

## PRESSEINFORMATION

### Frühlingsdiät mit Fit Reisen: In diesen Hotels purzeln die Pfunde



Mit Fit Reisen purzeln die Pfunde. ©fitreisen.de

**Frankfurt, 26. März 2019.** Wenn die Tage wieder länger werden und die ersten Frühblüher ihre Knospen öffnen, steht der Frühling bereits in den Startlöchern. Spätestens jetzt heißt es für viele Figurbewusste „ran an den Speck“, um lästige Winter-Pölsterchen loszuwerden, die auch die schönste Frühjahrs-Mode unvorteilhaft aussehen lassen. Damit die Frühlingsdiät auch

langfristig Erfolg zeigt, empfiehlt Claudia Wagner, Geschäftsführerin von Fit Reisen, Europas größter Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, keine falsche Eile, sondern einen bewussteren Start in ein neues Körperbewusstsein: „Wer ernsthaft ein effektives Abnehm-Programm angehen möchte, begibt sich für den Anfang am besten in die Hände eines erfahrenen Ernährungs- und Fitness-Profis. Gemeinsam mit unseren Hotel-Partnern bieten wir unterschiedliche Diät-Programme, die ohne Stress das Bewusstsein für eine richtige Lebensweise fördern. Mit Tipps, die auch in den Alltag integriert werden können, kann das Wunschgewicht mit etwas Ausdauer erreicht und auch gehalten werden.“

#### In diesen Hotels geht es den Pfunden an den Kragen

Für ein schlankeres Körpergefühl bietet die **Malteser Klinik von Weckbecker** in **Bad Brückenau** neben mehreren Heilfasten- und Detox-Programmen auch das derzeit angesagte „[Intervallfasten](#)“ unter ärztlicher Aufsicht an. Bei der „16-zu-acht-Methode“, die 16 Stunden fasten und acht Stunden essen beinhaltet, wird idealerweise das Abendbrot durch eine mineralstoffreiche Gemüsebrühe ersetzt. Über Nacht wird der Organismus entlastet und der Körper beginnt mit einer Umstellung des Stoffwechsels. Zudem werden Entgiftungs- und Regenerationsprozesse angestoßen. Das Programm bietet täglich zwei Mahlzeiten aus der basischen Bio-Vitalküche (vegetarisch) sowie abends oder morgens

Fastenverpflegung, ärztliche Untersuchungen, Ernährungsberatung, klassische Massagen und Kneipp-Wassertherapie. Fit Reisen-Gäste nehmen außerdem an einem umfangreichen Inklusiv-Programm teil mit Aquafitness, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Faszientraining, geführten Wanderungen sowie Ernährungs- und Medizin-Vorträgen. Sieben Nächte im Doppelzimmer „Nordseite“ sind ab 740 Euro pro Person buchbar.

Das **Concordia Wellnesshotel & Spa\*\*\*\*s** in **Oberstaufen** ist eines der wenigen Gesundheitshotels, welche die „[Logi-Diät](#)“ bereithalten. Die „Low Glycemic and Insulinemic Diet“ (niedrig glykämische und insulinhaltige Diät) umfasst eine kohlenhydratarme Ernährung, die den Blutzucker- und Insulinspiegel konstant niedrig hält. So wird Insulin als wichtiges Speicherhormon für Fett weniger ausgeschüttet. Im Gegensatz zu „Low Carb“ sind komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot oder Müsli bei „Logi“ erlaubt. Das Programm beinhaltet unter anderem eine stoffwechselanregende Logi-Diät-Vollpension (mit circa 1.100 Kilokalorien), Teilnahme am Sport- und Animationsprogramm, Ernährungs- und Gesundheitsvortrag sowie Benutzung der Badelandschaft mit Innenpool, Saunen und Fitnesspark. Sieben Nächte im Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse sind ab 728 Euro pro Person buchbar.



Frühlingsdetox im stylishen  
Hotel Ola und Energy  
Clinic\*\*\*\*. ©fitreisen.de

Ein [Frühlingsdetox-Programm](#) mit Abnehm-Effekt bietet das **Hotel Ola und Energy Clinic\*\*\*\*** an der **kroatischen Adriaküste**. Die Philosophie der modernen Unterkunft basiert auf einem Lifestyle-Konzept, das ein modernes Leben im Einklang mit der Natur ermöglicht. Die im Hotel ansässige Energy Clinic sorgt für das Wohlbefinden von Körper und Geist. Das neukonzipierte Paket zum Entgiften des Körpers bietet auf

Wunsch eine „Low Carb High Fat“-Diät mit leichten Gerichten und Säften. Gäste erhalten eine Einführung zur Veränderung des Lebensstils und Bestimmung der individuellen Verpflegung. Dazu kommen verschiedene Anwendungen wie Körperpeeling, Anti-Stress-, Rücken- und Beinbehandlung sowie die Körperübungen „Fünf Tibeter“. Fünf Nächte im Doppelzimmer Standard ab 998 Euro pro Person.

Typgerechtes Abnehmen ist Teil der ganzheitlichen Ayurveda-Therapie. Kapha, Vata oder Pitta – laut der fernöstlichen Heilkunst ist jeder Mensch einem bestimmten Dosha-Typen zugeordnet. Während Vata-Zugehörige eher mit einem üblichen Vata-Bäuchlein hadern, sind unliebsame Rundungen an Hüften und Beinen eher bei Pittas typisch. Während einer Ayurveda-Kur bestimmt ein fachkundiger Arzt den individuellen Dosha-Typ und richtet den Ernährungsplan sowie die Behandlungen genau darauf aus. Als Beispiel bietet das

**Heritage Ayurveda Maha Gedara auf Sri Lanka** eine [klassische Ayurvedakur](#) mit dem Schwerpunkt „[Schlankheit](#)“ ab 14 Tagen an. Nach der Eingangsuntersuchung beim Ayurveda-Arzt und Bestimmung des individuellen Behandlungsplans, erfolgt das ayurvedische Abnehmen durch eine spezielle Diät (Vollpension), Bewegung und Yoga. Ebenfalls inbegriffen sind verschiedene Reinigungstherapien wie Snehana (interne oder externe Ölanwendung), Nasya (Nasenreinigung), Virechana (Darmreinigung ab 21 Nächten), Peelings und Pudermassagen. Durch die intensive Therapie wird der Stoffwechsel verändert, so kann das Gewicht dauerhaft gesenkt werden. 14 Nächte gibt es bereits ab 857 Euro pro Person.

Gezieltes Fitness-Training in Kombination mit einem individuell ausgerichteten Coaching-Programm, um ausgewogene Essensgewohnheiten, Bewegung und ein gesundes Schlafverhalten zu fördern: Diesen Ansatz verfolgt das Gesundheits-, Sport- und Lifestyle-Resort **Thanyapura\*\*\*\*** auf der thailändischen Insel **Phuket**. Das Programm „[Gewichtsmanagement](#)“ beinhaltet unter anderem eine Diät-



Abnehmen mit Sport und richtiger Ernährung bietet das Resort Thanyapura\*\*\*\*. ©fitreisen.de

Vollpension, Arzt-Konsultation, Ernährungsberatung sowie Ernährungsplan für Zuhause, Körperzusammensetzung-Analyse, Fitness-Check und Erstellung eines Trainingsplans sowie Gewichtsmanagement-Profil und Teilnahme an Gruppenfitnesskursen mit High Intensity Interval Training (HIIT), Boot Camp oder Spinning und Wellness-Anwendungen. Sechs Nächte kosten ab 1.734 Euro pro Person.

Und noch ein Last-Minute-Diät-Tipp für Eilige: Das **Hotel Zafiro Palace Alcudia\*\*\*\*\*** auf **Mallorca** bietet das Paket „[Drei Tage Slimming mit Vollpension](#)“: Nach der Eingangskonsultation und Bio-Slimming-Wickel am ersten Tag, sorgen individuell abgestimmte Slimming-Getränke, eine Personal Training Session WET™ („Water and Earth Training“), eine Slimming Ultracavitation Anwendung und eine Pressotherapie für den Kickstart in eine Konfektionsgröße weniger. Drei Nächte in der Junior Suite kosten ab 1.105 Euro pro Person.

Weitere Diät-Programme finden Interessierte auf [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de) unter dem ReisetHEMA „Ernährung, Fasten und Detox“.

#### Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Gruppe mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und Leipzig ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Heute bietet der Spezialist, zudem auch die internationale Marke SpaDreams und das

Online-Portal kurz-mal-weg.de gehören, über 9.500 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.100 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017 und 2018 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ ausgezeichnet.

**Bilder und Grafiken** zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/pressemitteilungen](http://www.fitreisen.de/pressemitteilungen)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.