

Bewegung verbindet

Almhof in Gerlos präsentiert neues Sportangebot für die ganze Familie - Sport und Yoga für Eltern und Kinder

Ab sofort bietet das Almhof Family Resort & SPA, ein Mitglied der Kinderhotels Europa, im Tiroler Gerlos neue Sportkurse an, die speziell für Familien konzipiert sind. Entwickelt wurden diese unter der Leitung der neuen Fitnesstrainerin Anna Mühlenbruch, die umfangreiche Erfahrung in der Gruppenfitness und in Kinderprogrammen mitbringt. Alle Workshops sind für Gäste kostenlos. Beim Fitness Boot Camp, beim Circle Training oder einer TRX-Einheit für Eltern und Kinder ab acht Jahre werden spielerische und kraftvolle Elemente kombiniert. Ein weiteres Highlight ist das Kinderyoga, das sowohl mit als auch ohne Eltern angeboten wird. Der Kurs bringt den Kleinen auf spielerische Weise die Welt des Yoga näher und fördert sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit. Mit fantasievollen Geschichten und Tierposen werden Beweglichkeit, Kraft und Balance verbessert. Gleichzeitig baut Yoga Stress ab und stärkt das Selbstbewusstsein. Auch Wintersportler finden im Almhof die perfekte Basis für Abenteuer im Schnee. Ein hauseigener und für Hotelgäste kostenfrei nutzbarer Skilift, der auch die Rodel den Berg hoch transportiert, sorgt für spaßige Abfahrten. Angehende Skihaserl buchen einen Kurs in der hauseigenen Skischule, die Anfänger direkt auf dem Hotelgelände unterrichtet. Fortgeschrittene Skifahrer erkunden die nahegelegene Zillertal Arena. Geführte Winterwanderungen im Rahmen des Wochenprogramms komplettieren das Outdoorangebot in der verschneiten Bergwelt. Ein Familienzimmer im Almhof für zwei Erwachsene und ein Kind bis 9 Jahre kostet ab 395 Euro pro Nacht, inklusive der Almhof All Inclusive-Pension. Weitere Informationen finden Sie unter www.familyresort.at.

Mit den neuen Familien-Fitness-Angeboten überzeugt der Almhof mit einem dynamischen Programm, bei dem Eltern und Kinder als Team Herausforderungen meistern. Partnerübungen wie die „Schubkarre“, Sit-ups oder Balanceübungen bringen Groß und Klein in Bewegung. Dabei stehen nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Vertrauen und Zusammenarbeit im Mittelpunkt. Die Workouts fördern den Teamgeist und geben allen die Möglichkeit, ihre sportlichen Fähigkeiten gemeinsam zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Das Gesicht hinter dem neuen Sport-Angebot ist Anna Mühlenbach. Anna ist seit Mai 2024 als Fitnesstrainerin im Almhof tätig. Sie verfügt über umfangreiche Erfahrung in den Bereichen Gruppenfitness, Kinderyoga und Personal Training.

.../2



Vor ihrer Tätigkeit im Almhof arbeitete sie in renommierten Ferienresorts. Ihre Leidenschaft liegt darin, allen Generationen die Freude an Bewegung zu vermitteln und sie zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Besonders wichtig ist ihr dabei, Spaß und Fitness miteinander zu verbinden - ein Ansatz, der sich auch in den neuen Kursen im Almhof widerspiegelt.

„Ich liebe es, zusammen mit Kindern Sport zu machen, Freude an Bewegung zu vermitteln und dabei einfach Spaß zu haben. Sie geben so viel Energie zurück und motivieren mich selbst jeden Tag aufs Neue. Gleichzeitig liegt es mir am Herzen, das Bewusstsein für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu fördern - weniger Zeit vor dem Bildschirm, mehr rausgehen und wirklich etwas erleben“, sagt Anna Mühlenbruch

Über das Almhof Family Resort & SPA:

Wellness, Action und Genuss, und das für alle Generationen: Das Vier-Sterne-Superior-Familienhotel Almhof Family Resort & SPA der Gastgeberfamilie Kammerlander in Gerlos im Zillertal macht's möglich. Der Mitgliedsbetrieb der Original Kinderhotels Europa mit Premium Plus-Zertifizierung verfügt über 66 Zimmer und Suiten im modernen, alpinen Stil. Im Rahmen der Kinderbetreuung wird täglich ein abwechslungsreiches Programm an Indoor- und Outdoor-Aktivitäten angeboten. Neben der Family Water World mit Hallenbad, beheizten Außenpools, Baby-Whirlpool und Rutschen-Paradies gibt es auch noch einen Adults Only-Wellness-Turm. Gäste ab 16 Jahren genießen hier Ruhe und Erholung in mehreren Panorama-Ruheräumen, der Saunalandschaft und dem Rooftop-Whirlpool. Das Hotel-Gourmetrestaurant verwöhnt mit regionalen Zutaten und der Grüne Haube-Naturküche als Option.

München/Gerlos, 07. November 2024

Für weitere Informationen:

Karin Stocker/Stefanie Reichardt-Scavuzzo
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstr. 17, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
Deutschland
T +49(0)89/189478-80
stocker@strombergerpr.de

Peter Kammerlander
Almhof Family Resort & SPA
Gmünd 45
6281 Gerlos
Österreich
T +43(0)5284/53-23
almhof@familyresort.at