

Themenorientierte Presseaussendungen / Touristik / MaroPublic
Artikel-Nummer: **th011101**

Drei, Zwei, Eins fit!

Gesund "Abspecken" nach den Feiertagen

Der feine Geschmack des Weihnachtsmenüs liegt noch auf der Zunge und das Klingeln der Champagnergläser an Silvester in den Ohren das Jahr hat gut begonnen. Viele Vorsätze sind gefasst: Mehr Bewegung, gesunde Ernährung, mehr Zeit für sich einplanen und mit lieben Menschen verbringen. Lediglich an der Umsetzung mangelt es oft. Seit Jahren arbeiten Forscher daran, die Gründe für den Erfolg oder Misserfolg ausfindig zu machen, um Durchhaltevermögen zu stiften mit eher bescheidenem Durchbruch. Sicher und vor allem entspannt gelingen kann es in den hier aufgeführten Hotels und Regionen in Deutschland und Österreich:

Fitness und Kinesis mit Bergpanorama

Fit und gesund startet das Programm im 4-Sterne-Hotel Peternhof in Kössen/Tiroler Kaiserwinkl. Im ersten Stock des Romantik Schlössls finden die Hotelgäste Laufbänder, Stepper, Bikes, Crosstrainer und Rudergeäte. Wer es intensiver mag, versucht sich beim Kinesis-Training, einem patentierten Drahtseilsystem für einen multimedial geleiteten Bewegungsablauf. Sehr effektiv für das Muskeltraining gestalten sich auch Übungseinheiten wie Tai Boxen. Fitness durch Langlaufen oder Snowtubing: Tirols kaiserliches Wintersport-Revier ist genau richtig. Der Einstieg in Loipe und Snowtubing-Bahn liegt ganz in der Nähe. Ab 677,- Euro/Person gibt es die Langlauf & Beauty Pauschale inkl. sieben Übernachtungen, Halbpension, Entspannungsbad, Beinmassage und dazu Langlauf-Ausrüstung und Technik-Kurs mit Trainer. Informationen unter www.peternhof.com

Erst Bioküche dann Fitness im Nationalpark!

Als erstes zertifiziertes Biohotel in Deutschland legt der Pausnhof in Sankt Oswald größten Wert auf naturnahen Urlaub. Ein eigener Bio-Bauernhof dient als natürliche Speisekammer im Rhythmus der vier Jahreszeiten. Rund um den Pausnhof sorgt der Nationalpark Bayerischer Wald für ausreichend Bewegung. Natur erleben und dabei ganz einfach Kalorien verbrennen, das ist die Devise. Sehr beliebt und sportlich durchaus anspruchsvoll ist das Schneeschuhwandern durch unberührte Winterlandschaften. Bei 300 Loipen-Kilometern bekommen auch Langläuffans ihr Fett weg. Ab 85,- Euro gibt es die 4-Sterne-Zimmer im Biohotel Pausnhof inklusive 4-Gänge Bio-Menü. Informationen unter www.pausnhof.de

Einmal in die Hölle und zurück

In Serfaus, einem der drei Dörfchen der Tiroler Winterregion Serfaus-Fiss-Ladis, führt eine auf gut 2.000 Meter gelegene Höhenloipe nach genussvoller Abfahrt direkt in die Serfauser Hölle, um von dort mit anspruchsvollen Anstiegen wieder die Hänge des Komperdell zu erklimmen. Wer in dieser Höhenlage gewesen ist, weiß, wie der Himmel für Langläufer aussieht. Idealer Nebeneffekt: die Höhenlage agiert wie eine Gesundheitsprophylaxe besseres Blutbild, Erholung für die Lungen und auf über 1000 Meter Seehöhe verbrennt der Körper weit mehr Energie als in den Tieflagen und das Abnehmen wird hier leicht gemacht. Informationen: www.serfaus-fiss-ladis.at

ca. 3.253 Zeichen

Presse Kontakt: MAROUNDPARTNER GmbH, Werbung und Public Relations, Vesna Tornjanski,
Am Knie 8, D-81241 M?, Telefon: +49 (0)89/547118-19, Fax: +49 (0)89/547118-10,
eMail: vtornjanski@maropublic.com

Bildvorschläge



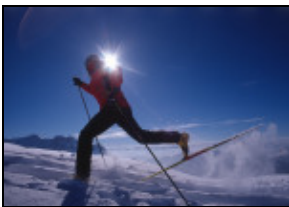
[pete29 | Quelle der Bewegung | Hotel Peternhof](#)

Themenorientierte Presseaussendungen



[sfl810 | Langlauf Nahaufnahme |](#)

Themenorientierte Presseaussendungen



[th010501 | Langläufer |](#)

Themenorientierte Presseaussendungen