

PRESSE-INFORMATION

Inhalt des FIT-Pressedienstes Juni 2011:

Auf zur Bikini-Figur: Fit und in Form mit FIT REISEN

1. „Schlankheitskur intensiv“

Alles unter einem Dach mit ärztlicher Beratung

*Health Spa Resort Hvězda – Skalník****, Marienbad, Tschechien*

2. „Detox & Yoga“ in Thailand

Dem Alltag entfliehen und überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken

*Absolute Sanctuary****, Koh Samui, Thailand*

3. Bestes Anti-Aging Management in Portugal

Besser aussehen – besser fühlen

*Longevity Wellness Resort Monchique****, Algarve, Portugal*

4. Fit und schlank in Ungarn

Sports – all inclusive

*Danubius Health & Spa Resort Bük****, Bad Bük, Ungarn*

5. Gesund abnehmen mit metabolic balance®

Urlaub mit Naturheilkunde im Schwarzwald

*Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick****, Waldachtal-Salzstetten, Deutschland*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011

PRESSE-INFORMATION

Hintergrundinformation

Fit und in Form mit FIT Reisen

Die Badesaison hat begonnen, der Bikini oder Badeanzug ist aus der Schublade hervor gekramt. Damit auch die Figur stimmt, bietet FIT Reisen spezielle Reise-Arrangements zum Abnehmen und Entschlacken. Wer unter www.fitreisen.de in der Rubrik „Ernährung & Fasten“ das Thema „Abnehmen im Urlaub“ wählt, kann zwischen 65 verschiedenen Angeboten weltweit wählen. Ob in Tschechien, Portugal, Thailand oder Deutschland –

immer steht dahinter ein ausgewogenes Ernährungs- und Bewegungskonzept. Aber auch die Entspannung ist ein wesentlicher Aspekt. Denn etwas für sein Traumgewicht tun und dabei zu schlemmen und sich verwöhnen zu lassen, schließen sich nicht aus. Weitere Informationen sind online oder telefonisch unter 069 / 40 58 85 0 erhältlich.



Foto: Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick

PRESSE-INFORMATION

„Schlankheitskur intensiv“

Alles unter einem Dach mit ärztlicher Beratung

*Health Spa Resort Hvězda – Skalník****, Marienbad, Tschechien*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011. FIT-Gäste, die die ganze Bandbreite der klassischen Heilkur unter einem Dach genießen möchten, reisen in die Kurhotels Hvězda und Skalník, die miteinander verbunden sind. Das Resort liegt ruhig im Kurgebiet, oberhalb der Kolonnade und der Parkanlagen, mit schöner Aussicht auf Marienbad. Es verfügt über eine eigene Kurabteilung, Beauty-Zentrum sowie Pool- und Saunalandschaft mit Schwimmbad, Whirlpool, Salzgrotte, Dampfbad, Tepidarium und Sauna.

Das Health Spa Resort der Danubius-Gruppe bietet unter anderem den Schwerpunkt „Schlankheitskur intensiv“. Das siebentägige Programm unter ärztlicher Aufsicht setzt auf die Komponenten Ernährung, Bewegung und Massage. Zu Beginn steht eine ärztliche Untersuchung. Es folgt eine Ernährungsberatung und die Festlegung des individuellen Ernährungsplans. Eine tägliche Gewichtsmessung begleitet den Aufenthalt. Drei Nordic Walking-Einheiten, fünf Mal Heilgymnastik sowie drei Mal Wasser-Heilgymnastik setzen die FIT-Gäste in Bewegung. Unterstützt wird der aktive Einsatz durch entspannende Anwendungen: drei Mineralbäder mit Trockenwickel, drei klassische Teilmassagen sowie eine Langzeitakupunktur, die das Abnehmen erleichtert. Drei Massagen mit dem Sigoroll-Rollmassagegerät oder dem Lymfoven, einem Lymphdrainage-Gerät, helfen, das Bindegewebe zu festigen und zu glätten. Tägliche Kräutertees gehören ebenso zum Arrangement wie die nachmittägliche Benutzung von Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Tepidarium und Fitnessraum. Bei einem siebentägigen Aufenthalt erhalten die FIT-Gäste außerdem die Marienbad Kur & Spa Card sowie ab 21 Übernachtungen einen kostenlosen Besuch in der Salzgrotte dazu. Die einwöchige „Schlankheitskur intensiv“ ist mit Übernachtung im Doppelzimmer inklusive Vollpension ab 749 Euro pro Person buchbar. Eine bequeme Anreise garantiert der Haus-zu-Haus-Transfer von FIT REISEN. Ab 119 Euro pro Person für Hin- und Rückfahrt holt ein Bus die Gäste vor der eigenen Haustür ab und bringt sie bis zum Eingang des Hotels.

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

PRESSE-INFORMATION

„Detox & Yoga“ in Thailand

Dem Alltag entfliehen und überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken

*Absolute Sanctuary****, Koh Samui, Thailand*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011. FIT REISEN bietet neu in seinem Jahreskatalog 2011 Entspannungs-Urlaub im Absolute Sanctuary**** in Thailand. Im ruhigen Nordosten der Insel Koh Samui erwartet das familiengeführte Resort seine Gäste mit einer gemütlichen Wohlfühl-Atmosphäre. Ein vielfältiges Yoga-Angebot und erstklassige Detox-Programme machen es zu einer wahren Oase für alle, die Balance für Körper, Geist und Seele suchen. 38 helle Nichtraucher-Zimmer, darunter Deluxe-Doppelzimmer mit Meerblick, sorgen für die passende Unterkunft.

In dem hauseigenen Absolute Spa-, Absolute Detox- und dem Absolute Yoga-Center genießen FIT-Gäste ein ganzheitliches Angebot mit individueller Betreuung durch professionelle Therapeuten. Für Gäste, die Müdigkeit und Stress hinter sich lassen und ein paar Pfunde verlieren wollen, stehen verschiedene Arrangements auf dem Plan. Das fünftägige Paket „Detox & Yoga“ ist beispielsweise ab 712 Euro pro Person buchbar. Zu Beginn steht dabei eine Detox-Beratung. Die Detox-Diät beinhaltet je nach Empfehlung Heilfasten oder zwei Vitalmahlzeiten täglich, bestehend aus Rohkost- oder vegetarischen Speisen und Gemüsebrühen. Täglich stehen die Colon-Hydrotherapie, Yoga, Dampfbad sowie Bewegung im Meerwasserpool auf dem Programm; einmalig ergänzt durch eine Detox-Lymphdrainage und eine Thai Stretch Massage. Zwei bis vier Detoxgetränke und Nahrungsergänzungsmittel, zwei Mal ein leberreinigendes Getränk sowie täglicher Kokossaft unterstützen außerdem den gewichtsreduzierenden Effekt. Zum Abschluss des Aufenthalts gibt eine erneute Detox-Beratung Empfehlungen für zu Hause.

Der Transfer ab / bis Flughafen Koh Samu ist bereits im Paket enthalten. Die Übernachtung im Doppelzimmer dazu ist ab 53 Euro pro Person und Nacht buchbar. Im Preis enthalten sind weitere Extras wie W-LAN, Shuttle zum Strand oder Eintritt ins Theater.

Weitere Absolute-Programme sind zum Beispiel „Anti-Stress & Burnout“, „Yoga Retreat“ oder das Intensiv-Entgiftungsprogramm „Chelation Detox“.

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

PRESSE-INFORMATION

Bestes Anti-Aging Management in Portugal

Besser aussehen – besser fühlen

*Longevity Wellness Resort Monchique*****, Algarve, Portugal*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011. Umweltfreundlich und luxuriös – so präsentiert sich das Longevity Wellness Resort in Portugal. In den grünen Berghängen der üppigen Naturlandschaft von Monchique im Südwesten der Algarve gelegen gilt es als das führende Spa des Landes für Anti-Aging Management. Dafür sorgt neben einer erstklassigen Ausstattung die exklusive Partnerschaft mit La Clinique de Paris unter der Leitung von Dr. Claude Chauchard. Das Team vor Ort, darunter auch eine deutsche Ärztin, unterstützt FIT-Gäste dabei, dem Altern durch Gesundheitsoptimierung, Abnehmen und Stressbewältigung zu begegnen. Dahinter steht das Motto des Longevity: Besser aussehen – besser fühlen.

Den Schwerpunkt auf die Gewichtsreduktion legt beispielsweise das Paket „Longevity Essential Traumgewicht“, buchbar ab 2.098 Euro pro Person. Das komplett individualisierte Programm für Wellness und Ernährung umfasst sieben Übernachtungen mit gesunden Vitalmenüs gemäß eines Wellness-Ernährungsplans sowie einen sorgsam abgestimmter Mix an Maßnahmen. So bestimmt zunächst ein umfassender Check-up die persönliche Grundlage für das Programm: Dazu zählen zwei präventive medizinische sowie eine biophysikalische und ernährungswissenschaftliche Untersuchung. Außerdem werden eine biochemische Labordiagnostik sowie eine osteopathische Untersuchung durchgeführt. Ein Personal Training geht auf die individuellen Voraussetzungen des Gastes für ein passendes Bewegungsprogramm ein. Dazu stehen ein modern ausgestattetes Fitnesscenter sowie Pool- und Saunalandschaft zur Verfügung. Den gewichtsreduzierenden Effekt unterstützen jeweils zwei Entgiftungs- und harmonisierende Therapien, Sauerstoff-Therapien (Inhalation) und Pressotherapien. Eine Bürstenmassage steigert die Durchblutung, aktiviert den Lymphfluss und entgiftet. Der Entgiftung dient auch das Detox Ocean Bad, das gleichzeitig hilft, neue Energie aufzubauen. Das Body Sculpting ermöglicht als Tiefenbehandlung die intensive innere Reinigung und Harmonisierung des Körpers. Um die Bemühungen nachhaltig zu sichern, erhalten die FIT-Gäste eine Ernährungsberatung sowie einen Fitness- und Anti-Stress-Plan. Dazu trägt auch die Teilnahme an täglichen Aktivitäten wie Anti-Stress Übungen, Stretching, Pilates, Morgenspaziergänge, Atem- und Meditationstechniken bei. Longevity Lifestyle Workshops zu Themen wie Osteopathie, Meditation oder Ernährung runden das Angebot ab. Eine persönliche Beratung via E-Mail sichert den Erfolg der Behandlung auch über den Urlaub hinaus. --- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

PRESSE-INFORMATION

Fit und schlank in Ungarn

Sports – all inclusive

*Danubius Health & Spa Resort Bük****, Bad Bük, Ungarn*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011. Sport, Aktivurlaub und Thermalbadespaß erwartet FIT-Gäste im Danubius Health Spa Resort Bük**** in Ungarn. Das Haus verfügt über ein modernes Kurzentrum mit hoteleigenem Heilwasser sowie über eine großzügige Wellness-Thermalbadelandschaft. Besonders erwähnenswert ist das breite Sportangebot, das im Reisepreis größtenteils bereits enthalten ist – Gymnastik, Autogenes Training, Jogging, Squash, Bowling, Billard, Tennis, Minigolf, Tischtennis, Boule, Bogenschießen, Nordic Walking und Fahrradtouren.

Beste Voraussetzungen also, um im Urlaub „fit und schlank“ zu werden. Mit dem gleichnamigen Programm, das FIT-Gäste für 126 Euro zum Aufenthalt dazu buchen können, geht dies sogar noch besser. Das Paket umfasst täglich fünf kalorienreduzierte Mahlzeiten sowie Kräutertee und Mineralwasser. Eine Ernährungsberatung hilft, den Pfunden nachhaltig den Kampf anzusagen. Ausgangspunkt ist dafür eine Vital-Zustands- und BMI-Messung. Etwas für die Figur tun und gleichzeitig verwöhnt werden, das versprechen die enthaltenen Anwendungen: eine revitalisierende Aromamassage, ein Körper-Peeling, eine Fuß- oder Lymphmassage, eine Hydromassage mit Lichttherapie sowie eine straffende Gesichtsbehandlung. Schweißtreibend wird es bei den drei figurformenden Gruppengymnastik-Stunden. Den Abschluss bildet ein Gespräch mit dem Fitness-Trainer.

Das Paket ist ab sechs Übernachtungen im Danubius Health Spa Resort Bük buchbar. FIT-Gäste logieren hier eine Woche ab 417 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Als Thermal-Aktiv-Aufenthalt ist dabei die Benutzung der Wellness-Thermalbadelandschaft, des Danubius Premier Fitness Clubs sowie viele Sportangebote bereits enthalten.

Das Health Spa Resort überzeugt mit einer langjährigen Erfahrung: In diesem Jahr feiert es sein 25-jähriges Bestehen. Anlässlich dieses Jubiläums bietet das Haus eine ganze Reihe von Sonderaktion. Details erhalten Interessiert auf Anfrage bei FIT Reisen.

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

PRESSE-INFORMATION

Gesund abnehmen mit metabolic balance®

Urlaub mit Naturheilkunde im Schwarzwald

*Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick****, Waldachtal-Salzstetten, Deutschland*

Frankfurt am Main, 01. Juni 2011. Im familiär geführten Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick in Waldachtal-Salzstetten wird das Thema „Gesundheit und Wellness“ in allen Bereichen gelebt. Mit vielfältigen Programmen von der innovativen Rückenwoche über Entschlackungskuren bis hin zur Ayurveda Individualwoche reicht das hoch qualifizierte Angebot. Die ruhige, sonnige Südhanglage unmittelbar am Waldrand ist ideal für Natur- und Aktiv-Urlauber im Schwarzwald und trägt dazu bei, den Akku wieder aufzuladen.

Für alle, die dauerhaft ihre Gewichtsprobleme lösen und gleichzeitig ihre Energie und Vitalität steigern möchten, bietet und lebt das Hotel Ernährung nach metabolic balance®. Hinter dem Namen verbirgt sich ein von Ärzten und Ernährungsfachleuten entwickeltes ganzheitliches Stoffwechselprogramm. Wer bereits seinen persönlichen metabolic balance®-Ernährungsplan vorliegen hat, kann diesen einfach im Hotelrestaurant einreichen und erhält gegen einen einmaligen Zuschlag von 39 Euro drei Mal täglich seine individuell abgestimmten Gerichte. Für 300 Euro erstellt die Heilpraktikerin oder der medizinische Gesundheitsberater des Hotels FIT-Gästen einen metabolic balance®-Ernährungsplan. Dafür müssen dem Hotel zwei Wochen vor Anreise aktuelle, vom Hausarzt erstellte Blutwerte zur Verfügung gestellt werden. Die Betreuung und Beratung durch die Experten vor Ort ist in beiden Fällen gegeben. Eine Abrechnung nach Gebührenordnung für Heilpraktiker kann bei vielen Krankenkassen auf Anfrage erfolgen. Der Aufenthalt dazu ist wahlweise mit sechs, 13 oder 20 Übernachtungen buchbar. Sechs Nächte im Komfort-Doppelzimmer kosten ab 455 Euro pro Person. Sehr beliebt ist das Haus bei Alleinreisenden. Im Einzelzimmer verbringen FIT-Gäste, die sich nach der metabolic balance®-Methode ernähren, sechs Nächte ab 495 Euro. Auch alle anderen Angebote des Hotels sind problemlos mit der persönlichen metabolic balance®-Ernährung kombinierbar.

Das hoteleigene Gesundheitszentrum ist spezialisiert auf Naturheilverfahren und bietet unter anderem Bäder und Massagen, Physio- und Bewegungstherapie sowie Magnetfeldtherapie. Ein 1.000 Quadratmeter großes Beauty-Vitalcenter sowie Kneippanlage, Meditations- und Relaxraum, japanische Gartenlandschaft und der Well-Aktiv-Club sind weitere Beispiele für das Rundum-Verwöhnprogramm des Hauses.

--- 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.