

Fitness-Vorsätze 5-sternig umsetzen

Sport-Auszeit im Südtiroler Hotel Andreus

Fitness und Ferien kombinieren? Erst auspowern und dann relaxen: Diesen perfekten Mix für aktive Menschen, die auch im Urlaub nicht auf ihr Training verzichten oder ihre Neujahrsvorsätze umsetzen möchten, bietet im Südtiroler Passeier Tal eine Wellness-, Gourmet- und Fitness-Oase für Genießer: das „Andreus“! Neben den optimalen klimatischen Bedingungen für ganzjährigen Outdoor-Sport – Wandern, Biken, Golf, Tennis oder Wintersport – gehen hier Fitness, Relaxen und Genuss eine 1a-Urlaubs-Symbiose ein.

300 m² pure Fitness und insgesamt 12.500 m² Wellness lassen im 5-Sterne-Resort die Herzen der Aktiven höher schlagen. Auf drei Etagen des Fitness- & Energy-Towers trainiert man effizient an den neuesten Kraft- und Cardio-Geräten – alleine der Blick in die idyllische Bergwelt lässt die Anstrengung dabei vergessen. Für die richtige Balance aus intensivem und sanftem Training sorgen das wöchentliche **Fit-& Aktiv-Programm** ebenso wie die **Spezialwochen**, in denen sich die Hotelgäste mit den Andreus-Sport-Experten intensiv z.B. Yoga und Meditationen oder auch intensiven Sportarten wie Kickboxen, HIIT, Intervall Training uvm. beschäftigen.

Jedes Training benötigt eine Regenerationsphase: Unter dem Motto „Für die Gäste nur das Beste“ wurde im Andreus auch eine der ersten Kältekammern Südtirols eröffnet. Durch eine blitzartige Abkühlung auf minus 85 Grad steigert sich die Leistung und beschleunigt die Regeneration nach dem Sport. Zudem lassen sich Muskelkater bzw. Muskel-Überreizungen u.a. Sportverletzungen lindern. On top steigert

diese **Cryo-Therapie** dank einer Verbesserung der Beweglichkeit sowohl die körperliche Leistung als auch die Motivation. TOP: die Cryo-Therapie ist in einigen Beauty-Packages des Hotels wie z.B. *Rundum Wohlfühlen*, *Vitaler Rücken* oder *Body Detox* inkludiert.

Auch die riesige Sauna-Welt u.a. mit der größten Event-Sauna im Alpenraum und täglich mehrmaligen Show-Aufgüssen sorgen für Regeneration und Entspannung – wie die „magischen“ Massagen, Peelings, Packungen oder die Physiotherapie des Andreus-Wellness-Teams.

Auspowern und Regenieren in perfekter Symbiose...

www.andreus-resorts.it