

Urlaub mit sportmedizinischer Betreuung im Kühtai - durch Höhenlage, sanfte Bewegung und gesunde Ernährung fitter werden



Das Kühtai eröffnet seinen Gästen einen neuen Zugang zu Sport und Ernährung. Fundiertes Wissen aus zahlreichen Höhentrainingslagern von Profisportlern kommt so den Gästen zu Gute.

Credit: TB Kühtai
Fotograf: TB Kühtai

Utl.: Das Kühtai bietet auf 2.020 Meter Seehöhe Profi- und Hobbysportlern wertvolle Trainingsmöglichkeiten. Zudem begünstigt die Höhenlage die Gewichtsreduktion. =

Kühtai (TP/OTS) - "Im Tiroler Kühtai halten seit vielen Jahren zahlreiche Profisportler ihr Höhentrainingslager ab. Wir ermöglichen unseren Urlaubsgästen von diesem Wissen zu profitieren", freut sich Mag. Wolfgang Suitner, Geschäftsführer des Tourismusbüros Kühtai.

Durch das Training im Kühtai erreichen Hobbysportler beachtliche Trainingserfolge. Außerdem lässt sich in großer Seehöhe leichter Gewicht reduzieren. "Ausgehend von der Eingangsuntersuchung erstellen wir einen Trainings- und Ernährungsplan. Der Erfolg des Trainings wird knapp vor der Abreise bei der Abschlussbesprechung evaluiert", bestätigen Dr. Wedekind und Dr. Austad, beides diplomierte Sportmediziner im Kühtai.

Lebensstilintervention und Höhenttraining

"Das Kühtai eröffnet den Gästen einen neuen Zugang zu Sport und Ernährung. Wir sehen unsere Aufgabe als Prophylaxe um mögliche gesundheitliche Probleme im Alter zu minimieren", erklärt Dr. Wedekind. Bei der Erstellung der Trainings- und Ernährungspläne arbeiten die beiden Sportmediziner sehr eng mit den lokalen Hotels zusammen, sodass Gäste maximal vom Angebot profitieren können.

Dr. Wedekind und Dr. Austad halten in den Hotels der Region

regelmäßig kleine Vorträge zum Thema Ernährung damit Gäste auch zuhause an ihre Trainingserfolge anknüpfen können.

Kühtai: Mekka für Urlaub und Training

Im Sommer laden im Kühtai zahlreiche Wege zu Sportarten wie Wandern und Nordic Walking ein. Zudem stellen die zahlreichen und unterschiedlich schweren Berggipfel für jeden Bergsteiger und jeden Kletterer das richtige Angebot bereit. Als Austragungsort für Trainingslager konnte sich das Kühtai unter anderem mit dem Konzept "live high - train low" einen ausgezeichneten Ruf erwerben.

Alle aktuellen Pressemeldungen unter <http://www.presstexter.at>.

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

Rückfragehinweis:

Tourismusbüro Kühtai
GF Mag. Wolfgang Suitner
6183 Kühtai
Tel.: +43 (0)5239 5222
Fax: +43 (0) 5239 5255
<mailto:info@schneegarantie.at>
<http://www.schneegarantie.at>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/2634/aom>

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

TPT0001 2010-07-02/08:00

020800 Jul 10

Link zur Aussendung:

http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20100702_TPT0001