

Pack die Lafschuhe ein

Almhof Family Resort & SPA offeriert neues Joggingtraining - Trendige Bewegung im Einklang mit der Tiroler Bergwelt

Joggen ist beliebt wie nie zuvor. Kein Wunder, denn Laufen ermöglicht Bewegung ohne viel Aufwand und Equipment. Am 4. Juni 2022 startet das Vier-Sterne-Superior-Hotel Almhof Family Resort & SPA in Gerlos, Tirol, mit einem neuen Fitnessprogramm in die Sommersaison. Mit dabei ist ab sofort das professionelle Laufcoaching für Jugendliche und Erwachsene. Zwei Mal pro Woche leitet der hoteleigene Sportcoach Tommy Sprenger verschiedene Runden durch die Zillertaler Natur. Dabei achtet Sprenger stets auf den korrekten Laufstil sowie die Atemtechnik der Gäste und gibt Tipps zum idealen Puls. Ziel ist es, dass diese das erlernte Wissen auch beim Training nach dem Urlaub anwenden und das Training in ihren Alltag einbinden. Mit dem neuen Lauf- und Trailrunning-Angebot forciert der Mitgliedsbetrieb der Original Kinderhotels Europa seine Position als sportliches Familienhotel. Das Laufen ist Teil eines abwechslungsreichen Bewegungsprogramms, das vom aktiven Erwaschen mit Yogasessions bis hin zu Langhantel-Training und Wanderungen reicht. Speziell für fitnessaffine Familien hat der Almhof ein Package geschnürt: Im Rahmen der Aktiv Wellness Wochen, buchbar im Juni und September, urlauben zwei Erwachsene und ein Kind bis neun Jahre im Familienzimmer für 2.579 Euro. Inkludiert sind dabei sieben Übernachtungen inklusive Almhof All Inclusive Gourmet-Verwöhnspension, fünf Schwimmkurs-Einheiten für Kinder, die Teilnahme am Action-Paket für Teenies mit Canyoning, Hochseilgarten oder Klettersteig, geführte Wanderungen, fünf geführte Mountainbike-Touren und die Teilnahme am umfangreichen Bewegungsprogramm. Reservierungen werden telefonisch unter +43(0)5284/53-23 und per E-Mail an almhof@familyresort.at entgegengenommen. Mehr Informationen finden sich unter www.familyresort.at.

Während Anfänger beim Laufcoaching mit Tommy auf drei Kilometern rund um die Gmünder Seemeile joggen, erleben Fortgeschrittene beim Trailrunning auf der Wasserfallrunde weitere sieben Kilometer facettenreiches Gelände. „Für mich bedeutet Laufen nicht nur, sich zu bewegen, sondern auch die Natur zu bewusst wahrzunehmen und mit allen Sinnen darin einzutauchen“, erläutert Sportcoach Tommy Sprenger. „Was gibt es Schöneres, als über den weichen Waldboden zu laufen, dabei dem Vogelzwitschern zu lauschen und sich frei zu fühlen?“

... / 2



Als Fitnesstrainer, Personalcoach, Langlauflehrer und Ernährungsberater begeistert der Tiroler mit Leidenschaft zu einem bewegten Lebensstil. Ob in der Zillertal Arena oder im Panorama-Fitnessstudio des Almhof, Sportfans sind dort an der richtigen Adresse. Das Almhof Family Resort & Spa erweitert sein Programm stetig weiter. Ab Juni 2022 sorgt ein neuer Kinder-Pump-Track für Bike-Vergnügen direkt am Hotel. So übt der Nachwuchs auf abgesicherter Strecke für das nächste Abenteuer in der Bergwelt. Ein weiteres beliebtes Highlight für Kinder, auch bei schlechtem Wetter, ist der Indoor-Trampolinpark. Die Eltern entspannen derweil im Adults-Only-Wellnessturm auf fünf Etagen oder unternehmen Ausflüge in die Tiroler Bergwelt.

Über das Almhof Family Resort & SPA

Wellness, Action und Genuss für alle Generationen - dafür steht das Vier-Sterne-Superior-Familienhotel Almhof Family Resort & SPA der Gastgeberfamilie Kammerlander in Gerlos im Zillertal. Der Mitgliedsbetrieb der Original Kinderhotel Europa mit 5-Smileys-Zertifizierung verfügt über 66 Zimmer und Suiten im modernen, alpinen Stil. Im Rahmen der Kinderbetreuung wird täglich ein abwechslungsreiches Programm an Indoor- und Outdoor-Aktivitäten angeboten. Neben der Family Water World mit Hallenbad, beheizten Außenpools, Baby-Whirlpool und Rutschenparadies gibt es auch noch einen Adults Only Wellness Turm. Gäste ab 16 Jahren genießen hier Ruhe und Erholung in mehreren Panorama-Ruheräumen, der Saunalandschaft und dem Rooftop-Whirlpool. Das Hotel-Gourmetrestaurant verwöhnt mit regionalen Zutaten und der Grüne Haube Vollwert-Naturküche als Wahlmöglichkeit.

München/Gerlos, 17. Mai 2022

Für weitere Informationen:

Karin Stocker/Marius Dorn
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstr. 17, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
Deutschland
T +49(0)89/189478-65
stocker@strombergerpr.de

Peter Kammerlander
Almhof Family Resort & SPA
Gmünd 45
6281 Gerlos
Österreich
T +43(0)5284/53-23
almhof@familyresort.at