

## PRESSEMITTEILUNG

### **Energie tanken mit Pilates „DAS KRANZBACH“ ..... ein Ort der Ruhe und Entspannung**

Wiesen, Wälder und Berge sind die optimale Umgebung, um in unruhigen und stressigen Zeiten wieder zu sich selbst zurück zu finden und gleichzeitig neue Energie zu tanken.

Nutzen Sie diesen Kraftort für Ihr eigenes Wohlbefinden und lassen Sie sich von unserem „Aktiv Workshop Pilates“ begeistern.

(cn) Zugegeben: Die Versuchung, nach der ersten, absolut ungestörten Nacht inmitten von Natur pur noch etwas länger in den blütenweiß bezogenen, bequemen Betten liegen zu bleiben, ist groß. Aber erstens lockt das opulente Frühstücks-Büffet im Panoramarestaurant, wo frischer Orangensaft, ofenwarmes Vollkornbrot, hausgemachte Marmeladen und selbst geschrotetes Müsli auf Genießer warten. Und zweitens steht ein Highlight auf dem Programm des Hotel und Wellness-Refugiums „DAS KRANZBACH“: der „Aktiv Workshop Pilates“ mit der erstklassig ausgebildeten Trainerin Trixi Thullen.

Energie tanken, den Körper formen, Neues ausprobieren.

All das möchte die Personal-Trainerin und Lehrbeauftragte am Innsbrucker Universitäts-Sportinstitut ihren Kursteilnehmern vermitteln. Seit Jahren spezialisiert auf Pilates, weiß sie um die vielfältigen Qualitäten des bereits in den 20er Jahren von Joseph Pilates entwickelten Ganzkörpertrainings.

Gestärkt wird die komplette Haupt- und tiefer liegende Rumpfmuskulatur – egal ob im Bauch-, Becken- oder Rückenbereich. Resultat sind eine aufrechtere Haltung, Straffung der Muskulatur, mehr Beweglichkeit und zudem positive mentale Effekte auf Grund von Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung während des Trainings.

Körper und Geist werden somit gleichermaßen angesprochen – eine wohltuende Symbiose, von der Sportler ebenso profitieren wie Reha-Patienten mit chronischen Rückenproblemen oder Skoliosen und Menschen, die einfach nur präventiv etwas für die dauerhafte Stabilität ihrer Gesundheit tun wollen.

Trixi Thullen macht mit den Pilates-Basics und der dazu gehörenden Atemtechnik vertraut.

Entspannen und tief durchatmen gehört ebenso dazu. Wahlweise im lichtdurchfluteten „Badehaus“, wo man die wohltuende Hitze von sechs Saunen und Dampfbädern auf sich wirken lassen, seine Runden in fünf Pools ziehen und vor dem offenen Kamin einem Hörbuch lauschen kann.

Oder aktiv die Natur erkunden bei einer kleinen Nordic Walking-Tour über die weiten Bergwiesen, die „Das KRANZBACH“ umgeben und nahtlos in dichte Nadelwälder übergehen.

1915 von der exzentrischen, englischen Adeligen Mary Portman gebaut und 2007 komplett renoviert sowie mit modernen Anbauten erweitert, macht „Das KRANZBACH“ (Kurz-)Urlaubs-Träume wahr: ästhetisch gestaltetes Ambiente Dank edler Materialien und ausgesuchter Designerstücke. 90 Zimmer, Panorama-Restaurant, Salons und Ruheräume mit offenem Kaminfeuer, 2500 Quadratmeter „Wellness & Nature Spa“.

Traum-Lage auf einem Hochplateau zu Füßen des Wetterstein-Gebirges und der Zugspitze. Reine Luft, Wasser aus eigener Bergquelle und garantierte Ruhe rund ums Jahr.

Abwechslungsreiches Angebot an ebenso sportlichen wie entspannenden Aktivitäten. Spezial-Arrangements zu Themen wie Pilates oder Yoga. Summa summarum ein unvergleichlicher Ort, an dem man sich auf sich besinnen, neue Energien tanken und so gestärkt in den Alltag zurückkehren kann.

### **Weitere Informationen**

»DAS KRANZBACH«  
Hotel & Wellness-Refugium  
Karina Maria Zotter – Marketing & PR  
82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8823 - 92 800-0, Fax +49 (0)8823 - 92 800-900  
info@daskranzbach.de, www.daskranzbach.de