

Kraft tanken im Wellnessurlaub

Vor allem im Frühling haben viele Frauen den Wunsch, zum einen ein paar lästige Pfunde loszuwerden und zusätzlich auch etwas für die Fitness zu tun. Bei der Umsetzung helfen hier [Fitness und Wellness](#) Hotels. Diese Hotels befinden sich meist in einer sehr ländlichen Umgebung, oft am Meer oder im Gebirge, und bieten neben Ernährungsberatung und Wellnessanwendungen auch eine Vielzahl an unterschiedlichen Fitnessprogrammen und Sportarten an. Zu den Standardprogrammen der Wellnesshotels gehören Massagen, Sauna oder Bäder. Viele Hotels bieten auch Kneipp-Anwendungen an, deren Wirksamkeit erwiesen ist. Der Sport und [Fitness Bereich](#) ist meist von der Saison abhängig und variiert je nach Standort des Hotels. Generell kann man nahezu überall Nordic Walking durchführen oder Kurse für Pilates und Yoga belegen. Einige Hotels verfügen auch über Räume mit diversen Fitnessgeräten. Komplettiert wird das Ganze durch das Angebot kalorienarmer, ausgewogener Nahrung. Hier setzt sich der Fitness- und Wellnessgedanke fort, in dem hier sehr viel Obst und Gemüse angeboten werden. Die Wellnessangebote sind ebenfalls sehr variabel. Massagen, kosmetische Anwendung, Kurpackungen und Bäder gehören mittlerweile zum Standardangebot. Daher sind Sport- und Wellnesshotels für ein langes Wochenende sehr gut geeignet, sich und seiner Seele etwas Gutes zu tun, sich für das Durchhalten einer Diät oder eines Fitnessprogramms zu belohnen oder sich neue Anregungen für die sportliche Betätigung zu holen.

About the Author

Melanie Stein

Source: <http://www.artikel-now.de>