Gut Steinbach
Hotel & Chalets

Motivationsspritze für ein gesundes und aktives Leben

Im Relais & Châteaux Gut Steinbach Hotel und Chalets bringt der diplomierte Sportwissenschaftler Andreas Glowik während der „Stoffwechsel Aktiv Tage“ im Herbst und Winter den Metabolismus auf Touren

München / Reit im Winkl, 5. September 2019 – Fit durch die kalte Jahreszeit: An sechs ausgewählten Wochenenden bringt Personal Trainer und Ernährungscoach Andreas Glowik im Gut Steinbach Hotel und Chalets in den Chiemgauer Alpen mit den „Stoffwechsel Aktiv Tagen“ die Gäste in Schwung. Ziel des Trainingscamps ist es, die für jeden Partizipienten passende Trainingsart und Ernährungsweise zu finden, um einen dauerhaft gesunden und dynamischen Lebensstil führen zu können.

Das Programm beruht auf der Tatsache, dass Menschen unterschiedlich sind und jeder über einen individuellen Stoffwechsel verfügt. Deshalb warten auf die gesundheits- und sportbegeisterten Teilnehmer neben einem ausführlichen Eingangsgespräch auch ein körperlicher Check-up, eine Stoffwechsel- und Körperfettmessung sowie ein Abschlussgespräch mit maßgeschneidertem Trainings- und Ernährungsleitfaden. Zu den Highlights gehören außerdem intensives Faszien-Training, Laufen oder Walking am Morgen, Mobilität und Krafttraining sowie abwechslungsreiche Entspannungsprogramme. Gemeinsames Frühstück und Drei-Gang-Abendessen runden das belebende Angebot kulinarisch ab.

Andreas Glowik ist seit 2001 in der Sport- und Gesundheitsbranche tätig. Der Diplom-Sportwissenschaftler gilt als Experte für ganz- und nachhaltige Trainings- und Ernährungskonzepte. Wenn es um ihre individuellen Trainingsbedürfnisse und Ernährungseinheiten geht, vertrauen nicht nur Profisportler, sondern auch Prominente wie auch Laien auf seine Expertise. „Mein Ziel ist es, mit Innovationen Neues zu vermitteln und die Leistungsfähigkeit weiter zu steigern, ohne dabei altbewährtes Wissen in der Ernährung zu vernachlässigen“, erklärt Glowik.

Die „Stoffwechsel Aktiv Tage“ bieten mit gezieltem Ernährungscoaching, individueller Trainingsplanung, vitaler Kost und viel Bewegung ein ganzheitlich gesundheits-förderndes Konzept und sind für jedes Fitnesslevel buchbar. Somit geht es nach dem verlängerten Wochenende motiviert und mit viel Energie zurück in den Alltag.

Das Training ist an folgenden Wochenenden buchbar: 17.10.-20.10., 24.10.-27.10., 31.10.-03.11., 14.11.-17.11., 05.12.-08.12., 12.12.-15.12. Der Preis beginnt bei 774,50 Euro pro Person und gilt für eine Doppelbelegung im Doppelzimmer, auch Chalets können zu sechst gebucht werden.

Gut Steinbach
Hotel & Chalets

Über Relais & Châteaux Gut Steinbach Hotel und Chalets

Ein Heimatrefugium auf einem sonnigen Hochplateau in den Chiemgauer Alpen – das ist das Relais & Châteaux Gut Steinbach Hotel und Chalets. Langjährige Tradition verbindet sich hier mit bayerischer Moderne, gelebter Nachhaltigkeit und hervorragender Kulinarik.

In den liebevoll gestalteten Zimmern und sieben sehr edlen Chalets finden sowohl Familien als auch Sportbegeisterte, Naturverbundene sowie Tagungsgäste ihren idealen Rückzugsort unweit von Reit im Winkl. Weitere Informationen www.gutsteinbach.de.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen bei Relais & Châteaux Gut Steinbach Hotel und Chalets. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Relais & Châteaux Gut Steinbach Hotel und Chalets verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Adresse
Gut Steinbach Hotel und Chalets
Chiemgau / Chiemsee
Steinbachweg 10
D – 83242 Reit im Winkl

Tel. +49 (0) 8640 / 8070
Fax: +49 (0) 8640 / 807100
Email: info@gutsteinbach.de

www.gutsteinbach.de

Presse- und Fotoanfragen
segara Kommunikation® GmbH
Nicole Thiel
Harmatinger Straße 2
D - 81377 München

Tel. +49 (0) 89 552 797 6-19
Fax: +49 (0) 89 552 797 620
Email: nicole.thiel@segara.de

www.segara.de