Mit der AktivZeit Winterberg schlank und fit ins neue Jahr - Fitness und gesunde Ernährung bügeln Festtagssünden schnell wieder aus

Mit der AktivZeit Winterberg schlank und fit ins neue Jahr - Fitness und gesunde Ernährung bügeln Festtagssünden schnell wieder aus

Süße Plätzchen im Advent, Wein und Sekt bei der Weihnachtsfeier, Gänsebraten an den Festtagen. Ganz schnell fallen da tausende Extra-Kalorien ins Gewicht, und plötzlich kneift der Hosenbund und ein schlechtes Gewissen macht sich breit. "Abnehmen" lautet darum gerade jetzt ein weit verbreiteter Vorsatz für das neue Jahr. Die AktivZeit Winterberg hilft dabei, mit wirkungsvollen Programmen, mit denen das Abnehmen sogar noch Spaß macht.
AktivZeit-Leiter Dr. Nicolaus Prinz meint, dass es gar nicht die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist, die die Pölsterchen wachsen lässt. "Das ist ein Trugschluss. Falsche Ernährung das ganze Jahr über ist viel schlimmer als ein paar Tage voller Kaloriensünden. Zudem ist es wichtig, mit Genuss zu essen. Bei einem bewegten Lebensstil und vollwertiger Kost ist das absolut vereinbar mit Gesundheit und schlanker Linie." Wie jeder Gast diese Erkenntnisse auch in den Alltag einbinden kann, dazu bietet die AktivZeit Winterberg wirkungsvolle Anregungen.
Bewegung ist das beste Rezept, um Pfunde zum Schmelzen zu bringen. Vielfältige, qualitativ hochwertige Aktivangebote machen Lust darauf, sich zu bewegen. Dass Wandern ein wirksamer Fettkiller ist, haben Studien bewiesen: Der Körper verbrennt dabei bis zu 1700 Kalorien in drei Stunden. Bei geführten Halbtags- oder Vitalwanderungen auf dem Dach des Sauerlandes trainieren die Teilnehmer obendrein die Ausdauer und atmen sich im gesunden Heilklima der Ferienwelt frei. Eigens für Senioren gibt es das AktivZeit-Angebot Nordic Walking 65 plus.
Ob AquaFitness oder Biathlon-Schnupperkurse - der Aktivitätenplan der AktivZeit ist prall voller "bewegter" Angebote. Gezielt an Problemzonen geht es bei Kursen wie "Bauch, Beine, Po", dem Ganzkörpertraining "Opti-Shape-Workout" zu motivierender Musik, Bodyforming oder "Fatburnber - Step Intro". So abtrainierte Fettpölsterchen verschwinden dauerhaft.
Mit Anleitungen zum genussvollen, ausgewogenen Essen und lecker-leichten Gerichten hilft die AktivZeit bei der Umstellung auf gesunde Ernährung. Wer ein paar Kilo los werden möchte, ist im Workshop "Weg mit dem Winterspeck" richtig: Die Experten zeigen den Teilnehmern, wie man sich mit mediterraner Ernährungsweise gesund und fit isst.
Ausgebildete Fachkräfte begleiten alle AktivZeit-Kurse und liefern das Know-how, um dauerhaft schlank und fit zu bleiben.
Und die AktivZeit leistet noch mehr. Wer möchte, lässt sich von spezialisierten Medizinern untersuchen und systematische Gesundheitsprogramme ausarbeiten. Einen nachhaltig gesunden Lebensstil unterstützen Entspannungs-Angebote wie Tai Chi und Qui Gong oder der Workshop "Aufbruch zu neuen Ufern", der dabei hilft, Neujahrsvorsätze auch wirklich einzuhalten.
LOGIsch genießen im Oversum Vitalresort Winterberg
LOGI steht für 'Low Glycemic and Insulinemic Diet' und ist eine 'Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes'. LOGI präsentiert sich als sinnvolle Art der Kohlenhydrat-Reduktion. LOGI ist geradezu ideal zur dauerhaften Gewichtsreduktion und verbessert zugleich die entgleiste Stoffwechselsituation. Unsere LOGIsch leichte Kulinarik unterstützt dabei das Wohlfühlambiente. Dazu vitale Bewegung in der gesunden Bergluft oder im Fitness-Park nach Lust und Laune. LOGIsch, dass man sich hier wohl fühlt!
4 Übernachtung im Doppelzimmer/Einzelzimmer im Oversum Vital Resort
Frühstück vom reichhaltigen Buffet
Mittags-
 Abends LOGI'sche Halbpension
Nutzung der Bade-
 Saunalandschaft sowie des Fitnessparks
3-AktivZeit Tickets zur individuellen Wahl eines Kursangebotes
Individuelle Körperanalyse vom Fitness-Spezialisten
LOGIsche Ernährungstipps
Anreise So - Mi
Buchbar ab April 2013 (ausgenommen sind die verlängerten Feiertags-Wochenenden)
ab ? 439,00 EUR p. P. im DZ

Pressekontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Firmenkontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.