

Das Kurbad Königstein

Schwimmen, Wellness und Aquafitness im Königsteiner Kurbad

Sanfte Wellen umspülen den Körper, Wassertropfen perlen auf der Haut... und die Seele darf auf Reisen gehen in die fernen Welten der Fantasie. Schwimmen – das ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigung in Deutschland. Schwimmen in Königstein im Taunus – das ist ein außergewöhnliches Erlebnis.

Denn das Kurbad Königstein bietet einen nahezu spektakulären Ausblick über Stadt und Burg auf den Taunus. Es ist ein Ort der Erholung, Gesundheitszentrum, Treffpunkt für Heilklima-Wanderungen und – ein Kunstwerk. Das von documenta-Künstler Otto Herbert Hajek entworfene Bauwerk in den Farben Hessen-Nassaus bietet Kunstgenuss und lässt besonderes hinter seiner Fassade erwarten.

Angenehme 29° und eine einzigartige Spiegeldecke erwarten Sie im Innenbereich des Kurbades. So wird das Rückenschwimmen in dem 25 Meter langen Becken ganz sicher zum Vergnügen. Ob Sommer und flirrende Hitze oder Winter mit eisigen Temperaturen: Das Außenbecken bietet zu jeder Jahreszeit einen wunderschönen Ausblick auf die Stadt und Burg Königstein. Whirlpool, Strömungskanal, Nackenduschen, Massagedüsen, Bodenblubber und Sprudelliegen lassen Sie den Moment genießen.

Die Saunalandschaft

Der ansprechende Saunabereich lockt mit zwei Trocken-Saunen (80°C - 90°C), einer Dampf-Sauna (ca. 40°C) und zwei Aufguss-Saunen (90°C). Wunderbare Duftwelten geben der Seele ihren Freiraum zurück, ein spezielles Peeling mit Meersalz und Honig pflegt die Haut und das Tepidarium stärkt das Immunsystem ebenso wie ein Sprung in das eisig kalte Tauchbecken. Augen zu und genießen: Der Saunagarten oder der Ruheraum mit Wärmelampe und wunderbarem Ausblick bieten Entspannung pur. Jede Woche steht das Saunen unter einem besonderen Motto, denn dann können Sie ganz viele und ganz



unterschiedliche Duftwelten entdecken: „Gesundheit & Wohlbefinden“, „Meer und Strand“ oder „Düfte des Waldes“ sind nur einige der vielen Düfte, in die Sie „eintauchen“ dürfen. Am letzten Freitag im Monat verführen hunderte von Kerzen und fein abgestimmte Düfte der „Romantik-Sauna“ die Sinne und sorgen für eine ganz besonders erholsame und ausgleichende Atmosphäre.

Vital- und Fußreflexzonenmassagen runden das Angebot ab. Nicht nur zur Romantik-Sauna, auch jeden Mittwoch und Donnerstag sowie am ersten und dritten Wochenende des Monats streicht eine ausgebildete Masseurin den Alltagstrubel aus dem Körper.

Aquafitness

Im Aquafitness-Kurs dreht sich alles um Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen im Wasser. Dabei „arbeiten“ Sie zum Beispiel mit einer Aquanudel gegen den Wasserwiderstand und trainieren so Ihren ganzen Körper. Durch die Bewegung im Wasser werden Ihre Gelenke entlastet; aber Muskelkraft, Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System gefördert. Der Kurs findet immer donnerstags um 19.45 Uhr statt.

Mollig & fit

Sport im Wasser ist besonders dann gut geeignet, wenn sich das eine oder andere Kilo zu viel an den Körper geschmiegt hat. Die Bewegung im Wasser schont Ihre Gelenke, Sie fühlen sich nahezu schwerelos. Der Wasserwiderstand macht die Übungen sehr viel effektiver und Ihnen werden die Übungen viel, viel leichter als auf dem Trockenen fallen. Der „Mollig & fit“-Kurs bietet Ihnen ein exklusives Erlebnis. Denn Sie trainieren ganz in Ruhe und ohne Zuschauer immer dann, wenn das Kurbad eigentlich noch geschlossen ist: Immer montags um 14.15 Uhr und freitags um 7.30 Uhr.



Aquajogging

Beim Aqua-Jogging am Mittwoch um 10 Uhr und Donnerstag um 18.45 Uhr „laufen“ Sie, ausgerüstet mit einem Auftriebsgürtel, im tiefen Wasser. Gerade bei Gelenk- oder Rückenproblemen und auch bei Übergewicht ist diese Trainingsmethode sehr gut geeignet. Aber auch wer sich sportlich betätigen will, ist bei diesem und natürlich allen anderen Kursen stets willkommen.

Abgerundet wird das Aquafitness-Programm durch die freie Wassergymnastik, die jeden Mittwoch um 9.30 Uhr stattfindet.

Für die Aqua-Kurse, die insgesamt dreimal pro Woche angeboten werden, sind 10er Karten erhältlich. In alle Kurse darf man unverbindlich hineinschnuppern: Die 45-minütige Probestunde kostet 12,50 Euro. Als unser Kurgast haben Sie natürlich die Möglichkeit Die Kurse mit einem Schnupperticket auch des Öfteren zu besuchen. Alle Kurse und Programme werden selbstverständlich durch qualifiziertes Fachpersonal durchgeführt.

Mehr Informationen zu allen Kursen gibt es im Internet unter www.kurbad-koenigstein.de oder dienstags von 9 bis 15 Uhr und donnerstags von 12 bis 17 Uhr an der Hotline unter: (0 61 74) 92 65 23

