

Gratis Fitness-Check auf 2020 Meter im Kühtai

Utl.: Ein kostenloser sportmedizinischer Gesundheitstest für alle Urlauber, die mehr als 5 Tage die günstige Höhenlage des Tiroler Kühtai genießen =

Kühtai (OTS) - "Die Höhe ist das wirksamste Medikament" bestätigt Kühtais "Bergdoktor2, Dr. Bernhard Wedekind. 2-3 Wochen moderates Training auf 2.020 Meter - normales Wandern, Nordic Walking oder gemütliches Laufen - genügen bereits um nachweislich den Gesundheitszustand zu verbessern. Blutdruck, Cholesterinwerte und Blutzuckerspiegel sinken, Herzinfarkt und Krebsrisiko nehmen ab und Schlaflosigkeit findet ein Ende. Selbst die Kilos purzeln: gleiche Bewegung auf dieser Höhe reduziert das Gewicht - gegenüber dem Meeresniveau - um zusätzliche 2-3 Kilo.

Zwtl.: Stoffwechselumstellung in der Höhe

Der niedrigere Sauerstoffgehalt der Luft auf 2.020 Meter sorgt für die Stoffwechselumstellung des Körpers. Die Zahl und die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen steigen. Dr. Wedekind: "Unsere Gäste können sich persönlich von der Höhenwirkung überzeugen. Der von der WHO empfohlene Gehtest führt 2 Kilometer rund um den malerisch gelegenen Längentalstausee. Auswertung, Befundbesprechung und Gesundheitsberatung runden den Test ab." Alle Gäste, die länger als 5 Tage verweilen, können den Fitness-Check kostenlos absolvieren.

Zwtl.: Ideales Ausdauertrainingsgebiet

Hobbysportler nutzen die perfekten Trainingsbedingungen in der Höhenlage des Kühtai um sich auf Ausdauerbewerbe vorzubereiten. Marathonläufer, Bi- und Triathleten genießen die atemberaubende Berglandschaft mit zahlreichen 3.000ern, Almen und Bergseen während ihrer Wettkampfvorbereitung.

Zwtl.: Pollen-, staub- und beschwerdefrei

Das gesundheitsfördernde Klima auf 2.020 Meter wissen neben den Sportlern auch alle Allergiker und Asthmatiker zu schätzen. Das Kühtai ist praktisch pollenfrei. Hausstaubmilben kommen in dieser

Höhe nicht mehr vor und die saubere Bergluft lässt keinen Platz für Feinstaub. Ein Anreiz wieder einmal bei geöffneten Fenstern eine angenehme Nacht zu verbringen.

Zwtl.:Bergsommer im Kühtai

Ausführliche Informationen zum Bergsommer 2005 mit allen Angeboten und Veranstaltungen erhalten Sie beim Tourismusbüro Kühtai unter 0043-5239-5222 sowie per Email unter info@kuehtai.co.at.

Bildmaterial auf
http://www.tourismuspresse.at/detail.html?id=271057&_lang=de

Rückfragehinweis:

~

Mag. Barbara Haid
Tourismusbüro Kühtai
A-6183 Kühtai
Tel. ++43(0)5239 5222
Fax ++43(0)5239 5255
www.pollenfrei.at, www.kuehtai.info
[mailto: info@kuehtai.co.at](mailto:info@kuehtai.co.at)

~

*** TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT ***

TPT0179 2005-06-09/12:29

091229 Jun 05

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20050609_TPT0179