

PRESSE-INFO

Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort

6. Juli 2023



Hotel Jungbrunn, Tirol: Von Yoga-Tagen bis Schlingen-Training

Wo Sportler Körper und Seele auftanken



Auf einem sonnigen Plateau mitten im Tannheimer Tal gelegen, bietet das Hotel Jungbrunn neben seinem mehrfach ausgezeichneten 7.900-Quadratmeter-Spa sowie abwechslungsreicher Kulinarik in drei Restaurants auch jede Menge Indoor- und Outdoor-Aktivitäten. Draußen lockt eines der wohl schönsten Hochtäler Europas mit Wanderwegen, Bikestrecken oder gemütlichen Ausflügen in die Natur. Im Hotel selbst leihen sich

Urlauber für Erkundungstouren auf eigene Faust kostenfrei Fahrräder, Wanderstöcke oder E-Bikes (gegen Gebühr). Jungbrunn-Gäste profitieren zudem von vergünstigten Tickets für die Tannheimer Bergbahnen. Für alle, die lieber drinnen trainieren oder wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, wartet in den Fitnessräumen des selbst ernannten Gutzeitorts ein vielseitiger Aktivplan mit bis zu 40 Kursen pro Woche. Wahlweise nutzen Sportliche individuell oder unter Anleitung der hoteleigenen Personal Trainer ein eigens zu diesem Zweck errichtetes Haus mit Gymnastik-, Kraft- und Mentalbereich. In der Tennisakademie mit zwei Hallenplätzen schwingen Anfänger sowie Profis den Schläger und verbessern unter professioneller Anweisung ihre Technik. Regelmäßige Yoga-Retreats runden das Jungbrunn-Aktiv-Angebot ab www.jungbrunn.at

Foto (download): Auf dem Rad entdecken Jungbrunn-Gäste die Schönheit des Tannheimer Tals auf einfachen bis herausfordernden Strecken. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn - Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol

Sport mit Bergblick

Wer seinen Puls beim Workout ordentlich in die Höhe treiben möchte, besucht das Jungbrunn Fitnesshaus. Beim Trainieren mit modernen Technogym-Geräten können sich Gäste nicht nur auspowern, sondern gleichzeitig auch die Aussicht durch die bodentiefen Fenster auf die Tiroler Alpen genießen. Abwechslung bietet das hoteleigene Kursprogramm: In kleinen Gruppen mit bis zu maximal zehn Teilnehmern stählen Sportbegeisterte unter anderem beim TRX Training, Bodyworkout oder während der „Bauch intensiv“-Stunde ihre Muskeln. Ein maßgeschneidertes Workout stellen die hauseigenen Personal Trainer auf Wunsch im Rahmen von Einzelstunden (ab 89 Euro) zusammen. Dabei haben Aktive die Wahl zwischen Yoga, Kraft, Entspannung oder intensivem Schlingentraining

(TRX Suspension). Körperliche und geistige Herausforderung gibt es beim Personal Training mit dem Yoga Board. Im beaufsichtigten Balance-Akt stärken Interessierte ihre Tiefen- sowie Rumpfmuskulatur und verbessern gleichzeitig Stabilität, Koordination und Haltung des Körpers.

Faszien-Fitness, Yoga und Meditation



Neben sportlichen Herausforderungen wartet auch sanfte Bewegung innerhalb des bis zu 40 Kurse umfassenden Aktivprogramms im Hotel Jungbrunn. So bieten etwa regelmäßige Yogaeinheiten einen harmonischen Start in den Tag oder eine Auszeit zwischendurch. Gesteigertes Wohlbefinden und straffere Bindehaut gleichermaßen verspricht Faszien-Fitness, bei Entspannungs-Stunden wie der Phantasiereise oder einer Klangmeditation fallen Stress und Anspannung ab. **Tipp:** Von 21. bis 24. August

2023 finden im Hotel Jungbrunn die Yoga- und Meditationstage statt. Unter dem Motto „Die Magie des Seins – auf dem Weg zum Ich“ unternehmen Teilnehmer eine Reise (zurück) zu sich selbst. Bei gemeinsamen Meditationsstunden bringen Achtsame jeweils morgens und abends Körper, Geist und Seele in Einklang. Tagsüber genießen sie alle Annehmlichkeiten des Gutzeitorts oder gehen im Tannheimer Tal auf Erkundungstour. Für einen gelungenen Tagesabschluss sorgt das gemeinsame Abendessen in einem der drei Jungbrunn-Restaurants. Das 4-tägige Programm kostet 270 Euro pro Person zuzüglich Übernachtungen. Mehr Infos gibt's in der Jungbrunn Aktiv-Broschüre.

Foto (download): Ob tägliche Yoga-Session oder im Rahmen der Yoga- und Meditationstage – beim gesunden Verbiegen im Hotel Jungbrunn trägt der Ausblick ins umliegende Tannheimer Tal stets zum Wohlbefinden bei. Bildnachweis: Hotel Jungbrunn – Der Gutzeitort, Tannheim/Tirol

Tennis-Akademie für Anfänger und Fortgeschrittene

Auch Freunde des Ballsports haben im Tannheimer Gutzeitort die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Die zwei Hallenplätze mit gelenkschonendem Teppichboden sind ganzjährig bespielbar, egal ob eigenständig oder beim Einzel- und Gruppentraining mit den Profis. Dabei gehen die Trainer individuell auf Stärken und Schwächen der Jungbrunn-Gäste ein und arbeiten gemeinsam mit ihnen an Technik, Rhythmus sowie Taktik. Eine Einzelstunde à 55 Minuten kostet ab 65 Euro, die Plätze sind für Hotelgäste kostenfrei. Wer ohne eigene Schläger anreist, leiht sich das entsprechende Equipment gegen eine kleine Gebühr an der Rezeption.

Pressekontakt

Tom Carlos Kupfer
+49 8807 21490-14
tc.kupfer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation
Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0

Luisa Weber

+49 8807 21490-19

luisa.weber@hermann-meier.de

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de