

PRESSE-INFO

Grupotel Hotels & Resorts

1. März 2018



GRUPOTEL
HOTELS & RESORTS

Grupotel Hotels & Resorts, Mallorca: Gesundheitsurlaub mit 4-Sterne-Komfort

Dem Rücken Gutes tun



Vorbeugen ist besser als heilen: Das Grupotel Gran Vista & Spa in Can Picafort im Norden Mallorcas bietet Urlaubern präventive Rückenschulungen an. Die deutsche Sportlehrerin Cathrin Pöhlmann trainiert in Gruppen bis zu zehn Personen die Muskulatur, korrigiert Haltungsfehler und zeigt Entspannungstechniken - damit Schmerzen gar nicht erst auftreten. Wenn bereits kleine Probleme vorliegen, hilft sie mit Kraft- und Dehnübungen.

Der Wochenkurs (fünf Einheiten à 60 Minuten) findet von Februar bis Oktober statt und kann für 95 € sowohl im Vorfeld als auch vor Ort gebucht werden. Tipp: Einige deutsche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kosten. Neben dem Training haben Gäste des 4-Sterne-Hotels stets genügend Zeit zum Relaxen, etwa im großzügigen Wellnessbereich oder bei ausgedehnten Spaziergängen am Strand. 6 Nächte im DZ inkl. Frühstück kosten ab 214 €/Pers. www.grupotel.com

Foto (download): Im Grupotel Gran Vista & Spa im Norden Mallorcas können Inselbesucher dank spezieller Angebote auch im Urlaub etwas für ihre Gesundheit tun

Bildnachweis: Grupotel Hotels & Resorts

Bevor der Workshop beginnt, erklärt Gesundheitsexpertin Cathrin Pöhlmann, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist, welche Muskeln dort arbeiten und wie die Bandscheiben funktionieren. Dann erst geht es ans Praktische. „Zu wenig Bewegung im Alltag und einseitige Belastungen etwa bei einer Bürotätigkeit können sich ungünstig auf den Rücken auswirken“, sagt die Fachfrau. Stress und eine unausgewogene Ernährung ohne ausreichend Vitamine oder Mineralien verursachen mitunter ebenfalls Leiden. Entspannungsübungen sowie Nahrungsempfehlungen sind daher ebenso Teil des Kurses. Zudem erhält jeder Teilnehmer Gymnastikanleitungen für Zuhause.

Weitere Auskünfte

Grupotel Hotels & Resorts

C/Ramal Ca na Gabriela, 4 E-07600 Playa de Palma/Mallorca Balearen/Spanien

Fon +34 971 708240 info@grupotel.com www.grupotel.com

Grupotel Hotels & Resorts gehört zu den größten Hotelunternehmen auf den Balearen. Hauptgesellschafter Miguel Ramis hat sein erstes Hotel 1968 auf Mallorca eröffnet. Der Gast kann zwischen 35 Drei- bis Fünf-Sterne-Anlagen auf Mallorca, Menorca, Ibiza und in Barcelona wählen. Die meisten der Häuser liegen direkt am Strand und verfügen über großzügige Garten- und Poolanlagen.

Pressekontakt

Ricarda Seitz-Irlesberger

+49 8807 21490-25

ricarda.seitz@hermann-meier.de

Gregor Staltmaier

+49 8807 21490-16

gregor.staltmaier@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de