

AKTIVREISEN CHRISTIAN ROSS Presseinformation:
März 2016

Exklusiver Aktivurlaub für die Generation 50plus am Bodensee

Firmengründer Christian Roß motiviert in familiärer Atmosphäre nachhaltig zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil

Der Reiseveranstalter **AKTIVREISEN CHRISTIAN ROSS** bietet exklusive Aktiv- und Gesundheitsaufenthalte in der Bodenseeregion für die Generation 50plus. Während ihres Urlaubs in einem 4-Sterne-Superior-Hotel sind die Gäste gemeinsam mit Christian Roß (34) als ausgebildetem Guide und Personal Trainer beim Wandern, auf dem Rad sowie in abwechslungsreichen Kursen sportlich aktiv. Zudem erfahren sie in wissenschaftlich fundierten Vorträgen mehr über die Zusammenhänge zwischen Sport, Ernährung und Gesundheit. In individuellen Beratungsgesprächen werden Wege für eine aktive Gesundheitsvorsorge sowie Möglichkeiten zur Linderung bestehender körperlicher Beschwerden besprochen.

Als wirksamste Methode, die eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten, gilt regelmäßige Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung. Gerade im zunehmenden Alter kann sportliche Aktivität einen besonders positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben und zahlreichen körperlichen Beschwerden vorbeugen. Oftmals behindern jedoch fehlende Motivation, körperliche Einschränkungen oder zu wenig Zeit die Umsetzung. Dabei funktioniert Gesundheitsvorsorge auch mit geringem zeitlichen Aufwand und kann zudem sehr viel Spaß machen. Genau das zeigt Christian Roß bei seinem Aktivreiseangebot in einer der beliebtesten deutschen Urlaubsregionen, der Gegend rund um Friedrichshafen und Lindau. Angesprochen sind alle ab 50, die zukünftig aktiver und gesünder leben möchten.

Das Vormittagsprogramm: Sportliche Betätigung in der Natur

An den Vormittagen der drei- oder fünftägigen Aufenthalte stehen Radtouren und Wanderungen auf dem Programm. Für beide Aktivitäten bietet die Bodenseeregion herrliche Strecken und Wege mit einer oftmals beeindruckenden Aussicht auf den See. „Beim Sporttreiben in der Natur verspüren die Teilnehmer in der Regel besonders viel Freude an der Bewegung. Und die ausdauernden Aktivitäten haben neben physischen Effekten auch äußerst positive Auswirkungen auf die Psyche. Stress wird abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet - beste Voraussetzungen für eine aktive Erholung während des Aufenthaltes“, so der Diplom-Sportwissenschaftler und Reiseveranstalter Christian Roß.

Nachmittags: Ein abwechslungsreiches Kursangebot, Vorträge und individuelle Beratung

Nachmittags finden Fitness- und Wellnesskurse, Vorträge sowie individuelle Beratungsgespräche statt. Das Kursangebot beinhaltet Faszientraining, Pilates, Rückenschule, Training mit dem Thera-Band und Aquafitness. Die Kursinhalte sind so konzipiert, dass die Gäste viele der Übungen später zu Hause ohne Anleitung durchführen können. In den Vorträgen wird neben den positiven Auswirkungen von Sport und Ernährung auf die veränderten Bedürfnisse und Fähigkeiten des Körpers mit zunehmendem Alter eingegangen. Während der individuellen Beratungsgespräche steht die aktive Gesundheitsvorsorge im Fokus. Gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet Christian Roß ein kurzes, einfach in den Alltag zu integrierendes und auf die jeweiligen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen abgestimmtes Übungsprogramm. Ziel ist die langfristige Verbesserung der Fitness und die Linderung bestehender körperlicher Beschwerden.

Familiäre Atmosphäre und zwei exklusive Hotels

„Die Gäste sollen sich bei uns rundum wohl und gut beraten fühlen. Daher legen wir großen Wert auf eine persönliche Atmosphäre.“ Aus diesem Grund leitet Christian Roß den Großteil der Kurse selbst und ist während der Woche stets als Ansprechpartner vor Ort: „Ich bin der Überzeugung, dass die Gäste insgesamt mehr für sich persönlich mitnehmen können, wenn sie Fragen auch außerhalb der Beratungsgespräche, Vorträge und Kurse stellen können.“ Auch die maximale Teilnehmerzahl von acht Personen pro Reise trägt zu einem familiären Miteinander bei. Die Aktiv- und Gesundheitsreisen finden abwechselnd in zwei exklusiven 4-Sterne-Superior-Hotels statt: In ländlicher Umgebung nahe Friedrichshafen gelegen, eignet sich das Ringhotel Krone in Schnetzenhausen optimal als Ausgangspunkt für Radtouren und Wanderungen in der Natur. In Lindau, direkt am Ufer des Bodensees, liegt das elegante Hotel Bad Schachen. Es bietet einen beeindruckenden Blick auf die Alpen. In der hoteleigenen Parkanlage mit Seezugang findet bei gutem Wetter der Großteil der Kurse statt. Kulinarisch verwöhnen beide Hotels ihre Gäste mit Gerichten aus frischen und regionalen Zutaten. Beide Hotels verfügen darüber hinaus über einen großen Wellnessbereich.

(4.440 Zeichen)

Über AKTIVREISEN CHRISTIAN ROSS:

Christian Ross hat Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln studiert und dort auch den Zertifikatsstudiengang Personal Trainer absolviert. Zudem ist er ausgebildeter Faszientrainer sowie Mountainbike Trail Scout. Vor Ort betreut er seine Gäste in Zusammenarbeit mit einem Bikeguide sowie einem Ernährungsberater. Die Aktiv- und Gesundheitsreisen finden von April bis Oktober 2016 statt, pro Reise mit maximal acht Teilnehmern. Mehr Informationen zum Ablauf und den Reisetermenen gibt es auf der Homepage des Veranstalters unter www.aktivreisen-ross.de.