

## PRESSEINFORMATION

### Im Urlaub weg mit dem Corona-Speck: Die schönsten Weightloss-Hotels in Österreich und der Schweiz



Entspannt und Schlank im Urlaub – Hotels mit Weightloss-Programmen machen es möglich. ©fitreisen.de

**Frankfurt, 15. Juni 2020.** Geschlossene Fitnessstudios, Bewegungsmangel im Homeoffice und viel Freizeit, um es sich mit einer Tüte Chips auf der Couch gemütlich zu machen – dass sich die #StayHome-Zeit während Corona auch auf der Waage bemerkbar macht, ist bekannt.

Warum also nicht den Restart des Tourismus in Österreich und der Schweiz nutzen, um neben einer wohlverdienten Auszeit auch gleich den Stoffwechsel anzukurbeln und etwas für seine Bikini-Figur zu tun? Fit Reisen, Europas führender Veranstalter für Gesundheits- und Wellnessreisen, stellt die schönsten Weightloss-Hotels\* unweit der eigenen Haustür vor:

#### Basenfasten mit Mountain View

Hungergefühl? Fehlanzeige! Die Basenfasten-Methode nach der Heilpraktikerin Sabine Wacker gilt als eine der beliebtesten Fastenkuren. Denn: Der Verzehr von basischem Obst und Gemüse sättigt, das beim Fasten oft gefürchtete Hungergefühl bleibt aus. Das macht die Methode nicht weniger effektiv: Bis zu vier Kilos purzeln hier pro Woche, dazu wirkt sie entgiftend



Johannesbad Hotel St. Georg\*\*\*\*. ©fitreisen.de

und entsäuernd auf den Körper. Einen schonenden Einstieg in die Welt des Basenfastens bietet das Programm „**Schnuppertage – Basenfasten – die Wacker-Methode**“ im **Johannesbad Hotel St. Georg\*\*\*\*** in Bad Hofgastein im Salzburger Land. Eingebettet in die Gasteiner Bergwelt punktet das charmante Hotel im Landhausstil mit klarer Alpenluft und herzlicher Gastfreundschaft. Das Hotel öffnet ab dem 26. Juni 2020 für Gäste seine Türen.

Die Schnupperkur von Fit Reisen enthält die basische Fasten-Vollpension, entspannende Wellness- und Detox-Anwendungen sowie geführte Nordic Walking-Touren. Buchbar ist das Programm mit vier Nächten im Doppelzimmer ab 423 Euro pro Person.

## Mit Ayurveda und Yoga zur Traumfigur



Traumhotel Alpina\*\*\*\*S.  
©fitreisen.de

Ommm – im **Traumhotel Alpina\*\*\*\*S** im Tiroler Örtchen Gerlos geht es entspannt zum Wohlfühlgewicht. Auf knapp 1.300 Metern Höhe mitten im Tiroler Zillertal gelegen ist das frisch renovierte Haus eine spirituelle wie luxuriöse Oase und lädt zum Durchatmen ein. Gäste erleben hier authentisch die Vorzüge der altindischen Heilkunst Ayurveda: Beim Fit Reisen-

Programm „**Ayurveda Yoga Detox**“ verhelfen neben der strikt ayurvedischen Ernährung auch entgiftende sowie entschlackende Ayurveda-Anwendungen sanft zum Abnehmerfolg. Tägliche Yogastunden und Meditationen verbessern das Körpergefühl und sorgen für einen klaren Kopf.

Im Detox-Programm enthalten sind die ayurvedische Vollpension, umfangreiche Ayurveda-Anwendungen und Betreuung durch den Ayurveda-Arzt sowie tägliche Yoga- und Meditationseinheiten. Mit sieben Nächten im Doppelzimmer Sonnengruß ist das Programm bei Fit Reisen ab 1.774 Euro pro Person buchbar.

## Urlauben für einen gesunden Darm

Ganz im Zeichen der Gesundheit steht ein Aufenthalt im **Kurhotel Vollererhof\*\*\*\*** bei Salzburg. Spezialisiert ist das Haus auf die darmsanierende F.X. Mayr-Kur, benannt nach dem österreichischen Erfinder Franz Xaver Mayr. Im Fokus der Kur stehen eine gesunde Darmfunktion und optimale Verdauungsleistung – der Schlüssel zu langfristigem Abnehmerfolg. Die Kurgäste profitieren hier von der 30-jährigen Expertise des Ernährungsexperten und F.X. Mayr-Arzt Sepp Fegerl, der auch angehende F.X. Mayr-Ärzte ausbildet. Nicht nur der Darm ist hier happy, auch der Seele tut der Aufenthalt im Kurhotel Vollererhof\*\*\*\* gut: Inmitten der Natur gelegen gibt das elegante Kurhotel einen Panoramablick über das Salzachtal und ist ein wahrer Kraftort.



Kurhotel Vollererhof\*\*\*\*.  
©fitreisen.de

Das Fit Reisen-Programm „**F.X. Mayr Detox**“ mit F.X. Mayr-Diät, therapiespezifischen Anwendungen wie Basen- und Leber-Heu-Wickeln, umfassender ärztlicher Betreuung und Ausflug nach Salzburg ist ab sieben Nächten im Doppelzimmer ab 1.408 Euro pro Person buchbar.

## Optimales Abnehmen mit Coaching-Support



Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf\*\*\*\*. ©fitreisen.de

Das **Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf\*\*\*\*** ist Österreichs erstes Zwei-Thermenresort mit direktem Zugang zur Quellenoase und Heiltherme in Bad Waltersdorf. Im hauseigenen Zentrum für individuelle Gesundheit „Optimum“ lernen Gäste mithilfe von Coaches, wie sie endlich wieder motiviert in den Tag starten und durch ein effektives Ernährungs- und Bewegungsprogramm ihrer Wunschfigur Stück für Stück näherkommen. Digitale Gesundheitstools steigern zusätzlich den Wohlfühl-Effekt.

Das **„Optimum-Schnupperpaket“** von Fit Reisen beinhaltet eine Verwöhn-Halbpension, die persönliche Betreuung eines Trainers mit Gesundheitscheck sowie Behandlung in der TSM®-Gesundheitsoase. Das Programm ist wählbar in den Modulen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Mit drei Nächten im Doppelzimmer ist das Package ab 622 Euro pro Person buchbar.

## Women Slimming Only

Europas einziges Gesundheitsresort nur für weibliche Gäste – genau damit punktet das **La Pura Women's Health Resort\*\*\*\*s** in Gars am Kamp. Basierend auf den neusten Erkenntnissen der Gender-Medizin erschafft das Ärzte- und Therapeutenteam einen Kraftort für Frauen, die viel Wert auf einen gesunden Lebensstil sowie eine besondere



La Pura Women's Health Resort\*\*\*\*s. ©fitreisen.de

Atmosphäre legen. Das speziell auf den weiblichen Organismus abgestimmte Detox-Diät-Programm beinhaltet sowohl einen individuellen Ernährungsplan mit Ernährungsberatung, den ärztlichen Check-up sowie wohltuende Detox-Anwendungen.

Das **„Detox Slim“-Programm** buchbar über Fit Reisen beinhaltet die Sonderverpflegung „GourMed® Cuisine Detox“, ärztliche Untersuchungen und Beratung, Coachings, Wellness-Anwendungen, Fatburn-Körperwickel, sowie sportliche Einzeltrainings. Sechs Nächte im Doppelzimmer Klassik ab 739 Euro pro Person.

## Ohne Stress purzeln die Pfunde am besten

Effiziente Gewichtsreduktion ohne hungern und Stress: Im **Oberwaid Das Hotel. Die Klinik\*\*\*\*s** ist dieses verlockend klingende Diät-Programm möglich. In St. Gallen am Bodensee bietet das Resort einen zertifizierten Medical Spa und Oberwaid Kuren für nachhaltige Erholung und Revitalisierung. Beim umfangreichen Diät-Programm



Oberwaid Das Hotel. Die Klinik. \*\*\*\*s. ©fitreisen.de

konzentriert sich das erfahrene Ärzte- und Therapeutenteam darauf, seinen Gästen einen leichteren Umgang mit Stress und eine neue Selbstwahrnehmung zu ermöglichen, da diese Faktoren häufiger Auslöser für Übergewicht sind. Mit Hilfe eines individuellen Ernährungs- und Bewegungsplans sowie nachhaltiger Ernährungsumstellung sollen die verlorenen Kilos langfristig gehalten werden. Die Kur basiert auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Motivation.

Die „**Oberwaid Kur: leichter leben**“ von Fit Reisen beinhaltet die Vollpension Smart Cuisine, ärztliche Körper- und Stressanalysen, Sportcheck, Einzelcoachings und Bewegungsprogramm. Sieben Nächten im Doppelzimmer Superior/Balkon ab 1.882 Euro pro Person.

### **Wellness-Genuss und Bewegung für ein besseres Wohlfühl**

Wer seine Auszeit nicht nur auf Gewichtsreduktion, sondern vielmehr auf Entspannung mit bewusster Ernährung und Bewegung setzen möchte, findet im **Kurhaus Cademario Hotel & Spa\*\*\*\*s** sein Dorado. In exklusiver Lage in den Bergen und Aussicht auf den Luganer See, beeindruckt das traditionsreiche Haus mit viel Ruhe, einem drei Hektar großen Park und dem „DOT.Spa“ auf über 2.000 Quadratmetern. Beim ausgiebigen Bewegungsprogramm mit Yoga, Pilates, Aqua-Gym und Fitness bringen sich Gäste in Shape.



Kurhaus Cademario Hotel & Spa\*\*\*\*s. ©fitreisen.de

Die „**Wellness-Tage im Tessin**“ beinhalten das Frühstück, die Nutzung des DOT.Spa mit Wasser- und Saunawelt sowie Fitness und die Teilnahme am Aktivitätenprogramm nach Angebot. Über Fit Reisen buchbar sind sieben Nächte im Doppelzimmer Comfort Chic ab 636 Euro pro Person.

Weitere Angebote für einen gesunden Weightloss-Urlaub finden Interessierte unter [www.fitreisen.de/schlank/abnehmen-im-urlaub](http://www.fitreisen.de/schlank/abnehmen-im-urlaub).

\*Alle genannten Anwendungen und Inklusivleistungen buchbar über Fit Reisen werden garantiert durchgeführt (Stand: Juni 2020).

#### **Über Fit Reisen**

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München 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. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zu

Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 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, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).