

PRESSETEXT

Neues aus dem Sonnenalp-Resort: Innovative Fitness-Trends mit ganzheitlichem Ansatz **Stoffwechsel-Analysen, Hightech Trainingsunterstützung und professionelles Triathlon-Coaching**

Die Wiesen und Wälder rund um das Sonnenalp Resort in Ofterschwang im Allgäu sind ein perfektes Trainingsgebiet für Freizeit- und Profisportler. Und darauf können sich auch die Teilnehmer der neuen Triathlon-Tage Anfang Juni 2024 freuen, die Trainingseinheiten in der Natur samt professioneller Unterstützung von Experten mit den 5-Sterne-Wohlfühlqualitäten des Sonnenalp Resorts kombinieren. Eine wertvolle Hilfe auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sind die ebenfalls neuen Stoffwechselanalysen von uVida, das Workout mit den EasyMotionSkin Anzügen und auf dem Pilates Allegro Reformer.

„Unser Anspruch ist es, den Gästen immer neue, effektive und vor allem auch sportwissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden anbieten zu können. Mit den uVida Stoffwechsel-Analysen, dem EMS- und dem Pilates-Training am Reformer treffen wir den Zahn der Zeit“, so Dr. Anna-Maria Fäßler, Hotelchefin des in vierter Generation familiengeführten Resorts.

Den Körper in Bestform bringen dank Stoffwechselanalysen

Sonnenalp, ein Name, der all die Qualitäten dieses 5-Sterne-Luxushotels auf den Punkt bringt. Dazu gehört die sonnenreiche Lage inmitten der sanft hügeligen Landschaft am Naturpark Nagelfluh, eingerahmt von den Gipfeln der Allgäuer Bergwelt. Sonnige Wiesen, schattige Wälder und verspielte Gebirgsbäche sind wie geschaffen dafür, aktiv in der Natur unterwegs zu sein und sich bewusst mit der eigenen Fitness zu beschäftigen.

Die Sonnenalp Experten wissen um die Bedeutung eines gezielten und professionell gestalteten Trainings, das auf fundierten Datenanalysen basiert. Dies gelingt mit dem innovativen Stoffwechsel-Analyse-Gerät von uVida, welches während Ruhe- und Belastungsanalysen anhand des Atems den Stoffwechsel analysiert und somit eine deutlich bessere Orientierung für das künftige Ausdauertraining schafft. In der Ruheanalyse werden Fett- und Kohlehydratstoffwechsel gemessen, in der Belastungsanalyse unter anderem die Pulsbereiche für Leistung und Fettverbrennung, die maximale Sauerstoffaufnahme und die Regenerationszeit. Auf Basis der Analysen und eingehenden Beratungsgesprächen erstellen die Coaches der Sonnenalp mit der uVida-Premium-App einen individuellen Trainingsplan, der die ausdauernde Bewegung richtig dosiert und zu ganzheitlicher Gesundheit und Leistungsfähigkeit verhilft. Diese uVida Analysen unterstützen nicht nur Leistungssportler, sondern alle Menschen, die etwas für ihren Körper und ihr Lebensgefühl tun, die gesünder und besser leben möchten. Termine für die Analysen lassen sich für Sonnenalp-Gäste direkt auf der Homepage der Sonnenalp buchen.

Hier passen Fitness und Luxus perfekt zusammen: Stärkung der tiefliegenden Muskulatur

Das Sonnenalp Resort ist ein idealer Ort, um sich bereits im Urlaub die Basis für mehr Fitness und Lebensqualität zu schaffen. Training und Leistungsfähigkeit kann jeder Gast ganz individuell mit Wohlbefinden und Genuss kombinieren. Aber die Sonnenalp wäre nicht die Sonnenalp, wenn Gäste neben dem klassischen Fitnessangebot dort nicht noch mehr ausgewählte Trainingsmethoden ausprobieren oder ihr Workout von zu Hause im Urlaub weiterführen können.

Elektro-Myo-Stimulations-Training (EMS) und Pilates-Workouts sind seit Jahren international im Trend. Das rund 30minütige Training mit dem EMS-Anzug stimuliert bis zu 90 % der Muskulatur und vereint alle wichtigen Aspekte eines ausgewogenen Fitnesstrainings. Hier setzt auch das Training auf dem Pilates Allegro Reformer an, auf dem mittels eines ausgeklügelten Feder- und Seilzugsystems eine ganzheitliche Kräftigung und Stretching der Muskulatur möglich ist. Bei den ausgebildeten Sport Coaches Franz Wagner, Rahel Wippler und Sven Opitz sind Sonnenalp-Gäste in den besten Händen für ihr individuelles Personaltraining. Auch diese beiden Trainingsmethoden lassen sich bequem über die Homepage im Vorfeld buchen.

Nach den Workouts locken im Spa der weitläufige Quellengarten, Innenpools, beheizte Außenpools, Whirlpools, Bergsee, Sonnen- und Yogadecks, Natur-Spa für Erwachsene, Saunen, Ruheräume und vieles mehr für nachhaltige Entspannung. Höchste Wohlfühlqualität bieten auch die 218 Zimmer und Suiten im Sonnenalp Resort. Gemütliche Einzelzimmer, geräumige und lichtdurchflutete Doppelzimmer, großzügige Suiten und Familiensuiten und die besonders luxuriösen Alpenchalets sind ideale Rückzugsorte. Die Gastronomie im Sonnenalp Resort verwöhnt mit exzellenter Qualität von der herzhaften Allgäuer Naturküche über mediterrane Köstlichkeiten und amerikanische Grillspezialitäten bis zur erlesenen Gourmetküche im Stermerestaurant Silberdistel.

Triathlon Expertin coacht vom 2. - 7. Juni 2024 auf der Sonnenalp

Die Triathlon-Tage zusammen mit der Lauftrainerin und international erfolgreichen Triathletin Alica Jacobi sind für ambitionierte Freizeitsportler konzipiert, die für den nächsten Triathlon trainieren, aber ebenso für Menschen, die ihre Fitness optimieren wollen. Das Programm über sechs Tage bietet professionell ausgearbeitete Trainingseinheiten mit viel Abwechslung. Die Tage beginnen morgens vor dem Frühstück mit ersten Trainingseinheiten beim Schwimmen oder Yoga. Weiter geht es mit Radausfahrten oder Lauftechnik-Einheiten. Der Trainingstag endet mit einer Athletik- oder Yoga Session. Einzelgespräche mit Alica Jacobi, die Tipps und Tricks verrät, mit denen Technik und Leistungsfähigkeit optimiert werden, machen die Tage zu einem individuellen Erlebnis für alle Teilnehmenden, zudem gibt es genügend Zeit zur Regeneration.

Die Triathlon-Tage vom 2. - 7. Juni 2024 kosten je nach gewählter Zimmerkategorie ab 2.340,00 Euro pro Person. Darin inkludiert sind u.a. die Teilnahme an den Trainingsprogrammen mit Alicia Jacobi, 5 Übernachtungen, Deluxe-Halbpension, ganztägiges Vital- und Vitaminbuffet sowie das Sonnenalp-Wohlfühlpaket. Mehr Informationen unter <https://www.sonnenalp.de/angebote-triathlon-tage>

Über das Sonnenalp Resort

Vor über 100 Jahren begann die Erfolgsgeschichte der Familie Fäßler. 1919 kauften Eleonore und Adolf Fäßler das Bauernhaus in Ofterschwang im Herzen des Allgäus. Sukzessive bauten sie es aus und etablierten das Hotel als Ausflugsgaststätte für Sommerfrischler. Ab 1932 übernahmen Resi und Ludwig Fäßler das Ruder. Sie erweiterten das Gesundheits- und Wellnessangebot und gründeten 1933 die inzwischen größte Hotelskischule Deutschlands. 1966 stieg Karlheinz Fäßler mit seiner Frau Gretl ein. In ihre Ära fiel die Gründung des Skigebiets Ofterschwanger Horn 1968 inklusive erstem Skilift und der Ausbau zu einem Fünf-Sterne-Resort mit Golfplatz. Hinzu kamen in diesen Jahren die erste Hotel-Shoppingmeile, die 2023 das 40-jährige Jubiläum feiert, und das Wellness-Areal. Seit 1994 entwickeln Anna-Maria und Michael Fäßler die Sonnenalp zum größten familiengeführten Fünf-Sterne-Ferienresort Deutschlands. Seit 2011 haben sie gemeinsam die Hotelleitung inne und initiierten zusammen eine umfassende Renovierung und Neugestaltung sämtlicher Hotelbereiche. Unter ihrer Ägide erfolgte zum 100-jährigen Jubiläum zudem die Eröffnung der inzwischen rund 20.000 Quadratmeter großen Wellness-Welt. Die private orthopädische Rehabilitation ist Teil des Medical Spa, dessen Spektrum von Medical-Aesthetic-Behandlungen über Allgemeinmedizin und Orthopädie bis hin zu Physiotherapie und Osteopathie reicht.

Buchungskontakt

Sonnenalp Resort
Sonnenalp I
D-87527 Ofterschwang
T: +49 8321 272 0
info@sonnenalp.de
www.sonnenalp.de

Presseinformationen Sonnenalp Resort:

Nikola Rademacher, Leitung Marketing & PR
Sonnenalp I
D-87527 Ofterschwang
T: +49 (8321) 272 357
marketing@sonnenalp.de
www.sonnenalp.de

Pressekontakt FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

Leonie Stolz	Sabine Rasch	Antje Seeling
Wimmelsweg 10	Wimmelsweg 10	Langenburger Str. 33
D-22303 Hamburg	D-22303 Hamburg	D-70435 Stuttgart
+49 (40) 50681694	+49 (38206) 744790	+49 (711) 50448110
ls@fufda.de	sr@fufda.de	as@fufda.de
www.feuerundflamme-dieagentur.de		

Gern stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Sonnenalp Resort zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im Presseportal unter www.fufda.de/sonnenalp druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.