

# PRESSE-INFORMATION

Inhalt des FIT-Pressedienstes Februar 2010

**Nicht nur ab Aschermittwoch ein Thema:**

**FIT REISEN-Angebote rund ums Fasten**

**1. Vitalkur für Körper und Seele**

**Heilfasten und Entschlacken mit FIT REISEN**

*Über 100 Hotels weltweit mit speziellen Angeboten, davon mehr als 30 in Deutschland*

**2. Heilfasten nach Dr. Buchinger**

**Neu bei FIT REISEN: Fasten & Entschlacken nur für Frauen**

*Beauty Cottage, Prüm, Deutschland*

**3. Ernährung nach dem metabolic balance® Prinzip**

**Neues FIT-Angebot fördert Ausgleich von Körper und Seele**

*Balance Resort Ifenblick, Balderschwang, Deutschland*

**4. Heilfasten – Entgiften – Entschlacken**

**„Die moderne Dr. F.X. Mayr-Kur“ als Paket bei FIT REISEN buchbar**

*Kurzentrum Weißenstadt am See, Fichtelgebirge, Deutschland*

**5. FIT REISEN-Angebote für mehr Lebensenergie**

**Heilfasten nach ganzheitlichen Methoden in der Holsteinischen Schweiz**

*Seehotel Dreiklang, Ascheberg am Plöner See, Deutschland*

**6. FIT-Arrangement „Pfunde los werden und entgiften“**

**Schlank zurück aus dem Litauen-Urlaub**

*Spa Vilnius Sana Hotel, Druskininkai, Litauen*

**7. Innovative Gesundheits- und Kurangebote von FIT REISEN**

**„Wohlfühlen mit Stutenmilch“**

*Gestütshotel Offenhausen, Gomadingen-Offenhausen, Deutschland*

Frankfurt am Main, 16. Februar 2010

## PRESSE-INFORMATION

### Vitalkur für Körper und Seele

#### **Heilfasten und Entschlacken mit FIT REISEN**

*Über 100 Hotels weltweit mit speziellen Angeboten, davon mehr als 30 in Deutschland*

Frankfurt am Main, 16.02.2010. Fasten ist eine Vital-Kur für Körper und Seele mit dem Ziel des Entschlackens und Entgiftens. Dies wird angesichts der modernen Ernährungsgewohnheiten immer wichtiger, um zivilisatorisch begründete Symptome und Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln.

Bei FIT REISEN gelten die Arrangements rund ums Fasten als einer der aktuellen Trends im Bereich Gesundheitsurlaub. Der Spezialveranstalter aus Frankfurt reagiert auf die wachsende Nachfrage im Jahreskatalog 2010 und präsentiert weltweit über 100 Hotels mit speziellen Angeboten zum Thema „Fasten, Entschlacken und Diäten“. Allein in Deutschland sind es mehr als 30 Häuser mit entsprechenden Arrangements. Alle Angebote finden unter ärztlicher oder therapeutischer Aufsicht statt. Der Arzt oder Fastentherapeut berücksichtigt die individuelle Situation des Gastes und gibt wichtige Hinweise für einen nachhaltigen Erfolg der Kur. Die Spanne reicht dabei vom klassischen Heilfasten bis hin zu modernsten Ernährungsmethoden.

Neben traditionellen Kur- und Fastenformen haben sich im 20. Jahrhundert zahlreiche ärztlich begleitete Therapien zur Entschlackung oder Regeneration etabliert. Ein alt bewährtes Naturheilverfahren ist die Therapie nach F.X. Mayr. Die Kur wirkt unter Schonung der Verdauungsorgane auf Entschlackung, Gesundung und Regeneration des Menschen hin. Heutzutage kommen als „moderne Mayr-Medizin“ auch zahlreiche modifizierte Varianten zum Einsatz. Ein weiterer Klassiker bei den Fastenprogrammen ist das Heilfasten nach Dr. Buchinger mit Säften und Gemüsebrühen sowie die bekannte Schrothkur.

Als Veranstalter für gesundes Reisen ist FIT REISEN immer am Puls der Zeit und bietet neben diesen traditionellen Kuren auch innovative Programme. Neue Methoden und Anwendungen, die vorbeugend und hoch wirksam zur Entschlackung und Entgiftung beitragen, sind beispielsweise metabolische Diäten, Detox-Kuren, Säure-Basen-Fasten, die LOGI-Diät (Low Glycemic Index) oder auch Schrothkuren.

In vielen Häusern aus dem FIT REISEN-Programm wird neben diesen speziellen Ernährungskonzepten auch den individuellen Verpflegungswünschen der Gäste Rechnung getragen und auf Wunsch Bio-, Vollwert-, vegetarische, gluten- oder laktosefreie Kost serviert.

## PRESSE-INFORMATION

### Heilfasten nach Dr. Buchinger

#### **Neu bei FIT REISEN: Fasten & Entschlacken nur für Frauen**

*Beauty Cottage, Prüm, Deutschland*

Frankfurt am Main, 16.02.2010. Klein, aber fein: FIT REISEN bietet in seinem Programm 2010 erstmals die Wellness-Farm „Beauty Cottage“ in der Eifel. Am Rande der Kurstadt Prüm gelegen überzeugt das Haus mit neun Zimmern durch eine kuschelige Bademantel-Atmosphäre und hochwertige Gesundheits- und Wellness-Programme. Das besondere: Hier sind Frauen unter sich.

Das Angebot reicht von Ayurveda, klassischer Gesichtspflege über Verwöhnmassagen bis zur Fruchtsäureschälkur. Auch zum „Fasten und Entschlacken“ bietet das Beauty Cottage das passende Programm, buchbar ab 904 Euro pro Person. Zu dem Arrangement mit sechs Übernachtungen gehört eine Fastenverpflegung mit frischen Obstsäften und Gemüsebrühen. Zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses erhalten die Gäste einen Leberwickel täglich, fünf Aromatherapie-Anwendungen, vier umfangreduzierende Dr. Barbor Body-Wrap-Sensations, je eine ayurvedische Gesichtsbehandlung und Peeling-Öl-Massage und vier Lymphdrainagen für Gesicht-Hals-Dekolleté. Für FIT-Gäste ist zudem die Benutzung der Saunen und einmal Eintritt ins benachbarte Frei- oder Hallenbad gratis. Die Teilnahme am Aktivprogramm ist ebenfalls im Preis inkludiert. Täglich stehen zwei Kurse auf dem Programm. Zur Wahl stehen Nordic Walking, Pilates und Entspannungstraining mit Qi Gong oder Yoga. Zudem lädt die malerische Landschaft zu ausgedehnten Spaziergängen, Wanderungen oder zu einer Radtour ein. Auch der Fahrradverleih im Hotel ist für FIT-Gäste gratis.

Wer den Schwerpunkt eher auf Beauty-Anwendungen legt, wird bei Paketen wie „Spar & Genießerwoche“, „Beauty Power Woche“ oder „Beauty-Tage - Spa around the world“ das passende Angebot finden. Auf Wunsch sind auch diese Programme statt mit Vollpension mit Fasten nach Dr. Buchinger inklusive Darmreinigung mit Glaubersalz sowie täglichen Leberwickeln buchbar. Das Buchinger Fasten ist benannt nach Dr. Otto Buchinger, der 1935 für seine Methode das Wort „Heilfasten“ prägte. Bei dieser Fastenart handelt es sich um eine einfache Methode, um den Organismus von Stoffwechsellrückständen zu befreien und so zu einer Verbesserung des Allgemeinbefindens beizutragen. Auch zur Gewichtsreduktion wird das Buchinger Fasten mit Erfolg eingesetzt. Die Grundidee ist dabei der Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel bei gleichzeitiger verstärkter Aufnahme von kalorienarmen Getränken.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Ernährung nach dem metabolic balance® Prinzip

#### Neues FIT-Angebot fördert Ausgleich von Körper und Seele

*Balance Resort Ifenblick, Balderschwang, Deutschland*

Frankfurt am Main, den 16.02.2010. Als Oase der Ruhe versteht sich das Drei-Sterne Balance Resort Ifenblick in Balderschwang. Abseits von Lärm und Hektik im gesunden alpinen Klima des Oberallgäus erwartet die FIT-Gäste ein familiengeführtes Hotel, das seinen Schwerpunkt auf gesunde Ernährung legt. Hierfür steht neben einer Genuss-Vollpension auch die Verpflegung nach dem metabolic balance® Prinzip zur Auswahl.

Das metabolic balance® Prinzip hat die Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels und die Regulierung des Gewichts zum Ziel. Dafür wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, der die Körperchemie ins Gleichgewicht bringt. Je nach persönlichen Voraussetzungen kommen nur solche Nahrungsmittel auf den Plan, die der Körper benötigt, um den Stoffwechsel zu regulieren. Im Balance Resort Ifenblick entwickelt eine speziell geschulte Heilpraktikerin für FIT-Gäste einen Ernährungsplan inklusive Laborauswertung der Blutwerte ab 350 Euro. Liegt ein solcher individueller Ernährungsplan bereits vor, bereitet die Hotelküche die entsprechende Verpflegung ohne Mehrkosten zu. Als ideale Ergänzung empfiehlt sich das Arrangement „Metabolic Balance Körper“, buchbar ab 165 Euro. Darin enthalten sind eine Kräuterstempelmassage, zwei Basische Vollbäder sowie zwei Leberwickel.

Abwechslung bietet an sechs Tagen in der Woche ein umfassendes Aktivprogramm. Wanderungen und Bergtouren, Nordic Walking oder Gymnastik machen Lust auf Bewegung. Angebote aus dem Bereich Mental Wellness wie Baummeditation, 5 Tibeter oder Entspannung nach Jacobsen sorgen für innere Ausgeglichenheit. Für die körperliche Entspannung hält der Wellness-Bereich im modernen alpinen Stil unter anderem Aroma-Wannen, Saunen, Hallenbad und Kneippbecken bereit. Buchbar sind zudem Wellness-Anwendungen von verschiedenen Massagen bis zum Aromawickel. Der Vorteil für FIT-Gäste: Ab drei Übernachtungen erhalten sie ein Aromabad und eine Heukissenpackung gratis dazu. Eine Nacht im Doppelzimmer mit Verpflegung ist ab 60 Euro pro Person buchbar.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Heilfasten – Entgiften – Entschlacken

#### **„Die moderne Dr. F.X. Mayr-Kur“ als Paket bei FIT REISEN buchbar**

*Kurzentrum Weißenstadt am See, Fichtelgebirge, Deutschland*

Frankfurt am Main, den 16.02.2010. Ein bewährtes Naturheilverfahren zur Steigerung des Wohlbefindens und zur gesunden, leistungsfähigen Verdauung ist die Therapie nach F.X. Mayr. Die Kur, die auf den österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr zurückgeht, zielt auf die Entgiftung und Regeneration des Körpers bei gleichzeitiger Schonung der Verdauungsorgane. Was vor über 100 Jahren als Kur begann, hat sich heute zur modernen „Mayr-Medizin“ entwickelt.

Beste Voraussetzungen für eine wirkungsvolle Behandlung verbunden mit modernen Kurverfahren finden FIT-Gäste im Kurzentrum Weißenstadt am See im Fichtelgebirge. Der staatlich anerkannte Erholungsort liegt im Tal der Eger, nahe des Weißenstädter Sees, in dessen Umgebung es zahlreiche radonhaltige Quellen gibt.

Das Programm „Die moderne Dr. F.X. Mayr-Kur“ des Vier-Sterne-Kurzentrums ist für Menschen mit Stoffwechsel- und Verdauungsproblemen konzipiert. Eine siebentägige Fastenkur mit Vollpension auf Basis der F.X. Mayr-Diät enthält zwei Untersuchungen durch den F.X. Mayr-Kurarzt, drei ärztliche Bauch-Behandlungen sowie fünf entgiftende Heublumenleberwickel. Dazu kommen fünf Mal Morgengymnastik und zehn individuell vom Arzt verordnete Anwendungen pro Woche wie beispielsweise Physio- oder Elektrotherapie, Wannenbäder, medizinische Massagen, Naturfango oder die innovative Cryotherapie – eine Ganzkörper-Kältetherapie in der Kältekammer bei minus 110 Grad. Das Arrangement „Die moderne Dr. F.X. Mayr-Kur“ ist ab 785 Euro pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer über den Frankfurter Spezialveranstalter für gesundes Reisen buchbar.

FIT-Gäste profitieren außerdem von den **fitinklusive**-Leistungen: Im Preis inbegriffen sind die Benutzung der Bade- und Saunalandschaft sowie die Teilnahme am abwechslungsreichen Hotelprogramm – mit Vorträgen, Tanzabenden, Aqua-Gymnastik oder Nordic Walking. Ein weiterer Vorteil für Bahn- und Autoreisende ist der Transfer vom Bahnhof Marktredwitz zum Hotel bei der An- und Abreise beziehungsweise ein kostenfreier Tiefgaragenstellplatz.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### FIT REISEN-Angebote für mehr Lebensenergie

#### **Heilfasten nach ganzheitlichen Methoden in der Holsteinischen Schweiz**

*Seehotel Dreiklang, Ascheberg am Plöner See, Deutschland*

Frankfurt am Main, den 16.02.2010. Eine Auszeit im Seehotel Dreiklang verspricht die Besinnung auf ein gesünderes Leben. Das Vier-Sterne Gesundheitshotel direkt am Plöner See bietet verschiedene Naturheilverfahren zur Entschlackung und Regeneration. Der ganzheitliche Ansatz berücksichtigt dabei die Bereiche Essen, Trinken, Pflege und Bewegung.

Die Behandlungen basieren auf der Tatsache, dass die moderne Ernährungsweise mit zu viel Fleisch, Zucker, Weißmehl und Fett den Organismus belastet. Dies kann Beschwerden des Herz- Kreislaufsystems aber auch des Bewegungsapparates verursachen. Die Behandlungen im Seehotel Dreiklang zielen darauf ab, eine bewusstere und gesündere Lebensweise zur Steigerung des Wohlbefindens zu vermitteln. Dafür stehen verschiedene Heilfasten-Methoden zu Auswahl, zum Beispiel die Kur nach F.X. Mayr oder nach Dr. Buchinger. Das entsprechende Arrangement „Heilfasten“, bei FIT REISEN ab 900 Euro pro Person buchbar, umfasst sieben Übernachtungen im Doppelzimmer und individuelle Diätkost beziehungsweise Fastengetränke, je nach gewählter Fastenkur. Ergänzt wird das Paket mit einer ausführlichen Eingangsuntersuchung, einem individuellen Therapieplan, Kurbetreuung durch einen Heilpraktiker sowie eine Schulung zum Thema gesunde Ernährung. Weitere Anwendungen – fünf Bauchmassagen und Leberwickel, drei Mal basische Körperpflege im Dampfbad sowie eine Bürsten- oder Salz-Öl-Massage – unterstützen den Erfolg des Heilfastens. Für FIT-Gäste ist außerdem die Benutzung des Badehauses mit Schwimmbad und Saunen, die Teilnahme am Powerwalken oder an der Aquafitness sowie die Bademantelbenutzung inklusive.

Außerdem bietet das Haus ein „gesund aktiv“ Stoffwechselprogramm und eine Regenerationskur nach Jentschura® zur Entsäuerung des Körpers an. Beides wird ebenfalls fachmännisch durch den Heilpraktiker im Haus begleitet.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### FIT-Arrangement „Pfund los werden und entgiften“

#### **Schlank zurück aus dem Litauen-Urlaub**

*Spa Vilnius Sana Hotel, Druskininkai, Litauen*

Frankfurt am Main, den 16.02.2010. Pfunde los werden und den Körper entgiften können FIT-Gäste 2010 im Spa Vilnius Sana Hotel im traditionsreichen Kurort Druskininkai – auch bekannt als das litauische „Baden-Baden“. Das einzigartige salzhaltige (Druska = Salz) Mineral-Heilwasser, der Torfschlamm und das gesunde Mikroklima machen das Moor- und Heilbad bei Erholungssuchenden so beliebt.

Das Vier-Sterne-Haus bietet gesundheitsbewussten Urlaubern auf über 4.000 Quadratmetern eines der größten und modernsten Spa Zentren Litauens mit über 230 Kur-, Beauty- und Wellness-Anwendungen, modernen Diagnoseverfahren sowie einem Team aus erfahrenen Ärzten.

FIT-Gäste entschlacken hier mit dem Arrangement „Pfund los werden und entgiften“, buchbar ab 546 Euro pro Person. Das einwöchige Programm enthält neben sieben Übernachtungen im Doppelzimmer täglich drei diätische Mahlzeiten und zwei Snacks sowie eine Mineralwasser-Trinkkur während der gesamten Aufenthaltsdauer. Arztkonsultationen, wohltuende Bäder sowie eine Bio-Detox-Therapie gehören ebenso zu dem Paket wie entspannende Unterwasser-, Schlankheits- und Anti-Cellulite-Massagen, die die Gewichtsabnahme und Entgiftung des Körpers fördern.

Da Sport maßgeblich zum Erfolg von Fastenkuren beiträgt, beinhaltet das Arrangement ein tägliches Fitnessprogramm am Morgen, drei Mal Eintritt in das Fitness-Studio und die kostenlose Benutzung des Mineralwasserpools sowie der Sauna. Das Beautycenter des Spa Vilnius Sana Hotel führt unter anderem hochwertige kosmetische Produkte von Elemis und Phytomer. In der Spa Bar werden Spa-Gerichte serviert und Kräutertees – unter Verwendung des Mineralwassers der Spa Vilnius Sana Quelle – gereicht.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

### Innovative Gesundheits- und Kurangebote von FIT REISEN

#### „Wohlfühlen mit Stutenmilch“

*Gestütshotel Offenhausen, Gomadingen-Offenhausen, Deutschland*

Frankfurt am Main, den 16.02.2010. Ruhe, Entspannung und Natur pur erleben FIT-Gäste auf der sonnenverwöhnten schwäbischen Alb im Gestütshotel Offenhausen. FIT REISEN, der Veranstalter für gesundes Reisen, bietet in dem Vier-Sterne-Haus die innovative und einzigartige Kur „Wohlfühlen mit Stutenmilch“.

Stutenmilch sorgt bei richtiger Anwendung nicht nur für schöne Haut, sondern stärkt durch ihren hohen Gehalt an Immunglobulinen, Glykoproteinen und Vitamin C das Immunsystem. Auch die Stoffwechselforgänge des Körpers werden dadurch positiv beeinflusst. Das Arrangement ist ab 392 Euro über FIT REISEN buchbar und enthält neben sieben Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive täglichem Stutenmilchfrühstück zwei „Milchöl“-Bäder mit Stutenmilch, eine Ganzkörpermassage, ein Körperpeeling sowie Stutenmilchkosmetik. Ein Einführungskurs zum Thema Stutenmilch, der die Vorteile und Ziele der Kur erläutert, komplettiert das Programm. Des Weiteren steht Gästen im Rahmen von **fitinklusive** die kostenfreie Nutzung des hoteleigenen Wohlfühl- und Entspannungsbereichs mit Sauna und Solarium zur Verfügung. Zusätzlich genießen FIT-Gäste einen Vital-Begrüßungsdrink, einen Obstteller und Mineralwasser sowie eine Fußreflexzonenmassage bei der Anreise. Ideal ist das FIT-Hotel zu jeder Jahreszeit für Aktiv-Urlauber, die bei Wanderungen, Nordic Walking oder Yoga etwas für Körper und Geist tun wollen. Kulturinteressierte Reisende haben die Möglichkeit, in der Region viel Sehenswertes zu entdecken, darunter das romantische Tübingen Friedrich Hölderlins oder auch Reutlingen, das „Tor zur Schwäbischen Alb“.

FIT-Vorteil: Bei Buchung eines Aufenthalts im Gestütshotel Offenhausen ab fünf Übernachtungen gibt der Frankfurter Spezialveranstalter für gesundes Reisen eine zehnpromzentige Ermäßigung.

Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2010.

## PRESSE-INFORMATION

**Bildmaterial:** Bilder zu allen im Text genannten Hotels sind in digitaler Form auf Anfrage bei C&C Contact & Creation GmbH erhältlich.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.