das Balancieren stimuliert zusätzlich die Tiefenmuskulatur.“

- Floatfit kommt aus England, die Heiltherme Bad Waltersdorf holt den Trend nun in das steirische Thermenland.
- „Das Floatfit-Training ist äußerst effektiv und gesund, die Mineralstoffe in unserem Thermalwasser verstärken den Effekt noch zusätzlich. Und weil das Training auch noch Spaß macht, passt das Ganze perfekt zu uns“, verweist Heilthermen-Geschäftsführer Gernot Deutsch auf den hohen Qualitätsanspruch und die gekonnte Verbindung zwischen Gesundheit und Genuss, die im ersten 2-Thermenresort Österreichs gelebte Praxis sind. Beispiele dafür im Fitnessbereich: das innovative Zirkeltraining Queenax, die wohl modernste Generation an Cardiogeräten (Precor P82) und das Smovey-Training im Thermalwasser.

#### **Thermalwasser verstärkt den Effekt**

Floatfit ist ein hoch-intensives Intervalltraining (HIIT), kombiniert mit Low-Impact-Training. Bernd Haas:

- „Das Training lässt sich individuell an das Leistungsniveau der Gruppen anpassen. Egal ob man eher unsportlich ist oder Marathon läuft, es lässt sich immer ein passendes Training finden.“
- Pro Durchgang werden 5 verschiedene Übungen durchgeführt (z.B. im Vierfüßlerstand, auf dem Rücken, stehend/springend auf den Beinen). „Eine Einheit dauert nur

---

#### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



---

30 Minuten, ist aber äußerst effektiv. Und auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz.“

- „Ein großer Vorteil beim Training in der Heiltherme ist, dass man danach das wertvolle Thermalwasser nutzen kann. Die Mineralstoffe verbessern den Trainingseffekt und fördern die Regeneration.“

### **Warum ist die Tiefenmuskulatur so wichtig?**

Bei den meisten Muskeltrainingsarten wird die Oberflächenmuskulatur trainiert und die Tiefenmuskulatur bleibt oft auf der Strecke.

- „Die Oberflächenmuskulatur ist nach außen hin sichtbar und formgebend“, erklärt Bernd Haas und nennt den Bizeps oder geraden Bauchmuskel als Beispiel. „Die Feinarbeit macht aber die Tiefenmuskulatur. Sie hält die Gelenke beisammen und sorgt dafür, dass die Nerven genügend Platz haben.“
- Sind die Tiefenmuskeln zu schwach, kann das zu Verspannungen, Gleichgewichtsproblemen und Schmerzen führen. Vor allem bei Rückenschmerzen spielt eine zu gering ausgeprägte Tiefenmuskulatur oft eine zentrale Rolle.

### **Über das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf**

Die Heiltherme Bad Waltersdorf ist das erste 2-Thermenresort Österreichs mit zwei echten Thermen und wurde 2015 rundum erneuert. Das Thermalwasservorkommen ist eines der ergiebigsten Österreichs, täglich werden bis zu 1,9 Millionen Liter Frischwasser genützt – eine natürliche Energiequelle für die Gäste. Einzigartig ist das Angebot der „Traditionell Steirische Medizin®“ (TSM®). Dabei werden regionale Naturprodukte und traditionelles Wissen, gepaart mit modernen Erkenntnissen, zu Kraftquellen für Körper und Geist veredelt – in echter Handarbeit. Pionierarbeit auf dem Gebiet der Energieeffizienz bewies man unter anderem in den 80er-Jahren mit der ersten Geothermie-Heizung Europas und seit 2013 mit der weltweit einzigartigen Heilthermenkaskade, dank der die gesamte Anlage nun emissionsfrei beheizt werden kann.

- Mitarbeiter gesamt: rund 240 Mitarbeiter und 15 Lehrlinge
- Gäste gesamt: rund 300.000 jährlich
- Heiltherme: rund 25.000 m<sup>2</sup> (7 Thermalwasserbecken, 11 Saunen, rund 1.800 Liegen)
- Quellenhotel: rund 350 Betten

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)

---

### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)