



PRESSEMITTEILUNG

Best Western Hotels Deutschland

Body-Coaching:

Gesunder Urlaub bei Best Western

Maximale Energie und Lebenslust ergeben sich aus dem Zusammenspiel von ausgewogener Ernährung, der richtigen Entspannung und ausreichend Bewegung. Wie das geht, kann man lernen: Bei Best Western feiern jetzt Kurzurlaubsangebote zu Body-Coaching sowie ein Running- und Nordic-Walking-College Premiere.

Eschborn, 28. März 2006. Diäten und ein bisschen Sport lassen vielleicht den Winterspeck schmelzen, doch eine Strandfigur allein verhilft nicht auch zwangsläufig zu mehr Lebensfreude und besserer Gesundheit. Die Erkenntnis, dass dazu Ernährung, Bewegung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis stehen müssen, setzt sich immer stärker durch. Wie man zu einem vitaleren Leben durchstartet, lässt sich im Rahmen eines viertägigen Kurzurlaubs bei Best Western während eines „Body-Coaching-Seminar“ oder einem „Running & Nordic Walking College“ lernen.

Body-Coaching-Seminar

Mit dem Frühjahr kommt ein gänzlich neues Kurzurlaubsangebot der besonderen Art: Erstmals in Deutschland bieten an Himmelfahrt und Fronleichnam das Best Western Premier Park Hotel im Kurort Bad Lippspringe und das Best Western Hotel Rehlegg im Nationalpark Berchtesgaden spezielle Body-Coaching-Seminare an. Best Western arbeitet dabei mit dem Aktivreise-Spezialisten Pro.TrainingTours aus dem hessischen Alsbach zusammen. Das Prinzip des Body-Coachings lässt sich nicht auf eine einfache Ernährungs- und Bewegungsformel reduzieren. Vielmehr setzen dabei die Erfinder des so genannten Allsani-Body-Coachings, der Biologe und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil und Dr. Thomas



Seite 2 von 2 der Pressemitteilung: Lauf, - Walking- und Body-Coaching bei Best Western

Wessinghage, Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, auf das perfekte Zusammenspiel der fünf „Vitalitätsäulen“ Ernährung, Bindegewebe, Stoffwechsel und Verdauung in Kombination mit der richtigen und ausreichenden Bewegung. Bei einer eingehenden Analyse wird zunächst der Vitalitätsgrad jedes einzelnen Teilnehmers ermittelt. Danach geht es, betreut von einem ausgebildeten Body-Coach, in fünf Schritten an die Umsetzung. In Schritt eins erfahren die Teilnehmer, wie sie ihren Darm gesund und vital halten und so ihr Immunsystem stärken und damit ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern können. Im zweiten Seminar-Block wird demonstriert, wie sich durch intelligente Nahrungsmittelzusammenstellung der Stoffwechsel in Schwung bringen lässt. Welche Rolle das Bindegewebe bei der Vorbeugung von Cellulite und anderen Krankheits- und Alterserscheinungen spielt, wird beim Bindegewebs-Tuning erläutert. Beim abschließenden Ernährungs-Tuning erfahren die Teilnehmer alles zu Grundlagen der richtigen Ernährung sowie Esskultur und erhalten Tipps und Tricks, wie man mehr Kalorien verbraucht und gefürchtete Kalorienbomben umgeht. Das mediterrane Speisenangebot der beiden auf Wellness spezialisierten Hotels ist zusätzlich ganz auf Body-Coaching-Aspekte abgestimmt. Die fünfte Vitalitätssäule ist die tägliche Bewegung durch Walking, Nordic Walking und Ausdauerlauf. Die Kursteilnehmer werden außerdem täglich mit speziellen Drinks zur Stoffwechselaktivierung und für den Bindegewebsaufbau versorgt. Das vier tägige Seminar kostet pro Person inklusive Übernachtung im Doppelzimmer und Halbpension 540 Euro. Darin enthalten sind bereits die Seminargebühren in Höhe von 215 Euro. Das Programm wurde von den gesetzlichen Krankenkassen als „Primäre Präventivmaßnahme“ zertifiziert. Barmer, DAK, IKK und andere Kassen gewähren einen Seminarzuschuss von bis zu 150 Euro.

Running & Nordic Walking College

Jogging ist seit Jahren ungebrochen der Volkssport Nummer eins und das Nordic Walking erfreut sich einer immer größer werdenden Fangemeinde. Von einem viertägigen Kurzurlaub „Running & Nordic Walking College“

Best Western Hotels
Deutschland GmbH
Frankfurter Straße 10-14
65760 Eschborn

Telefon: +49 (0)6196 4724-0
Telefax: +49 (0)6196 4724-12
E-Mail: info@bestwestern.de
Internet: www.bestwestern.de

Geschäftsführerin:
Gabriele Schulze
Handelsregister:
Frankfurt · HRB 23614

Commerzbank AG · Filiale Eschborn
Konto 38 42 994 · BLZ 500 400 00
USt-IdNr./VAT REG NO: DE 811 134 161
St.-Nr. Organträger DEHAG: 040 225 15405



Seite 3 von 3 der Pressemitteilung: Lauf, - Walking- und Body-Coaching bei Best Western

können sowohl Einsteiger als auch Freizeit- oder Gesundheitsläufer und wettkampforientierte Laufsportler profitieren. Im Best Western Hotel Frankfurt-Rodgau in Rodgau bei Frankfurt am Main und dem Best Western Premier Park Hotel in Bad Lippspringe führen Ex-Marathon-Ass Kurt Stenzel und sein Team die Teilnehmer durch vier spannende Tage rund ums Thema Laufen und Nordic Walking. Praktische Übungen zu verschiedenen Nordic Walking-Techniken, effektivem Dehnen sowie eine Video-Laufstilanalyse und auflockernden Entspannungseinheiten werden durch theoretische Grundlagen wie herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining, optimale Trainings- und Wettkampfplanung, effektive Ernährung und einen Workshop zur Selbstmassage ergänzt. Die Trainings in Gruppen leistungsgleicher Teilnehmer motivieren, ohne zu unter- oder zu überfordern. Das Seminar kostet 175 Euro. Das Seminar wird von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 75 Euro bezuschusst. Vier Übernachtungen inklusive Frühstück und Halbpension kosten ab 248 pro Person im Doppelzimmer. Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vor Seminarbeginn.

Gebucht werden können die beiden Aktivurlaubsprogramme im Internet unter www.protrainingtours.de oder auch telefonisch unter (0 62 55) 93 21 0. Alle Mitglieder des Best Western Kundenclubs Gold Crown Club erhalten exklusiv 25 Prozent Nachlass auf den Seminarpreis und 2000 GCC Punkte pro Person.

Termine & Veranstaltungsorte:

Body Coaching: 24.05. - 28.05.06 (Christi Himmelfahrt)
im Best Western Premier Park Hotel in Bad Lippspringe

Running & Nordic Walking College: 24. - 28.05.2006 (Christi Himmelfahrt)
im Best Western Hotel Frankfurt-Rodgau

Body Coaching: 14. - 18.06.2006 (Fronleichnam)
im Best Western Berghotel Rehlegg, Ramsau

Running & Nordic Walking College: 14. - 18.06.2006 (Fronleichnam)
im Best Western Premier Park Hotel Bad Lippspringe



Bildmaterial steht zum Download bereit unter:

www.bestwestern.de/Bildmaterial

Best Western ist mit über 4.200 Hotels (320.000 Zimmer) in rund 80 Ländern die größte Hotelkette der Welt. Best Western Hotels Deutschland GmbH mit Sitz in Eschborn betreut 162 Hotels in Deutschland, Luxemburg und Polen, die im Jahr 2005 einen Gesamtumsatz von 401 Millionen Euro erwirtschaftet haben. In Deutschland weißt Best Western ein nahezu flächendeckendes Portfolio von Ferienhotels auf.

*Der Sportreisen-Spezialist **Pro.TrainingTours**, Alsbach, organisiert Aktiveisen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profisportler in Deutschland sowie den schönsten Urlaubsregionen Europas. Auf dem Programm stehen Running, Nordic Walking, Radfahren, Leichtathletik, Marathon, Triathlon, Schwimmen und Tennis. Trainiert wird in kleinen homogenen Gruppen und unter professioneller Leitung erfahrener Spitzensportler. Funktionale Sportanlagen und ideale Trainingsmöglichkeiten in Kombination mit abwechslungsreichen Landschaften, den passenden Hotels und vielfältigen Unterhaltungsmöglichkeiten zeichnen die Sportprogramme von Pro.TrainingTours aus.*

Weitere Informationen und Presse-Kontakt:

Best Western Hotels Deutschland GmbH, Eschborn
Anke Cimal, Tel. (0 61 96) 47 24 -31
Stephan Reichmann -13, Fax (0 61 96) 47 24 78
E-Mail: presse@bestwestern.de

**Fragen zum Thema Allsani Body Coaching und Nordic Walking
College beantwortet:**

CommConcept - Manz & Thiel PR
Katrin Manz
Tel: (0 89) 340 896-28, Fax:(0 89) 820 86-845
E-Mail: katrin.manz@commconcept.de