

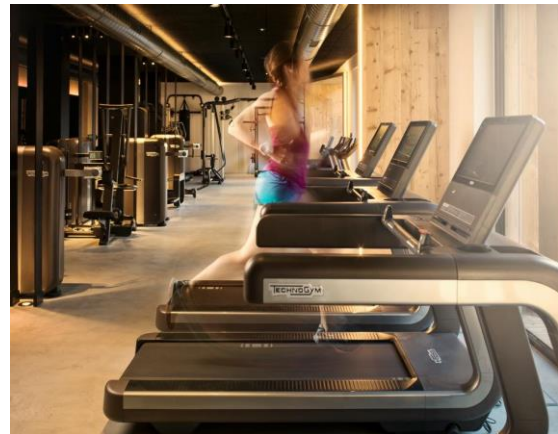


MEDIEN-INFORMATION APRIL 2017

Personal Training im Wald, Yogakurse am Wasser & Fitness-Retreats mit Bergblick

Die neue fitnessZEIT „Fit in den Frühling“ im Naturhotel Forsthofgut

LEOGANG/MÜNCHEN, 6. APRIL 2017. Drei Fitnesstrainer sieben Tage die Woche, bis zu fünf Fitnesskurse pro Tag und Personal Trainer Stunden – Ab sofort profitieren Sportfreunde von dem neuen Fitnesskonzept im Naturhotel Forsthofgut. Es basiert auf den vier Säulen Bewegung, Erholung, Ernährung und Natur/Outdoor. So geht es für die Sportler beispielsweise mit von der Inhaberfamilie Schmuck geführten Bike-Touren und Wanderungen in die Leoganger Bergwelt. Dazu kommen Fitnesskurse für jedes Leistungsniveau. Für Entspannung sorgt der 3.800 Quadratmeter große waldSPA mit der Außensauna mit Blick auf das hoteleigene Wildgehege oder dem Whirlpool in Richtung Steinberg. Die Grüne Hauben-Naturküche des Forsthofguts serviert mit regionalen Produkten sowie nachhaltigen Bio-Gerichten die passende Fitnesskost. Die „fitnessZeit“ im Forsthofgut bietet zudem vier Yoga-Einheiten pro Woche. Vier verschiedene Yoga-Retreats runden das Bewegungsprogramm ab. Außerdem liegen eine persönliche Yogamatte mit einer Anleitung für den perfekten Start in den Tag und zwei Hanteln direkt auf dem Zimmer. Mit der aktuellen Pauschale Fit in den Frühling buchen Sportbegeisterte ab sofort ihre persönliche fitnessZEIT. Eine weitere Sport-Neuigkeit im Naturhotel Forsthofgut sind die Retreats mit den bekannten Fitnessbloggerinnen von fitmedmary und FITTRIO.



Das Highlight des Sportjahres 2017 sind die von Fitnessbloggerin Marie-Luise Kliez, alias fitmedmary, begleiteten vier Retreats: Ein Fitness-Retreat findet von 11. bis 14. Mai und von 12. bis

15. Oktober 2017 statt. Von 29. Juni bis 2. Juli sowie von 21. bis 24. September 2017 leitet sie je ein Running-Retreat. Die Bewegungsfreunde erwartet unter anderem ein Morning Tabata, zwei Yoga-Einheiten, eine Functional Fitness Einheit mit fitmedmary, Höhen-Run, Ganzkörper Athletik Training, Krafttraining in Kleingruppen, ein Outdoor Bootcamp sowie zwei thematisch passende Vorträge. Individuelle Sprechstunden sind auf Anfrage möglich. Von 5. bis 8. Oktober 2017 bringt zudem Louisa vom Fitness-/Ernährungs- und Motivationsblog [FITTRIO](#) die Hotelgäste ins Schwitzen. Mit kostenlosen Kursen und wertvollen Sport-Tipps begleitet sie die Fitnessbegeisterten durch den goldenen Herbst.

Im Rahmen des professionellen Personal-Training-Angebots gehen die Sportprofis des Forsthofguts ganz individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Gäste ein. Durch einen Anamnesebogen mit Fragen zu speziellen Zielen, Sportvorlieben, körperlichen Beschwerden, Medikamenteneinnahme oder Allergien und Erkrankungen evaluieren sie zuvor den sportlichen Ausgangspunkt der Besucher und entwickeln dann ein maßgeschneidertes Training mit persönlichen Schwerpunkten. Auf drei verschiedenen Levels erfüllen sie so die Wünsche der Fitnessfreunde. In Level Eins betreut ein persönlicher Yoga Lehrer mit passenden Übungen den Sportler. Fitnesstrainerin Christina zeigt in Level Zwei auf der jeweiligen gesundheitlichen Basis die richtigen Techniken, um zum Beispiel den Rücken zu stärken oder das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Das High Intensiv Training Personal Training mit dem medizinischen Trainingstherapeut und Basic Instructor für Laufen & Walken Phil Anker auf Level Drei ist selbst für geübte Sportler eine Herausforderung nach individuellem Maß.

Viele weitere Sportmöglichkeiten bietet das waldSPA [Fitnessstudio](#) im Naturhotel Forsthofgut auf über 300 Quadratmetern. Hier stehen den Bewegungsfreunden modernste Cardio-, Kraft- und Zuggeräte zur Verfügung, darunter Laufbänder mit Waldbodeneffekt, Spinningbikes unter freiem Himmel, Crosstrainer mit Blick in die Natur, sowie Kurz- und Langhanteln, Rückenstrecker, Schrägbank, Beinpresse, Multipresse und Latzugerät. Der neue Aktivraum SonnenGRUSS bietet auf über 70 Quadratmetern viel Platz für das Aktivprogramm mit Fitness-Kursen, Faszientraining, Aerobic, Yoga- oder Pilateseinheiten. Durch bodentiefe Fenster genießen die Sportler einen freien Blick auf die Leoganger Steinberge. Zum [waldSPA](#) gehört neben dem Fitnessstudio ein 25 Meter langer Sportpool mit Dachterrasse. Auch der Bio-Badesee lädt Schwimmer ein, kräftige Runden zu ziehen.

Dazu entwickelte das Forsthofgut Sport-Team neue Kurse für jeden Leistungslevel – egal, ob eine erste sportliche Basis geschaffen oder die persönliche Leistung optimiert werden soll. Die Signature-Kurse hinterlassen ein echtes Gänsehaut-Feeling. In Level Eins, erwartet die Besucher beispielsweise mit dem „Forsthofgut Berggruß“ ein morgendliches Ritual mit erfrischenden Kneipp-Übungen. Level Zwei steht ganz im Zeichen des Wassersports und konzentriert sich je nach Jahreszeit auf Trainings wie Aquafitness im Bio-Badesee oder im Familienpool. Das Intensivtraining in Level Drei besteht aus

einem Zirkeltraining im hoteleigenen Wald mit natürlichen Fitnessgeräten wie Baumstämmen und Bachsteinen. Die komplexen und funktionellen Übungen fordern sogar die trainierten Gäste heraus. Weitere Kurse wie Faszientraining für ein gelöstes Körpergefühl, Lauftraining in der Natur oder Rumpfttraining für eine stabile und aufrechte Haltung vervollständigen das Angebot.

Wer gerne weiterhin draußen in der Natur Sport treibt, kommt im Naturhotel Forsthofgut auf seine Kosten. Vom Fitnessstudio aus gelangen Gäste direkt zur Gartenanlage. Die Holzterrasse mit Sonnensegel ist der perfekte Ort für Yoga, Pilates oder Morgengymnastik am Fuße der Leoganger Steinberge. Umgeben von dieser Bergwelt und mit 30.000 Quadratmetern Gartenanlage mit eigenem Waldareal stehen den Gästen des Naturhotels Forsthofgut unbegrenzte Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Natur lockt als Fitnesspark zum Wandern, Biken, E-biken oder auch zum Nordic Walking. Zahlreiche Laufstrecken starten direkt vor dem Hotel. Das Forsthofgut verleiht kostenlos Fahrräder, Wanderstöcke, Rucksäcke oder Kindertragen. Ab Mai leihen sich Familien auch E-Kinderwagen aus. So sind sie fast mühelos im Gelände unterwegs und selbst die Kleinsten genießen das weit verzweigte Wegenetz rund um das Hotel. Bei Bike-Touren und Wanderungen führt die Inhabersfamilie Schmuick persönlich ihre Gäste durch die Schönheit der Natur.

Mit der Pauschale Fit in den Frühling buchen Sportbegeisterte vier Nächte im naturZIMMER im Zeitraum von 17. April bis 13. Juli 2017 ab 790 Euro pro Person inklusive Aktivprogramm und Forsthofgut Verwöhpension. Inkludiert sind das hausgemachte und regionale Frühstücksbuffet, die Nachmittagsjause, das 5-Gänge Wahlmenü am Abend sowie die Benutzung des ersten waldSPA Europas auf 3.800 Quadratmetern. Auch im Herbst profitieren Fitnessfreunde von dieser Pauschale, dann unter dem Namen fitnessZEIT. Das Fitness-Retreat mit fitmedmary ist ab 700 Euro für drei Nächte buchbar.

Nähere Informationen zum Hotel Forsthofgut gibt es telefonisch unter +43-(0)6583-8561 sowie auf www.forsthofgut.at. News, Bilder und Videos auf [Facebook](#), [Instagram](#), [google+](#), [Pinterest](#), [YouTube](#) und [HolidayCheck](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com oder auf Anfrage an media@piroth-kommunikation.com.

ÜBER DAS HOTEL FORSTHOFGUT

Umgeben von Wiesen und den hauseigenen Wäldern an den Hängen des Asitz, beeindruckt das familiärste Naturhotel der Alpen auf 5-Sterne Niveau durch Europas erstes waldSPA© für Adults-Only und separatem Familienbereich, die 30.000 Quadratmeter große Gartenanlage und den Bio-Badesee inmitten der majestätischen Leoganger Steinberge. Seit Mai 2016 begeistert das waldSPA© außerdem durch den Design-Neubau mit vertikalem Indoor-Wald, der 40 Quadratmeter großen Altholz-Außensauna und der Felsendusche gespeist aus der hoteleigenen Quelle, der das Wellness-Erlebnis auf insgesamt 3.800 Quadratmeter erweitert. Zum Familienurlaub im Salzburger Land lockt das Naturhotel Forsthofgut mit dem Kinderbauernhof Pinzgauer miniGUT zum Selbstbewirtschaften und einem Erlebnis-Spielplatz am Waldrand mit Baumhäusern und Wasserlauf. Rund um den Bio-Badesee laden Liegeinseln auf Stegen im Schilf sowie die Kiefer-Holzterrasse mit Sonnensegel für Yoga, Pilates & Co. zum Entspannen ein. Kulinarisch verwöhnt das Team rund um die Gastgeber Christina und Christoph Schmuck mit gesunder Grüner Haube-Naturküche und frischen Produkten regionaler Lieferanten in den historisch-traditionellen und modern-alpinen Stuben. Hochwertigste regionale Kochkunst erleben Feinschmecker im Fine-Dining Restaurant „echt.“ auf Hauben-Niveau. Die Luxus-Chaletsuiten, ausgestattet mit neuester Technik, begeistern auf über 145 Quadratmetern mit privater Panorama-Sauna, eigener Sonnen-Terrasse, einem Teleskop und heimeligem Kamin im lichtdurchfluteten Dachatelier. Im Winter besticht das Haus durch seine direkte Lage an der Skiabfahrt und eigener Skischule mitten im Skigebiet „Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn“ und sein eigenes Hirschgehege mit winterlichen Wildfütterungen. www.forsthofgut.at

KONTAKT

Hotel Forsthofgut GmbH & Co. KG
Mag. Christina Schmuck
Hütten 2
A-5771 Leogang
Tel +43-6583-8561

PRESSEKONTAKT

piroth.kommunikation GmbH
Marion Handel
Maximilianstraße 4b
D-82319 Starnberg
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90

Fax +43-6583-8561 77
cm.schmuck@forsthofgut.at

Fax +49-(0)-89-55 26 78 99
media@piroth-kommunikation.com