

Wieder wohlfühlen

Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort lädt zur Gesundheitswoche - Fitness und Experten-Beratung in Südtirol

Aktiv durch den Sommer: So lautet im Juli das Motto im Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort in Südtirol. Das inhabergeführte Haus bietet vom 18. bis 25. Juli 2021 eine Gesundheitswoche an, die sich den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten widmet. Dabei steht Manuel Eckardt, Gesundheits-Experte und Gründer des Live-Online-Fitnessstudios pur-life beratend zur Seite. Bereits seit 2013 arbeiten er und sein Team exklusiv mit dem Hotel zusammen und führen mehrmals im Jahr Workshops durch. Neben einem persönlichen Anfangs- und Endgespräch, wartet ein täglich wechselndes Programm. Dieses setzt sich aus vier Trainingseinheiten und einem Seminar pro Tag zusammen. Hier lernen die Teilnehmer:innen mehr über Körper, Wohlbefinden sowie Ernährung. Zudem erhalten sie nützliche Tipps und Erklärungen, wie die Übungen auch Zuhause korrekt ausgeführt werden. Erstmals können Gäste auch eine Bioresonanz- und Zellmessung durchführen lassen. Zusätzlich zum Juli finden die Gesundheitswochen im September und November statt. Die Kosten für das Package beginnen in einem Doppelzimmer Reschen bei 1.550 Euro pro Person inklusive Dreiviertel-Gourmetpension. Reservierungen werden unter info@lindenhof.it entgegengenommen. Weitere Informationen finden sich unter www.lindenhof.it.

Die Gäste wählen während der Woche, ob sie sich auf eine bestimmte Art von Training fokussieren möchten oder anhand des abwechslungsreichen Angebots ihren Plan individuell zusammenstellen. Eckardt setzt bei seinen Kursen unter anderem auf das Mini-Trampolin bellicon®, da es zahlreiche Muskeln beansprucht und Verklebungen der Faszien entfernt. Zwei Mal täglich finden Kurse mit dem Gerät statt. Welche positiven Einflüsse dieses auf den Körper hat, erfahren Besucher:innen des Seminars „bellicon® - Eine Schwingung, die fasziniert!“.

.../2



Bei speziell dafür vorgesehenen Einheiten wie Facial Release oder Schultern & Nacken, lösen die Teilnehmer:innen Verspannungen und pflegen das Bindegewebe. Zudem halten die Expert:innen Vorträge rund um das Thema Faszien. Rückenfit und Oberkörpertraining fördern eine gesunde sowie starke Wirbelsäule. Ergänzt werden die spezifischen Übungen durch weitere Workouts wie Bauch Beine Po, Yoga und Pilates. Ziel Eckardts ist es, dass die Gäste nach der Woche nicht nur energiegeladener nach Hause reisen, sondern auch motiviert bleiben und sich langfristig wohlfühlen. Alle Programme sind für jegliche Altersgruppen geeignet.

Mit Manuel Eckardt hat sich das Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort Unterstützung eines Gesundheits-Profis und Bestseller-Autors geholt. Das von ihm gegründete pur-life ist das größte und einzige Live-Online-Fitnessstudio, welches auch durch RTL, Pro7, ARD und BILD online bekannt ist. Zusammen mit seinem Team berät Eckardt die Teilnehmer:innen und steht bei Fragen auch gerne zwischen den von ihm gegebenen Kursen und Seminaren zur Verfügung. Die Gesundheitswochen mit pur-life werden auf diese Art und Weise einmalig im Lindenhof angeboten.

Bewegung spielt nicht nur während der Gesundheitswochen im Lindenhof eine große Rolle. Es gibt Yoga- und Fitness-Räume sowie ein täglich wechselndes Aktivitätenprogramm mit den hauseigenen Trainern. Dazu zählt unter anderem Bodystyling, Zirkeltraining, Pilates, Acqua Fitness oder auch Nordic Walking. An sonnigen Tagen werden die Kurse ins Freie verlegt. Das Resort verfügt des Weiteren über einen eigenen Kunstrasentennisplatz direkt am Hotel.

Über das Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort:

Seit dem großen Umbau 2018 zählt das Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort in Naturns, Südtirol, zu den herausragenden Häusern für Entspannung, Wohlbefinden und Genuss. Mit 80 Zimmern verfügt das Hotel über reichlich Platz für alle Generationen, nur während der Adults-Only-Wochen liegt der Fokus auf Paaren und Alleinreisenden. Bewegung wird großgeschrieben, sowohl im Hotel als auch in der Natur. Es gibt Yoga- und Fitness-Räume, ein täglich wechselndes Aktivitätenprogramm mit den hauseigenen Trainern sowie Themenwochen rund um Sport und Wohlbefinden. Candle-Light-Dinner, Südtiroler Abende und hochwertige, regionale Zutaten zeichnen die Kulinarik aus.

München/Naturns, 13. April 2021

Für weitere Informationen:

Sina Goßler/Nathalie Knoblich
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70
Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Deutschland
T +49(0)89/189478 81
gossler@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Chiara Nischler
Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort
Kirchweg 2
39025 Naturns, Italien
T +39(0)473/ 666242
info@lindenhof.it
www.lindenhof.it