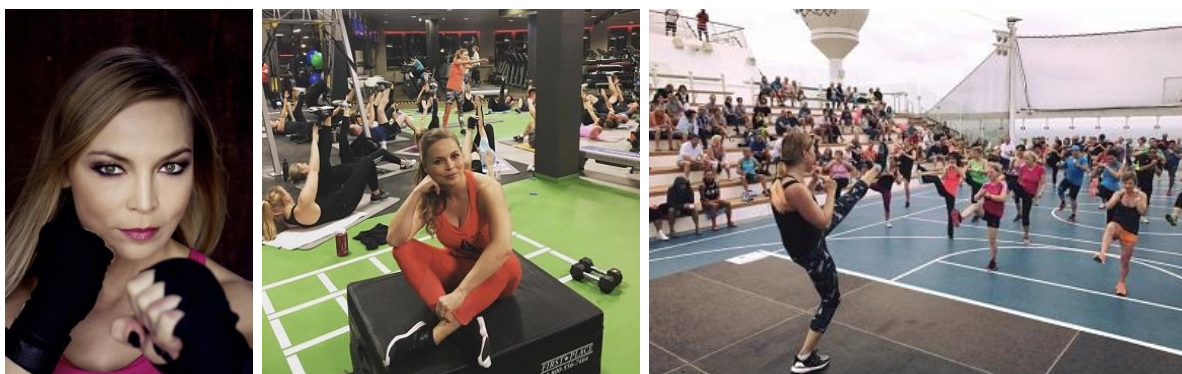




Frauen-Power im Hotel Anstiz Plantitscherhof

Fitness-Tage mit Box-Ikone Regina Halmich in Meran

Meran/München, 13. Juni 2018. Vom 17. bis 22. Juli 2018 lädt die ehemalige deutsche Boxweltmeisterin Regina Halmich zu den Fitness-Tagen ins [Hotel Anstiz Plantitscherhof](#) nach Meran. Über den Dächern der mediterranen Kulturstadt bringt die Powerfrau die Gäste des Luxus-Hide-Aways mit Fit-Bo, Bodyfit und Fatburner ins Schwitzen. Auch der Spaß kommt dabei nicht zur kurz und so trainieren Sportbegeisterte mit abwechslungsreichen Variationen für jedes Fitnessniveau. Bei einer gemeinsamen Oldtimer-Tour mit Johannes Gufler geht es durch die schönsten Weinberge der Region und die Gäste lernen Regina Halmich ganz persönlich kennen.



Copyright der Bilder: Regina Halmich

Vier Tage voller Action

Inmitten des Meraner Villenviertels genießen die Gäste des Hotels Anstiz Plantitscherhof das einzigartige Workout-Format mit der bekannten Spitzensportlerin, die zwölf Jahre ungeschlagene Boxweltmeisterin des WIBF war. Interessierte erwarten vom 18. bis 21. Juli insgesamt vier Trainingstage mit Kraft- und Konditionskursen. Mit langjähriger Erfahrung im Judo, Karate, Kickboxen sowie Thai- und Frauenboxen stellt Regina Halmich ein abwechslungsreiches Sportprogramm für Körper und Geist auf die Beine. Von überzeugten Yogis über ambitionierte Rennradler bis hin zu Gelegenheitssportlern: Unabhängig der körperlichen Fitness ist hier jeder willkommen. Die Trainingseinheiten werden in Kleingruppen mit bis zu 15 Personen angeboten. So kann die Boxerin auf jeden Teilnehmer individuell eingehen und die Übungen an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen.

Unterwegs mit der Spitzensportlerin

Der genussreiche Auftakt der Fitnessstage ist die VW-Bullitour mit Hotelier Johannes Gufler und der Powerfrau. Während der Tour lernen die Gäste die Ikone ganz persönlich kennen. Im historischen VW-Bulli geht es durch idyllische Weinberge und zu den besten Weingütern der Region. Bei einer Weinverkostung inmitten von Reben gibt Regina Halmich dann gerne Tipps und Tricks zum Training im Alltag und Interessierte werden die Fragen los, die sie der Boxweltmeisterin schon immer stellen wollten. Entspannung und geselliges Miteinander stehen auch bei der Wanderung auf dem Plan, wenn Unternehmungslustige gemeinsam mit der Sportlerin und dem Wanderführer des Hauses die Südtiroler Bergwelt erkunden.

Zwischen Bodyfit und Fit-Bo

Fitness im Freien: Bei schönem Wetter geht es für die Hotelgäste zum Training mit Regina Halmich in den verwinkelten mediterranen Hotelgarten oder auf die Dachterrasse mit beeindruckendem Panoramablick. In den insgesamt zwei Fit-Bo Einheiten powern sich die Hotelgäste begleitet von motivierender Musik mit einer Mischung aus Aerobic und Kampfsport aus. Die Übungen sind für jedes Level geeignet und anstelle schwieriger Choreografien lockt jede Menge Spaß. Auch in den beiden Bodyfit-Kursen erwartet die Teilnehmer ein effektives Ganzkörpertraining mit kräftigenden und Figur-formenden Übungen. Ergänzt wird das abwechslungsreiche Programm durch eine Fatburner-Session. Das Herz-Kreis-Lauf-Training verbessert die Kondition und regt die Fettverbrennung mit einfachen Schrittkombinationen an.

Body- & Mind-Programm für mehr Gelassenheit

Im Hotel Anstz Plantitscherhof legen auch die Hoteliers Johannes und Margit Gufler großen Wert auf das ausgleichende Training für Körper und Geist: So bieten die Fitness-Tage im Juli eine ideale Ergänzung zum hauseigenen „Body- & Mind-Programm“. Mit den umfangreichen Angeboten des Hotels findet jeder Gast seinen persönlichen Weg zur Gelassenheit, sei es beim Yoga auf der Dachterrasse für den bewussten Start in den Tag oder beim Kickboxen zum Auspowern. Und auch Aktivurlauber kommen hier mit den geführten Radtouren und Wanderungen wie etwa der besonderen Tour ohne Ziel, Richtung und festen Plan auf ihre Kosten.

Mit dem Paket „Workout mit Regina Halmich“ verbringen Gäste entweder vier oder sechs Tage voller Training, Fitness-Tipps und Urlaubsgenuss am Anstz Plantitscherhof. Neben der Übernachtung sind ein exklusives Training mit der Spitzensportlerin, eine Sightseeing-Tour im VW-Bulli, ein gemeinsames Abendessen am Freitagabend, die Nutzung des GoldenSPA sowie das hauseigene Body- & Mind Programm enthalten.

Nähere Informationen zum Hotel Anstz Plantitscherhof gibt es telefonisch unter +39 0473 50 52 15 sowie auf www.plantitscherhof.com. News, Bilder und Videos auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [TripAdvisor](#).

Bei Interesse an einer Zusammenarbeit und für weitere Informationen wenden Sie sich an

piroth.kommunikation unter +49(0)89 55 26 78 90 oder media@piroth-kommunikation.com. Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte sind im Online-Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com oder auf Anfrage erhältlich.

Über das Hotel Ansig Plantitscherhof

Über den Dächern von Meran liegt das Fünf-Sterne-Hotel Ansig Plantitscherhof. Das familiengeführte Haus überzeugt mit legerem Luxus und ganz besonderen Genusserlebnissen. Sei es die kreative Gourmet-Küche, echte Wein-Leidenschaft, das Gartenparadies inmitten des Meraner Villenviertels, der Golden SPA mit Entspannungsmomenten für jedes Zeitbudget oder der gelebte Oldtimer-Kult – die Hoteliers Margit und Johannes Gufler haben sich mit ihrem Hotelkonzept ganz dem Besonderen verschrieben. Nach dem Motto „Nicht größer, dafür luxuriöser“ lockt der Ansig Plantitscherhof mit neuen Highlights wie exklusiven Penthouse-Suiten mit privatem Infinity-Pool und Sauna oder dem mediterranen Garten samt Restaurant mit offenem Dach für jede Jahreszeit. Von moderner Südtiroler Küche über Wein-Tastings im historischen Gewölbekeller bis hin zu Gin, Rum, Zigarren & Co. – im Plantitscherhof finden Feinschmecker so manche Rarität. Im Golden SPA sorgen spezielle Pakete, wie etwa die Speedy-Anwendungen, für den richtigen Frischekick. Als Oldtimerhotel dreht sich im Ansig Plantitscherhof alles um die Klassiker der Automobilgeschichte. So treffen sich Oldtimer-Liebhaber zum Austausch beim Garagen-Aperitif im neuen Oldtimer-Wohnzimmer oder erkunden bei Ausfahrten die Pass- und Panoramastraßen Südtirols. Außerhalb des Hotels locken das ganze Jahr über die mediterrane Kulturstadt Meran sowie zahlreiche Outdoor-Aktivitäten in der Südtiroler Bergwelt. www.plantitscherhof.com

Kontakt

Hotel Ansig Plantitscherhof
Margit Gufler
Dantestraße 56
IT-39012 Meran
Tel.: +39 0473 50 52 15
info@plantitscherhof.com

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Melanie Mügler / Kathrin Jungwirth
Maximilianstraße 4b
D-82319 Starnberg
Tel +49-(0)89-55 26 78 90
media@piroth-kommunikation.com