



PRESSEINFORMATION

Fit – fitter – aja

Einfach Urlaub, mit und ohne Kind

Hamburg, 04.09.2019. Der Mamafitness-Trend „buggyfit“ ist ein Outdoor-Fitnessprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach der Schwangerschaft zugeschnitten ist. Vom 5. bis zum 8. Januar 2020 verspricht das aja Grömitz vier sportliche Tage mit Wohlfühl-Faktor an der Ostsee für Mütter und Kinder. „Unsere Trainer haben alle eine Grundausbildung im Gesundheits- und Fitnessbereich und absolvieren zusätzlich eine Fitness-Fortbildung für Schwangere und die Zeit nach der Geburt. Wir sind Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Hebammen sowie Fitness- und Gesundheitstrainer“, so Yvonne Köhler, Leiterin des buggyfit-Events in Grömitz, die sich schon heute auf die Teilnehmer freut.

Neben dem Event im Januar finden noch vier weitere sportliche Termine im Rahmen der Winterwochenenden im aja Grömitz statt. In diesem Jahr sind dies „Soul & Yoga“ mit Nicole Dechow vom 10. bis 13. November 2019 sowie „Achtsamkeit“ mit Bewegungslehrerin Dorothea Jöllenbeck vom 8. bis 11. Dezember 2019. Im kommenden Jahr lockt ein Bootcamp vom 9. bis 12. Februar Fitnessfreunde in die Lübecker Bucht sowie ein Yoga-Retreat vom 1. bis 4. März 2020. Weitere Informationen unter www.tinyurl.com/ajaAuszeit.

Spaß beim Sport mit „buggyfit“

Der „Sport mit Kinderwagen“ macht gesundes Abnehmen nach der Geburt leicht. Ein effektiver Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Pilates-Elementen, Rückbildungsgymnastik sowie Dehnungsübungen verbindet Sport und Spaß sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. „Buggyfit“ verspricht schnell sichtbare Erfolge, durch Übungen, die die Sportlerinnen an ihre Grenzen bringen. In einer Theoriestunde lernen die Kursteilnehmerinnen zusätzlich die Anatomie und Funktion des Beckenbodens kennen. Im kleinen Kreis entsteht so Raum zum Ansprechen häufiger Beschwerden und Sorgen der Mütter.

Von Seepferdchen und Seeräubern

Die aja Resorts bieten an sechs verschiedenen Standorten Annehmlichkeiten für die ganze Familie. Platschnass wird es im Schwimmbad inklusive Familiensauna. Die sogenannte Kids Time im Kinderpool mit Wasserspielzeug, Musik und Animation durch einen Bademeister, können Eltern und Großeltern nutzen, um sich selbst etwas



Gutes zu tun. Zahlreiche Massagen und Kosmetikangebote laden in den resorteigenen NIVEA Häusern zur Entspannung ein. Nach einer aufregenden Zeit im Wasser schlüpfen die Kleinen am besten in die Kinderbademäntel, die ebenfalls zur Verfügung gestellt werden. Im aja Travemünde werden zusätzlich Schwimmkurse angeboten. Nach erfolgreichem Ablegen der Prüfungen für „Seepferdchen“ oder „Seeräuber“ erhalten die Teilnehmer die Urkunde und das Stoffabzeichen. Die Kosten pro Abzeichen betragen 5 Euro.

Landratten hingegen können aktiv bei der gemeinsamen Strandsäuberung helfen. Das Thema Nachhaltigkeit gewinnt in den aja Resorts zunehmend an Bedeutung und soll spielerisch schon den Kleinsten der Kleinen beigebracht werden. Zusätzlich bringt ein Exkurs zu Wissenswertem aus Flora und Fauna den Kindern den Spaß an der Natur zurück.

Weitere Infos:

www.aja.de, www.facebook.com/ajaresorts sowie www.instagram.com/ajahotels/

a-ja Resort und Hotel GmbH

Die a-ja Resort und Hotel GmbH ist eine Tochter der Deutschen Seereederei GmbH (DSR). Mit Ferienresorts in attraktiven Destinationen an der See, in der Stadt und in den Bergen, beantwortet die Marke aja die steigende Nachfrage nach bezahlbarem Wellnessurlaub in deutschsprachigen Ländern. Alle aja Resorts bieten attraktive Zimmer, Restaurants, Bars, großzügige Wellnesslandschaften und ein NIVEA Haus für Beauty- und Body-Anwendungen. 2013 wurde in Warnemünde das erste aja Resort eröffnet, 2015 folgten die Resorts in Grömitz und Bad Saarow. Im Sommer 2018 eröffnete das aja Travemünde und im November folgte das erste aja City-Resort in Zürich. Seit Mai 2019 begrüßt das aja Ruhpolding in Oberbayern seine Gäste. Weitere Standorte, darunter Garmisch-Partenkirchen und Boltenhagen, sind geplant.

Pressekontakt:

Karen Schmidt / Mara Weipert

Telefon: +49 40 300322 -135 / -115

E-Mail: presse@dsr-hotelholding.de