

PRESSE-INFORMATION

Inhalt des FIT-Pressedienstes Februar 2011:

Neue Reisearrangements rund um das Thema Ernährung

1. **Mit FIT REISEN gute Vorsätze in die Tat umsetzen**
Individuelles Coaching für Lebensstil-Änderung
*Six Senses Sanctuary*****, Naka Yai, Thailand*
2. **Ganzheitlich erholen und entspannen**
FIT mit dem Pionier der Modernen Mayr-Medizin
*Parkhotel Igls****, Tirol, Österreich*
3. **Luxusambiente trifft auf vegane Gourmetküche**
Weltweit erstes Fünf-Sterne-Vegan-Resort im FIT-Programm
The Farm, Batangas, Philippinen
4. **Entschleunigter FIT-Urlaub**
Bewusst Genießen mit Slow Food-Küche
*Hubertus Alpin Lodge & Spa****, Balderschwang, Deutschland*
5. **Bio-Genuss an der Ostsee**
Erlebnis- und Natururlaub für Feinschmecker
*Bio Hotel Gutshof***S, Usedom, Deutschland*

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011

PRESSE-INFORMATION

Hintergrundinformation

Ernährung ist neben Entspannung und Bewegung eines der zentralen Themen für einen gesunden Urlaub. Innovative Ernährungskonzepte stehen daher auch 2011 wieder im Fokus von FIT REISEN. Mit fünf neuen Häusern ergänzt der Frankfurter Spezialveranstalter sein Angebot in diesem Segment. Ob auf den Philippinen, in Thailand, in Österreich, im Allgäu oder an der Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns – in allen Hotels wird gesunde Ernährung großgeschrieben.

Damit können FIT-Gäste nun zwischen 69 Hotels weltweit wählen, die ein spezielles Angebot für Ernährung und Fasten im Programm führen.



Foto: Moderne Mayr-Cuisine im Parkhotel Igls, Österreich

PRESSE-INFORMATION

Mit FIT REISEN gute Vorsätze in die Tat umsetzen

Individuelles Coaching für Lebensstil-Änderung

*Six Senses Sanctuary*****, Naka Yai, Thailand*

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011. Gute Vorsätze für das neue Jahr gibt es viele: Endlich das Rauchen abgewöhnen, ein paar Pfunde abnehmen, einfach ein bisschen langsamer machen. Mit zahlreichen FIT REISEN-Paketen können Gäste diesen Vorsätzen Taten folgen lassen – und das in entspannter Urlaubsatmosphäre.

Höchsten Ansprüchen genügt beispielsweise das Luxusresort Six Senses Sanctuary***** auf der thailändischen Insel Naka Yai. Die Behandlungs- und Ernährungskonzepte verstehen sich als perfekte Balance zwischen traditionellem Wissen und modernen Erkenntnissen. Herzstück des einzigen Resorts auf der idyllischen Privatinsel ist das Wellness-Center. Das exklusive Spa-Angebot vereint Methoden aus China, Indien, Indonesien und Thailand. Die gesunde Spa-Küche bietet vor allem Vegetarisches und leichte Fischgerichte mit frischen Biozutaten, vornehmlich aus der Region. Das Wellness & Activity-Programm reicht vom Naturjogging-Pfad über Personal Training bis hin zu Vorträgen und Kochkursen.

Eine Besonderheit des Six Senses Sanctuary sind die Life Passage Programme. Sie stehen für professionelles Coaching, um individuelle Ziele umzusetzen. Den Schwerpunkt legen FIT-Gäste dabei selbst fest. Die speziell auf die persönlichen Bedürfnisse angepassten Programme unterstützen die Gäste je nach Lebensphase und gewünschtem Änderungsprozess. Wer seinen Körper zum Beispiel entgiften und die Selbstheilungskräfte aktivieren möchte, erhält ein Arrangement mit ausführlichem Eingangsgespräch, Detox-Diät, entgiftenden Massagen und Wickeln, Personal Fitness Training, Geschichtsbehandlungen und Peelings sowie Ernährungsberatung.

Buchbar ist das Luxusresort in Thailand mit vier Übernachtungen in der Villa für zwei Personen inklusive Vollpension und Flug ab 2.561 Euro pro Person. Darin enthalten sind auch Butlerservice, persönliches Beratungsgespräch, Wellness-Anwendungen, Teilnahme am Wellness Activity Programm sowie Nutzung der Spa-Einrichtungen. Wer bereits in Thailand ist und sich einen Abstecher auf die Privatinsel gönnen möchte, übernachtet ab 445 Euro pro Person. Die Life Package Programme sind für fünf Tage ab 525 Euro, für zehn Tage ab 750 Euro pro Person dazu buchbar.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

PRESSE-INFORMATION

Ganzheitlich erholen und entspannen

FIT mit dem Pionier der Modernen Mayr-Medizin

*Parkhotel Igls****, Tirol, Österreich*

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011. Gezielte Ernährung, bewusste Bewegung und nachhaltige Regeneration stehen im Zentrum des ganzheitlichen Konzepts des Parkhotels Igls****. Das traditionsreiche Haus im österreichischen Tirol, ausgezeichnet mit dem Titel „Spa Best of the Best“, gilt als Pionier der Modernen Mayr-Medizin.

Das Mayr-Basisprogramm „Fit, gesund und neue Energie“ bietet eine medizinisch begleitete Auszeit. Der gezielte Einsatz von Bewegung und Ernährung reinigt den Organismus, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert so das Wohlbefinden nachhaltig. Das Paket ab 1.624 Euro pro Person umfasst sieben Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Vollpension mit einer Modernen Mayr-Cuisine. Nach individuellem Diätplan genießen FIT-Gäste leichte, basenbetonte und energiereiche Kost auf hohem kulinarischem Niveau. Den Rahmen für die Anwendungen bilden eine ganzheitliche Erst- und Abschlussuntersuchung sowie eine wöchentliche ärztliche Kontrolle mit manueller Bauchbehandlung. Je nach persönlicher Konstitution stehen Bewegungs- und Entspannungstrainings und tägliches Kneippen ebenso auf dem Plan wie Vorträge. Zum Service gehört die Benutzung der Spa-Landschaft und Fitnessseinrichtungen, Parkplatz oder Transfer von und nach Innsbruck sowie die Kurtaxe.

Ergänzend dazu bieten verschiedene Pakete die Möglichkeit, besondere Schwerpunkte zu setzen. Das einwöchige Programm „Bewegungs- und Stützapparat“ für 520 Euro behandelt beispielsweise Rückenbeschwerden und erhöht die Beweglichkeit. Dazu setzt das Parkhotel Igls auf Spezialbehandlungen wie Bioimpedanzmessung sowie physiotherapeutische Diagnose, die Anwendungen bestehen aus Massagen, Packungen und Bädern. Ein Trainingsprogramm für zu Hause sichert die Nachhaltigkeit der Behandlung.

Das einwöchige Paket „Herz-Kreislauf“ für 690 Euro beeinflusst mit speziellen Trainings und Massagen positiv Risikofaktoren wie Stress, Übergewicht und Bluthochdruck. Vorangegangen ist eine eingehende Untersuchung, unter anderem mit EKG, Spirometrie und Oxydative Stressmessung.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

PRESSE-INFORMATION

Luxusambiente trifft auf vegane Gourmetküche

Weltweit erstes Fünf-Sterne-Vegan-Resort im FIT-Programm

The Farm, Batangas, Philippinen

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011. Das FIT-Programm ist um ein weiteres Highlight reicher: Ab 2011 ist das weltweit erste Fünf-Sterne-Vegan-Resort The Farm in Batangas auf den Philippinen beim Frankfurter Spezialveranstalter für gesundes Reisen buchbar.

Das ganzheitliche Health & Wellness Resort wurde im vergangenen Jahr vom renommierten Wall Street Journal zu „One of Asia's Top Spas“ gekürt. Auf dem 48 Hektar großen Areal entdecken FIT-Gäste einen harmonisch gestalteten Park mit Bachläufen und Wasserfällen. Auch die fünf Apartments und 20 Villen im tropisch modernen Stil sind auf das leibliche, geistige und seelische Wohl der Gäste ausgerichtet. Im mehrfach ausgezeichneten Vegan-Gourmet-Restaurant „Alive!“ erleben FIT-Gäste, dass Entschlacken und Reinigen auch gleichzeitig Verwöhnen bedeuten kann. Auf dem Speiseplan stehen erntefrisches Gemüse und Obst, die mit Nüssen, Beeren, Kräutern und Sprossen zu Gourmet-Menüs kombiniert werden. Kochkurse und Ernährungsberatung für vegane Küche runden das Angebot ab.

Das Holistic Retreat Programm ab 2.945 Euro pro Person stellt ein individuelles 14-tägiges Paket zusammen. Ziel ist es, zu entslacken, zu entgiften und zu regenerieren. Gemeinsam mit Wellness-Anwendungen ist das Programm auch ideal zur Gewichtsreduktion. Ein persönlicher Behandlungsplan beinhaltet die ärztliche Konsultation, verschiedene Diagnose-Methoden wie Dunkelfeld-Blutanalyse oder DMS (digitale Meridian Diagnostik), Beratungsgespräch, individuell abgestimmte SPA-Anwendungen, spezielle Verpflegung mit Detox- sowie Gourmet-Mahlzeiten und Teilnahme an den täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Dschungel-Spaziergang und mehr.

Speziell für Menschen in Stress-Situationen eignet sich das Arrangement „Wellness & Yoga“ mit mindestens drei Übernachtungen inklusive Frühstück, buchbar ab 73 Euro pro Nacht und Person. Nach einer Einführung in das Thema „Gesundheit durch Wellness“ und „Ganzheitliche Gesundheit“ optimieren tägliche Anwendungen die Vitalität und das Wohlbefinden der FIT-Gäste.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

PRESSE-INFORMATION

Entschleunigter FIT-Urlaub

Bewusst Genießen mit Slow Food-Küche

*Hubertus Alpin Lodge & Spa****, Balderschwang, Deutschland*

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011. Es gibt ihn, den perfekten Ort zum Entspannen abseits von Lärm, Stress und Hektik: Inmitten der Allgäuer Bergwelt liegt das Vier-Sterne-Hotel Hubertus Alpin Lodge & Spa in Balderschwang. Nach einem kompletten Umbau neu eröffnet, dreht sich hier alles um das Thema Entschleunigung. Die mehrfach ausgezeichnete Slow Food-Küche setzt auf regionale Produkte und bewusstes Genießen. Die Speisekarte hält internationale Köstlichkeiten und regionale Schmankerln mit frischen Allgäuer Zutaten bereit. Bei den informativen begleitenden Entschleunigungs-Wanderungen im Rahmen des Aktivprogramms können sich FIT-Gäste ausgiebig Zeit nehmen, um das romantische Hochtal zu erkunden. Und auch im neuen Wellness-Bereich Alpin-Spa ist Entschleunigung das bestimmende Element. Eine Besonderheit ist hier das AlpYurveda. Dieses Wohlfühl- und Kosmetikkonzept vereint die indische Wissenschaft vom langen Leben mit der Urkraft der Allgäuer Bergkräuter.

FIT REISEN bietet die Hubertus Verwöhn- und Wohlfühltage ab 298 Euro pro Person. Darin enthalten sind zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension, Benutzung der Wellness-Landschaft und Teilnahme am Freizeit- und Aktivitäten-Programm von Tai Chi bis Rückenfit.

Je nach Schwerpunkt können FIT-Gäste den Aufenthalt mit verschiedenen Paketen ergänzen. „Sweet Detox“ verspricht 80 Verwöhnminuten zum Entspannen, Entschleunigen und Entgiften. Für 120 Euro pro Person stehen Ganzkörper-, Rücken-Gewebs-, Fuß- sowie Kopfmassagen und eine Bienenwachspackung auf dem Programm. Das „Bergkristal-Rückenwunder“ für 229 Euro pro Person entlastet den Rücken mit Dorn-Breuss-Wirbeltherapie, AlpinaKlassik-Ganzkörpermassage sowie Alpen-Duo Teilkörper- und Fußreflexzonen-Massage. Und das „Ayurveda-Feeling“ ermöglicht einen Einstieg in die indische Heilkunst mit einer Typbestimmung, Ayurveda-Anwendungen mit einer Allgäuer Note (AlpHyanga oder AlpDhara), Yoga sowie täglich Kräuter- und Ingwertee und einer Packung Tee, abgestimmt auf die persönliche Konstitution. Das Arrangement ist für 169 Euro ab einem dreitägigen Aufenthalt buchbar.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

PRESSE-INFORMATION

Bio-Genuss an der Ostsee

Erlebnis- und Natururlaub für Feinschmecker

*Bio Hotel Gutshof****S, Usedom, Deutschland*

Frankfurt am Main, 27. Januar 2011. Gesundes Ostsee-Klima kombiniert mit genussvoller Bio-Küche bietet das Bio Hotel Gutshof****S auf der sonnenreichen Insel Usedom. Das Hotel ist Teil eines historischen Ensembles, zu dem das Wasserschloss Mellenthin, eine mittelalterliche Kirche und die Alte Schmiede mit Nebengebäuden gehört, die heute den Dorfladen beheimatet. In dieser Umgebung genießen FIT-Urlauber kulinarischen Natururlaub. Das Haus mit 20 Zimmern und vier Apartments bringt konsequent Bio-Kost auf die Teller des Gutshof-Restaurants. Die FIT-Gäste werden mit Feinschmecker- und Vollwertküche nach Dr. Brucker verwöhnt. Außerdem steht Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig auf der Speisekarte – alles in Bioqualität aus überwiegend regionaler Herstellung. Für alle, die sich umfassend zum Thema Vollwerternährung informieren möchten, veranstaltet das Hotel zu verschiedenen Terminen dreitägige Seminare. Auch Einzelberatungen sind auf Anfrage über FIT REISEN buchbar.

Doch auch die Bewegung kommt im Bio Hotel Gutshof nicht zu kurz: Per Fahrrad, bei ausgedehnten Spaziergängen, Bootstouren oder Kutschfahrten entdecken Aktiv-Urlauber den Naturpark der Insel. Der Golfclub Balm mit zwei 18-Loch-Plätzen liegt nur rund 2,5 Kilometer entfernt.

Für einen Kurzurlaub empfiehlt sich das Arrangement „Well-Fit-Smart“ ab 148 Euro pro Person. Darin sind drei Übernachtungen im Wohlfühl-Doppelzimmer inklusive Bio-Frühstücksbüffet, ein Candle-Light-Dinner, Fahrradverleih und eine 50-Prozent-Rabattkarte für die Ostseetherme enthalten. Das Paket „Well-Fit-Kombi“ mit fünf Übernachtungen und fünf Drei-Gang-Vollwertmenüs enthält zusätzlich eine geführte Strandwanderung, ein Vortrag zu Themen wie Ernährung oder Stressbewältigung, eine Wellness-Anwendung mit der heißen Rolle sowie Benutzung der Sauna im Wellnessbereich. Buchbar ist dieses FIT-Angebot ab 358 Euro pro Person.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

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.