

Kontakt für Presseanfragen:

E-Mail: presse@kuenig.at

Telefon: 05372 90500



Regenerierendes Kneippen nach dem Wandern

Was gibt es Schöneres als einen sportlichen Wanderurlaub in den Tiroler Bergen? Damit die Freude an der Bewegung auch nach dem Gipfelsieg bleibt, gibt es im DAS SIEBEN kostenlose Angebote zur Regeneration wie etwa das Kneippen. Diese Form der Wassertherapie ist ideal, damit sich die Muskulatur erholen kann. Das Kneippbecken im DAS SIEBEN steht den Gästen, die im Gesundheits-Resort nächtigen, täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr zur Verfügung.

Bad Häring/Tirol. Das Kneippen hat eine lange Tradition. So wusste schon Sebastian Kneipp vor mehr als 200 Jahren die gesundheitsfördernden Auswirkungen des Wassertretens in kaltem Wasser zu schätzen. „Kneippen fördert die Durchblutung, beruhigt das Nervensystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Bereits zehn Minuten stärken das Immunsystem“, weiß Christina Egerbacher, Fitnesstrainerin und Diätologin im DAS SIEBEN. Was passiert beim Kneippen? Durch das kalte Wasser ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Dies verhindert den häufig nach dem Wandern auftretenden Muskelkater. Der Körper hat somit Zeit, sich zu regenerieren und wieder zu Kräften zu kommen.

Kneippen im DAS SIEBEN

Bereits in der Früh vor dem Sport kann im DAS SIEBEN nach Belieben mit dem Kneippen im 12 °C kalten Wasser begonnen werden. Den Gästen steht das Kneippbecken von 7:00 bis 22:00 Uhr kostenlos zur Verfügung. „Kurze Einheiten im Kneippbecken reichen vollkommen aus, da die erwünschte Wirkung nach nur 30 Sekunden einsetzt“, fügt Christina Egerbacher hinzu. Einmal pro Woche bietet das Gesundheits-Resort ein spezielles Cross-Kneipp-Training an, das von den Gesundheitsexperten im DAS SIEBEN entwickelt wurde. Cross-Kneipp ist ein Zirkeltraining und enthält Bewegungseinheiten im Kneippbecken. Das Cardio- und Muskeltraining im angrenzenden Therapiebecken schließt Aufgaben mit Hanteln und Schwimnudeln mit ein. „Die kurzweiligen und anregenden Übungen werden von den Gästen begeistert angenommen. Bei Cross-Kneipp ist wichtig, dass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt und auch Zeit bleibt, im Becken zu planschen, denn daran haben auch Erwachsene Freude“, erzählt Christina Egerbacher.

Kontakt für Presseanfragen:
E-Mail: presse@kuenig.at
Telefon: 05372 90500

Über Christina Egerbacher

Christina Egerbacher ist diplomierte Fachkraft für Ernährungsfragen und zertifizierte Fitnesstrainerin im DAS SIEBEN 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA in Bad Häring/Tirol.

Sie möchten sich von Christina Egerbacher beraten lassen? Sichern Sie sich Ihren Beratungstermin im DAS SIEBEN telefonisch unter 05332 20800-930 oder schreiben Sie eine E-Mail an siebenmed.haering@das-sieben.com.

Pressefotos

Die Pressefotos dürfen in Zusammenhang mit einer positiven Berichterstattung über DAS SIEBEN kostenlos verwendet werden.

© Hannah Salcher



Kneippen regeneriert den Körper nach dem Sport

© Hannah Salcher



Christina Egerbacher, Bsc, zertifizierte Fitnesstrainerin und Diätologin im DAS SIEBEN

© Elisabeth Laiminger



Anschließendes Barfußgehen fördert die natürliche Sensomotorik



Kontakt für Presseanfragen:

E-Mail: presse@kuenig.at

Telefon: 05372 90500

Angebote

Glückstage: 3 oder 4 Nächte ab € 342,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension mit Frühstücksbuffet und fünfgängigem Wahlmenü am Abend, KufsteinerlandCard sowie einem Gutschein im Wert von € 25,- für eine wohltuende SiebenMed-Therapie; Angebot gültig vom 29.09.2019 bis 22.12.2019; Preis zzgl. Ortstaxe

Glückswoche: 7 Nächte ab € 728,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension mit Frühstücksbuffet und fünfgängigem Wahlmenü am Abend, KufsteinerlandCard sowie einem Gutschein im Wert von € 50,- für eine wohltuende SiebenMed-Therapie; Angebot gültig vom 29.09.2019 bis 22.12.2019; Preis zzgl. Ortstaxe

Informationen und Buchungen

DAS SIEBEN 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA

Kurstraße 14

6323 Bad Häring / Tirol

+43 5332 20 800

kontakt@das-sieben.com

www.das-sieben.com

Während der Glückstage / Glückswochen genießen die Gäste zahlreiche Inklusivleistungen:

Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Slipper für die Dauer Ihres Aufenthaltes | Erfrischungsinsel mit gesunden Knabbereien und köstlichen Teesorten | Benutzung des Spa-Bereiches mit Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine | Badelandschaft und beheiztes Außenschwimmbecken | Benutzung des Fitnessstudios | Infrarotlounge | Alpenluft-Ionisationsraum | WLAN im gesamten Resort | kostenlose Autowäsche | kostenloser Tiefgaragenplatz | kostenlose Teilnahme am Aktiv- und Entspannungsprogramm