

## PRESSEINFORMATION

### **Aktiv im Urlaub Sportlich und fit mit den A-ROSA Resorts**

Hamburg, 11. Juli 2017 – Seinen Urlaub kann man sehr unterschiedlich gestalten: Der eine möchte beim Wellness oder am Pool entspannen, der andere erholt sich am besten bei Aktivitäten in und rund um sein Hotel. In den vier A-ROSA Resorts gibt es für Sportskanonen bis Neueinsteiger alle Möglichkeiten, ganz nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen zu trainieren. Der Großteil der Sportmöglichkeiten steht den Gästen in den A-ROSA Resorts kostenfrei zur Verfügung: So können sie beispielsweise die modernen Sportgeräte im Fitnessbereich des SPA-ROSA nutzen oder an den täglich wechselnden Fitness-Gruppenkursen teilnehmen. Von der Yoga- oder Pilates-Stunde über den Aqua-Fitness-Kurs bis hin zum Body-Workout ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle A-ROSA Resorts bieten ihren Gästen auch Personal Trainings an. Gemeinsam mit dem Trainer analysiert man die Körperkomposition mit Körperfettmessung, erhält eine Ernährungsberatung, trainiert mehrmals täglich und kann sich zur Entspannung wohltuende Massagen im SPA-ROSA gönnen. Angeleitete Trainings mit der Power-Plate sind auch möglich.

### **Beste Lage, beste Voraussetzungen für Outdoor-Aktivitäten**

Jedes der A-ROSA Resorts zeichnet sich u. a. durch seine einzigartige Lage aus: ob das A-ROSA Sylt in der Dünenlandschaft von List, das A-ROSA Travemünde am Ostseestrand mit seiner weitläufigen Promenade, das A-ROSA Scharmützelsee im Grünen vor den Toren Berlins oder das A-ROSA Kitzbühel eingebettet in die Tiroler Berge. Alle Standorte bieten ideale Voraussetzungen für Outdoor-Aktivitäten wie Joggen, Walken, Wandern, Spaziergänge, Fahrradfahren – auch mit dem E-Bike –, Tennis oder Skifahren. Die Gastgeber der Resorts beraten die Gäste nach dem Motto „Nichts ist unmöglich!“ zu den umfassenden Möglichkeiten. Zudem ist die Buchung von speziellen Angeboten wie Fallschirmspringen, Segeln, Stand-Up-Paddeln oder einem Helikopterflug über sie möglich. Auch Golf können Interessierte in allen A-ROSA Resorts oder auf deren Partnergolfplätzen spielen. Ein besonderer Tipp für begeisterte Golfer sind die Plätze des A-ROSA Scharmützelsee: Die drei zum Resort gehörenden 18-Loch-Plätze, zwei Driving-Ranches, und ein Neun-Loch-Platz, der auch ohne Handicap zu spielen ist, bieten viel Abwechslung in einzigartiger landschaftlicher Umgebung. In der hoteleigenen Golfschule stehen lizenzierte Trainer bereit, die Anfänger geduldig an den Sport heranzuführen und Fortgeschrittenen zum Feinschliff verhelfen.

### **Hier steht Fitness auf dem Programm**

Wer sich während seines Urlaubs voll und ganz auf (s)eine Sportart konzentrieren möchte, dem werden in den A-ROSA Resorts zu unterschiedlichen Terminen im Jahr entsprechende Arrangements angeboten, wie zum Beispiel:

- **08.-10.09.2017: 3. Yogafestival im A-ROSA Kitzbühel**  
Zahlreiche internationale Yoga-Größen wie Petra Werner, Matt Giordano, Darren Austin Hall, Christine May, Cameron Shayne entführen die Teilnehmer

in die Welt des Yoga. Auch SUP-Yoga auf einem Stand-Up-Paddleboard sowie Sunrise Meditation in den frühen Morgenstunden in wunderbarer Bergkulisse stehen mit auf dem Programm.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme an allen Yoga-Einheiten, Eintritt zur White-Night-Beach-Party im SPA-ROSA und diversen weiteren Leistungen kosten ab 499 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 100 Euro).

▪ **06.-08.10.2017: SPA-ROSA Aktiv-Tage im A-ROSA Sylt**

Die Variation aus gezielter Kräftigung, Entschleunigung und der einzigartigen Umgebung reduziert Stress, stärkt das Wohlbefinden und die körperliche Konstitution. Gemeinsam mit den SPA-ROSA-Trainern arbeiten die Teilnehmer daran dem Alltag zu entfliehen und durch körperliche Betätigung ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme an einer Körperkompositionsanalyse, zwei Cardio-Einheiten, vier Krafteinheiten, zwei Entspannungseinheiten und diversen weiteren Leistungen kosten 499 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 100 Euro).

▪ **05.-11.11.2017: Pilates Intensivwoche im A-ROSA Sylt**

Bewegung und Entspannung mit Trainerin Katja Clausen für ein Leben in Balance: Die Teilnehmer lernen beim Pilates sich und ihren Körper besser kennen und verstehen. Durch richtiges und integratives Vorgehen, der richtigen Reihenfolge der Übungen und gleichmäßiges Training des ganzen Körpers, verbessern sie so ihre Beweglichkeit und stabilisieren ihre Wirbelsäule.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Sechs Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme am Pilates-Seminar und diversen weiteren Leistungen kosten 1.199 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 300 Euro).

▪ **10.-12.11. und 24.-26.11.2017: SPA-Yoga-Retreat im A-ROSA Kitzbühel**

Sowohl das Wellness-Programm im SPA-ROSA als auch die angebotenen Yoga-Einheiten des hausinternen Yoga-Studios OM&CO geben den Teilnehmern die Möglichkeit zu entgiften und eine Ruhepause vom Alltag einzulegen. Die Yoga-Lehrerinnen Tania Wimmer, Kaija Marx und Karin Artmaier bieten Kurse sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene an.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme an sechs Yoga-Einheiten und diversen weiteren Leistungen kosten 329 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 100 Euro).

▪ **29.11.-01.12.2017: Yin Yoga-Workshop im A-ROSA Travemünde**

Yoga-Lehrerin Marion Silz bietet den Teilnehmern Yin Yoga, Faszien-Training und Meditation. Die Übung in der Praxis wird durch einen Theorie-Part ergänzt, bei dem es viele interessante Informationen zu den Themen gibt.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme an Praxis und Theorie sowie diversen weiteren Leistungen kosten 338 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 120 Euro).

▪ **15.-17.12.2017: Yoga-Event im A-ROSA Scharmützelsee**

Yoga und geführte Meditation bietet dieses Event. Gemeinsam mit Yoga-Lehrerin Katy Sasse werden Spaziergänge gemacht, wird meditiert und Pranayama Yoga praktiziert.

*Das A-ROSA-Arrangement:* Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, Teilnahme an allen Yoga- und Meditationseinheiten und diversen weiteren Leistungen kosten 379 Euro pro Person (Einzelzimmerzuschlag: 60 Euro).

### **Aktiv und Ernährungsbewusst**

Wer Sport treibt und auch sonst aktiv ist hat einen gesegneten Appetit. In den A-ROSA Resorts finden die Gäste kulinarisch alles, was ihr Herz begehrt. In den Buffetrestaurants wird eine Vielfalt an Speisen zum Frühstück und Abendessen geboten. An unterschiedlichen Frontcooking-Stationen bereiten die Köche mit frischen, gesunden Zutaten aus der Region vegane, vegetarische und selbstverständlich auch Fleischgerichte zu. Jedes Resort bietet zudem auch A-la-carte-Restaurants mit individuellen Konzepten wie das Sternerestaurant Buddenbrooks oder die Weinwirtschaft im A-ROSA Travemünde, das Steakhaus Kaps im A-ROSA Kitzbühel, das Bootshaus im A-ROSA Scharmützelsee oder das Spices im A-ROSA Sylt. Regionale Erzeugnisse, frische Produkte der Saison sowie der Verzicht auf Geschmacksverstärker und wenn möglich auf Konservierungsstoffe sind für die Köche selbstverständlich. So können die Gäste sowohl ihrer Seele als auch ihrem Körper Gutes tun.

### ***A-ROSA Resorts & Hideaways***

*Die A-ROSA Resorts & Hideaways bieten ihren Gästen exklusiven Urlaub – sowohl in exponierten Lagen als auch in einzigartiger Atmosphäre und mit erstklassigen Angeboten rund um SPA, Kulinarik und Sport. Der Grundstein für die Marke wurde mit der Eröffnung des A-ROSA Scharmützelsees in 2004 gelegt, es folgten die Resorts in Travemünde und Kitzbühel und auf Sylt. Alle vier A-ROSA Resorts wurden in den vergangenen Jahren vielfach ausgezeichnet und prämiert. A-ROSA gehört zur DSR Hotel Holding, die ihr strategisches Wachstum seit Anfang 2016 im Rahmen eines Joint Ventures mit den arcona HOTELS & RESORTS vorantreibt.*

### **Pressekontakt:**

Sarah Gorski

Pressesprecherin

Telefon: +49 40 300322 123

E-Mail: [s.gorski@dsr-hotelholding.de](mailto:s.gorski@dsr-hotelholding.de)