**Spezial-Training im FORTYSEVEN**

**FC Aarau setzt auf alternative Trainingsmethode**

**Um eine gute Leistung auf dem Fussballplatz abrufen zu können, wird neben der physischen Form auch die mentale Verfassung der Spieler immer wichtiger. Aus diesem Grund geht man als Trainingsmethoden für die Erholung der Profi-Fussballer auch unkonventionelle Wege. Die 1. Mannschaft vom FC Aarau setzte deshalb zum Saisonende auf eine Trainings-Session in der Wellness-Therme FORTYSEVEN.**

Fussball auf Profi-Niveau ist heutzutage weit mehr als Konditraining, Kraftübungen und Pässe und Torschüsse üben. Fussball verlangt den Spielern nicht nur körperlich einiges ab, sondern auch mental. Um auf dem Platz die beste Leistung zeigen und in der Dieci Challenge League bestehen zu können, ist es für die Spieler vom FC Aarau ausschlaggebend, körperlich wie auch mental in Topform zu sein. Damit der FC Aarau weiter in der Tabelle aufsteigen und Siege feiern kann, soll die Mannschaft zum Saisonende nochmals mentale Kraft schöpfen – und zwar mit einem besonders ausgefallenen Trainingsprogramm in der Wellness-Therme FORTYSEVEN.

**Gentle Morning Flow, Hamam und Kosmos**

Die rund 30 Spieler und Staff-Mitglieder haben das Spezial-Training gemeinsam mit einer Gentle Morning Flow-Session gestartet. Dabei wird der Körper mit leichten Yogaübungen gestärkt und gedehnt. Die achtsamen Körperbewegungen versetzen die Spieler in einen meditativen Zustand und sorgen für Tiefenentspannung. Der Effekt davon wurde anschliessend bei einer Teamsitzung im Whirlpool besprochen, worauf eine entspannende Hamam-Session im Sole Dampfbad folgte. Der anschliessende Besuch im Kosmos der Wellness-Therme verhalf den Spielern dabei, ihre Gedanken schweifen zu lassen, sodass sie sich optimal auf die letzten Spiele der Saison fokussieren können. Um sämtliche Rest-Verspannungen in den Muskeln zu lösen, folgte zum Abschluss ein Flow-Training im Wasser. Das Wasser der Wellness-Therme FORTYSEVEN zeichnet sich dadurch aus, dass es das mineralstärkste Thermenwasser der Schweiz ist und sich durch den hohen Anteil an Magnesium sehr positiv auf die Erholung des Körpers auswirkt.

**Für einmal erlaubt: beim Training komplett abschalten**

Die alternative Trainingsmethode ist bei den Spielern des FC Aarau gut angekommen: “Wir konnten uns heute bewusst mit unserer mentalen Verfassung auseinandersetzen, was uns besonders zum Saisonende nochmals helfen wird, fokussiert zu bleiben”, so Verteidiger Marco Thaler. Für Mittelfeldspieler Olivier Jäckle war die Floating-Session im Makrokosmos das Highlight des Trainings: “Ich konnte mich treiben lassen und jegliche Anspannungen lösen – in den Muskeln aber auch mental.”

Die Wellness-Therme FORTYSEVEN unterstützt die Förderung der mentalen Gesundheit der Spieler seit diesem Jahr als neuer Gold-Partner der Mannschaft. Die Spieler dürfen jederzeit in der Wellness-Therme vorbeikommen und sich von den Spielen und dem emotionalen Stress erholen.

**Über den FC Aarau:**

Der FC Aarau zählt mit seinem Fanionteam seit vielen Jahren zu den Aushängeschildern der Aargauer Sportlandschaft. Zudem betreibt die FC Aarau AG in der Nachwuchsabteilung professionelle Talentförderung unterschiedlicher Altersstufen und pflegt eine aktive Kooperation mit dem Breitensport im Kanton. [www.fcaarau.ch](https://fcaarau.ch/)

**Über die ThermalBaden AG:**

Sie ist die Betriebsgesellschaft der Wellness-Therme FORTYSEVEN mit Sitz in Baden. Vorsitz des Verwaltungsrates der Aktiengesellschaft, welche zu 100% im Besitz der Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden ist, hat René Kamer. Die Geschäftsführung obliegt Nina Suma, welche seit November 2019 in ihrer Funktion amtet. [www.fortyseven.ch](https://www.fortyseven.ch/)

**Über die Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden:**

Die 1957 gegründete Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach + Baden bezweckt den gemeinnützigen Betrieb von Rehabilitationskliniken, Ambulatorien und weiteren der Gesundheit und dem Wohlergehen dienenden Institutionen und Einrichtungen. Des Weiteren setzt sie sich für die Förderung der Kurorte Bad Zurzach und Baden ein. Zur Stiftungsgruppe gehören unter anderem die ZURZACH Care Gruppe, das Weiterbildungszentrum RehaStudy, Gastronomie-Betriebe, die Aqualon-Therme in Bad Säckingen/D sowie die Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden. Assoziiert und in enger betrieblicher Verbindung stehen die Therme Zurzach und TCM Ming Dao in Bad Zurzach.