

Fitness-Training der modernen Art

Europas erstes Hotel mit einem „Milon-Fitnesszirkel“ liegt im Herzen der Kitzbüheler Alpen: Der Lärchenhof. Der weltweit überaus populäre „Milon-Zirkel“ erlebt derzeit auch im deutschsprachigen Raum einen wahren Boom bei gesundheitsbewussten Männern und Frauen.

Nur 17 km von der international bekannten Sportstadt Kitzbühel entfernt, liegt „Der Lärchenhof“ im idyllischen Tiroler Ort Erpfendorf. Vier Jahreszeiten lang bietet das 5-Sterne-Hotel seinen Gästen Komfort und Luxus in allen Bereichen. In kuscheligen Zimmern oder luxuriösen Suiten findet man in einer herrlichen Naturkulisse Ruhe, Erholung und neue Lebenskraft. Zum Wohlbefinden trägt auch eine ins-



gesamt 2500 m² große Wellness-Oase mit riesiger Saunalandschaft bei. Im Herbst wird das Freizeitangebot mit einem Panorama-Relax-Pool erweitert, der zusätzliche Erholung und Entspannung bieten wird. Für das Wohlbefinden von Körper und Seele sorgt ein fachkundiges Wellness-Team in der 1200 m² großen Schönheitsfarm.

Der Milon-Zirkel in der Schönheitsfarm

Dort befinden sich große, sonnendurchflutete Räume mit herrlichem Blick auf die hoteleigene Schiwiese am Lärchenhofhang. Es ist das Reich von Wellness-Coach Peter Pfeifer, der hier als Personal-Trainer den „Milon-Zirkel“ betreut. Der diplomierte Gesundheitsberater und Masseur kann auf eine langjährige Erfahrung mit vielen Hobby- und Leistungssportlern verweisen, die nun den Lärchenhof-Gästen zugute kommt: „Ich

möchte die Menschen dazu motivieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun und der Milon-Zirkel ist in der heutigen Zeit das ideale Kraft- und Ausdauertraining für alle Altersstufen“, schwärmt der frühere ÖSV-Skitrainer von dieser tollen Einrichtung.

Auch ÖSV-Damenskiteam ist begeistert

Begeistert zeigte sich auch das österreichische Damen-Skinationsteam, das im Herbst erstmals am Lärchenhof zu Gast war. Einige Monate später krönte sich Andrea Fischbacher zur Super G-Olympiasiegerin und neben ihr fanden auch die ÖSV-Speed-Damen Elisabeth Görgl, Regina Mader & Co. am Lärchenhof ideale Bedingungen vor. Bereits im Frühjahr werden sie wieder kommen und freuen sich schon auf das abwechslungsreiche und effiziente Training mit dem Milon-Zirkel.

Start mit einem Stoffwechselcheck

Für alle NeueinsteigerInnen gibt es zu Beginn ein ausführliches Vorgespräch und den notwendigen Stoffwechselcheck. Danach wird man vom Fitnesstrainer genauestens in diese neue innovative Trainingsform eingeführt. „Die dadurch erstellte persönliche Chipkarte ermöglicht ein optimales Training an den puls- und bewegungsgesteuerten Hightech-Fitnessgeräten. Zudem sorgt die einfache Bedienung der Geräte für eine besonders hohe Effizienz und die geringe Trainingszeit von 17 Minuten spricht ebenfalls für diese neue Art des Zirkeltrainings“, hebt Personal-Coach Peter Pfeifer nur einige Vorteile hervor.

Gemeinsames Trainieren macht Spaß

Gemeinsames kommunikatives Training im Zirkel lässt jeden inneren „Schweinehund“ sehr klein werden oder gänzlich verschwinden. So vergeht beim gemeinsamen Milon-Zirkel auch die Zeit sehr schnell, denn wie lange trainiert wird bzw. wie lange die Pause zwischen den Geräten ist, zeigt eine beruhigend wirkende Wassersäule in der Mitte des Raumes an. Vor jedem Gebrauch der Geräte werden die Sitz- und Hebelpositionen, Gewicht bzw. Widerstand eben-

so in Position gebracht, wie die optimale Trainingsherzfrequenz. Durch die persönlich erstellte Chipkarte können die häufigsten Fehler, die beim Training mit herkömmlichen Fitnessgeräten fast unweigerlich gemacht werden (zu hohe Belastung, falsche Bewegungen) von vornherein vermieden werden.

Vital und gesund in den Frühling

Der Frühling bietet sich gerade zu an, den Körper zu entschlacken und mit einem gezielten Vitaltraining zu beginnen. Mit dem Package „Der Weg zur Idealfigur“ bietet der Lärchenhof vom 1. März bis 30. April 2010 ein sensationelles, innovatives Angebot. Während des Aufenthaltes am Lärchenhof (inkl. Vitalmenü am Abend und einem ausgewogenen Frühstücksbuffet), gibt es zahlreiche Extras (Vital- und Gesundheitsvortrag; Ernährungsplan; Wellnesswanderung; Ganzkörpermassage; Personal-Training; Trainingsplan für zuhause). Mit dabei natürlich die Einführung in den Milon-Zirkel mit täglichem Coaching. Im Frühling wäre daher der ideale Zeitpunkt, um sich auf der Schönheitsfarm am Lärchenhof für seine Idealfigur ein individuelles und zielorientiertes Konzept erstellen zu lassen.

Vorreiterrolle in Sachen Fitness

Dass sein 5-Sterne Hotel „Der Lärchenhof“ als erstes Hotel in Europa mit einem Milon Zirkel in Sachen Fitness wieder einmal einen Schritt voraus ist, freut natürlich auch Hotelier Martin Unterrainer. Mit seinen innovativen Ideen hat der Tiroler Tourismuspionier immer wieder für viele zufriedene Gäste in seinem Ferienhotel mit 250 Komfortbetten in Erpfendorf gesorgt. Nicht umsonst gilt er aufgrund seiner Erfahrung und seiner „Tourismus-Philosophie“ als Vorbild in der gesamten Ferienregion Kitzbüheler Alpen. ®

INFO

DER LÄRCHENHOF
Martin Unterrainer
A-6383 Erpfendorf - Kitzbüheler Alpen - Tirol - Österreich - Tel. +43/5352/8138-0
info@laerchenhof-tirol.at
www.laerchenhof-tirol.at

Der Lärchenhof

„Einmal Lärchenhof - immer Lärchenhof“



- 17 Kilometer von Kitzbühel entfernt
- Wellness pur auf 2.500 m²
- Beautyfarm mit 1.200 m²
- Kuschelige Zimmer und luxuriöse Suiten
- Hoteleigene 9-Loch Golfanlage und 6-Loch Akademieplatz direkt beim Hotel
- Drei Tennis Top-Courts in der Halle und fünf Sandplätze im Freien
- Neu am Lärchenhof: Der „Milon Zirkel“ – die etwas andere Art zu trainieren

