

## Erfolgreiche welltain (R) Auftaktveranstaltung im Relax & SPA Hotel Astoria, Seefeld



v.l.n.r.: Markus Flatz (WelltainCoach), Univ. Prof. Dr. Egon Humpeler, Univ. Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger, Gregor Schlierenzauer, Dkfm. Elisabeth Gürtler

Credit: Hotel Astoria  
Fotograf: Martin Duschek



v.l.n.r.: DDr. Herwig van Staa, Dkfm. Elisabeth Gürtler, Markus Flatz (WelltainCoach), Prof. Dr. Egon Humpeler

Credit: Hotel Astoria  
Fotograf: Martin Duschek



Gregor Schlierenzauer

Credit: Hotel Astoria  
Fotograf: Martin Duschek



Dkfm. Elisabeth Gürtler, Dominik Landertinger

Credit: Hotel Astoria  
Fotograf: Martin Duschek

Utl.: Schwesterhotel der Sacher Hotels Wien und Salzburg setzt auf

Gesundheit in den Bergen =

Seefeld (TP/OTS) - Im Relax & SPA Hotel Astoria wurde Ende Mai das Urlaubsprogramm welltain(R) von Elisabeth Gürtler und Universitätsprofessor Dr. Egon Humpeler vorgestellt.

Grundidee ist, in einem Kurzurlaub von nur vier Tagen den Körper mit einem individuell abgestimmten Mix aus Bewegung, Coaching und Entspannung neu zu aktivieren und so messbar nachhaltig für die Gesundheit etwas zu tun.

Unter Anleitung eines welltain(R) - Coachs werden in einer einzigartigen Naturkulisse individuell Ausdauer (Aufwärtsgehen), Kraft (Abwärtsgehen) und Koordination trainiert. Ergänzt wird dies durch passiven Wellness-Genuss im Astoria Aktiv Alpin SPA. welltain(R) basiert auf einer Studie des IHS Instituts Humpeler Schobersberger die nachweist, dass ein individueller Wander-Kurzurlaub von vier Tagen in mittlerer alpiner Höhenlage (1200 Meter), einen erheblichen Erholungseffekt bietet.

Von diesen Effekten konnten die Teilnehmer bei der Auftaktveranstaltung durch Messungen zu Beginn und am Ende des Programmes überzeugt werden. Das Programm wurde in Anwesenheit von Prominenz aus Politik und Sport präsentiert: Altlandeshauptmann DDr. Herwig van Staa eröffnete die Veranstaltung.

Dominik Landertinger (jüngster Biathlonweltmeister und Silbermedaillengewinner in Vancouver) und Gregor Schlierenzauer (Gesamtweltcupsieger, jüngster Schiflugweltmeister und mehrfacher Medaillengewinner in Vancouver) unterstützten durch ihre Anwesenheit die Grundidee und erklärten, wie wichtig ein gutes und fundiertes, geführtes Programm ist.

Landertinger: "Als Sportler weiß ich wie wichtig es ist, sich auf Trainingsempfehlungen verlassen zu können. Ein Urlaub, dessen Effekt wissenschaftlich nachgewiesen ist und meinen Alltag nachhaltig verbessert, garantiert mir, dass ich meinen alpinen Urlaub optimal gestalte."

Auch die Aussagen von Schlierenzauer, wie wichtig für einen Sportler Faktoren wie Motivation durch Messung der eigenen verbesserten Daten, Individualisierung und Vertrauen in den Betreuer sind, lassen sich 1:1 auf das Urlaubsprogramm welltain(R) übertragen.

Mit der Kooperation zwischen welltain(R) und dem Hotel Astoria in Seefeld wird erstmals und exklusiv in Tirol ein neuer und nachhaltiger Urlaubsgedanke realisiert. Elisabeth Gürtler: "Unser Hotel Astoria in Seefeld bietet mit seiner perfekten Höhenlage die Möglichkeit in nur vier Tagen ein hervorragendes, messbares Ergebnis zu erzielen."

Der hohe Qualitätsstandard des 5-Sterne-Hotels ergänzen das Ziel, nachhaltige Entspannung zu erreichen. Das welltain(R) Kurzurlaubs-Programm wird exklusiv im Hotel Astoria angeboten und ist ab sofort buchbar.

welltain(R) Erleben:

- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Reduzierung des Körperfettes ohne Diät
- Verbesserung der Qualität der roten Blutkörperchen und der Sauerstoffversorgung des Gewebes
- Signifikanter Stressabbau
- Regenerative Effekte auf Stammzellenaktivierung
- Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und emotionelle Glücksgefühl

Tag 1: welltain(R) Vitalstatus

Im Rahmen des Statusgespräches werden die Körperzusammensetzung (BIA), Herzfrequenzvariabilität, Ruheherzfrequenz, Sauerstoffsättigung und der Blutdruck gemessen. Neben einem Gleichgewichtstest - durch den eine Beurteilung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie das koordinative Zusammenspiel der Muskeln ermittelt wird - und einem Belastungstest rundet eine Teststrecke den Vitalstatus ab. Die Teststrecke ist eine definierte Wanderstrecke, bei der wiederum die Herzfrequenz kontinuierlich gemessen wird und bei der in der Steigerung zusätzlich noch Sauerstoffsättigung und das subjektive Belastungsempfinden erhoben werden.

Tag 2 und 3: welltain(R) Aktiveinheiten und aktive Regeneration

Tag 2 und 3 stehen ganz unter dem Motto "Erleben mit allen Sinnen": von wandern, Nordic Walking, joggen... je nach Individualität und Zielsetzung des Gastes.

Bei welltain(R) ist ein ausgewogenes Verhältnis wichtig, zwischen aktiver Bewegung in Höhenlage und wohltuenden Entspannungseinheiten zur Erholung von Körper und Geist. Dazu gehören gezielte Entspannungsübungen unter Anleitung der Coachs, die vor allem die Wünsche und Vorlieben des Gastes berücksichtigen.

Tag 4: welltain(R) Abschluss

Zum Abschluss wird noch einmal die Teststrecke gegangen und sowohl Herzfrequenz als auch Sauerstoffsättigung gemessen. Bei einem ausführlichen und individuellen Abschlussgespräch werden Trainings- und Lifestyle-Informationen besprochen.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Bild Service, sowie im OTS Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Relax & Spa Hotel Astoria, Seefeld  
Direktor Thomas Gneist  
Tel.: +43 (0)5212 2272 82  
<mailto:tgneist@astoria-seefeld.com>  
<http://www.astoria-seefeld.com>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/10700/aom>

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

TPT0001 2010-06-24/09:59

240959 Jun 10

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20100624\\_TPT0001](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20100624_TPT0001)