

PRESSEMITTEILUNG

12. Dezember 2005

Maximale Energie und Lebenslust durch Body Coaching: Sportreisenspezialist Pro.TrainingTours bietet erstmals Allsani-Vitalitätswochen unter andalusischer Sonne an – Von Krankenkassen als „Primäre Präventivmaßnahme“ zertifiziert

Alsbach (CommConcept) – Maximale Energie, Vitalität und Lebenslust gewinnen durch das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung - und ganz nebenbei etwas für die Figur tun. Das sind die Ziele des neu entwickelten Seminars *Allsani Body Coaching* des Sportreisenspezialisten Pro.TrainingTours. Unter professioneller Leitung des prominenten Ernährungs- und Sportwissenschaftlers Dr. Wolfgang Feil bekommen die Seminar-Teilnehmer kompetent vermittelt, wie wichtig Verdauung, Stoffwechsel, Bindegewebe und Ernährung auf dem Weg zum idealen Wohlbefinden sowie zur Traumfigur sind. Bewegung ist ein weiterer zentraler Bestandteil der Vitalitätswoche. Mit gezieltem Jogging-, Walking- oder Nordic Walking-Training werden neue Energien gewonnen und die Fitness kontinuierlich gesteigert - und das alles unter südspanischer Sonne in Andalusien.

Warum fühle ich mich ständig schlapp und kann mich zu nichts aufraffen? Warum habe ich nach einem langen Arbeitstag keine Energie mehr, etwas zu unternehmen? Wie erreiche ich mein Idealgewicht und wie kann ich es halten? Diese und andere Fragen werden während des einwöchigen Seminars, das auf dem gleichnamigen Buch *Body Coach* von Dr. Wolfgang Feil und Dr. Thomas Wessinghage basiert, ausführlich geklärt. Bei einer eingehenden Analyse wird zunächst der Vitalitätsgrad jedes einzelnen Teilnehmers ermittelt. Danach geht es in fünf Schritten an die Umsetzung.

Allsani Body Coaching – In fünf Schritten zum Erfolg

Schritt eins ist das Darm-Tuning. Hier erfahren die Teilnehmer, wie sie ihren Darm gesund und vital halten und somit ihr Immunsystem sowie Wohlbefinden nachhaltig steigern können. Im zweiten Seminar-Block demonstriert Allsani-Macher Dr. Wolfgang Feil, wie man durch intelligente Nahrungsmittelzusammenstellung seinen Stoffwechsel in Schwung bringt. Welche Rolle das Bindegewebe bei der Vorbeugung von Cellulite und anderen Krankheits- und Alterserscheinungen spielt, wird beim Bindegewebs-Tuning intensiv erläutert. Beim abschließenden Ernährungs-Tuning erfahren die Teilnehmer alles zum Thema Grundlagenernährung sowie Esskultur und erhalten Tipps und Tricks, wie man mehr Kalorien verbraucht und wie man die gefährlichen Kalorienbomben umgeht.

Die fünfte Vitalitätssäule und ein weiterer Schritt zum perfekten Body Coaching ist regelmäßige Bewegung. Ob Sportmuffel oder Freak - die erfahrenen Trainer, aber auch der acht Kilometer lange Sandstrand Playa La Barossa motivieren zum sanften Walking oder intensiven Jogging. Im engen Zusammenspiel mit den übrigen vier Seminar-Bausteinen führen die täglichen Bewegungs-Einheiten zu einer Optimierung der Zielsetzung, nämlich dem Start in ein neues, vitales Leben.

Ausgezeichnet!

Allsani Body Coaching ist von den gesetzlichen Krankenkassen als „Primäre Präventivmaßnahme“ zertifiziert. Mitglieder aller gesetzlicher Krankenkassen erhalten einen Zuschuss auf die Seminargebühr in Höhe von € 150,-.

Preisbeispiel: Das von Pro.TrainingTours veranstaltete Seminar *Allsani Body Coaching* kostet inklusive Übernachtung im Hotel Barrosa-Park**** in Chiclana, fachlicher Seminarbetreuung durch einen ausgebildeten Body Coach, täglichem Bewegungsangebot, auf Body Coaching abgestimmte Verpflegung und diverser Extras ab € 588,- pro Person im Doppelzimmer. Kostengünstige Flüge können direkt über Pro.TrainingTours gebucht werden.

Termine: Die Premiere von *Allsani Body Coaching* findet vom 03. bis 10.03.2006 unter der Leitung von Dr. Wolfgang Feil statt. Weitere Termine: 22. bis 29.04.2006 auf Mallorca, 30.09. bis 07.10.2006 in der Toskana und 03. bis 10.11.2006 in Andalusien. In Deutschland bietet Pro.TrainingTours viertägige *Allsani Body Coaching*-Seminare ab € 540.- an: 24. bis 28.05.2006 (Christi Himmelfahrt) in Bad Lippspringe und 14. bis 18. Juni (Fronleichnam) in Rottgau.

Weitere Informationen und Buchungen bei Pro. Training Tours, Im Schelmböhl 40, 64685 Alsbach, Telefon 06257 - 93210, Fax: 06257 – 932121 oder unter www.protrainingtours.de.

Für weitere Presseinformationen:

Pro.TrainingTours GmbH
Im Schelmböhl 40 * 64665 Alsbach
Tel.: 06257 / 9 32 1-0, Fax: -21
Email: info@protrainingtours.de
Internet: www.protrainingtours.de

CommConcept – Manz & Thiel PR
Germaniastr. 17 * 80802 München
Tel.: 089-34 08 96 28, Fax: 089-820 86 845
Email: katrin.manz@commconcept.de
Internet: www.commconcept.de