



## EINLADUNG ZUR PRESSEREISE

### **Gesund & Fit**

### **in der VitaSol Therme der Kannewischer Collection**

**Termin: Mittwoch, 21.09. 2022 – Freitag, 23.09.2022**

**verantwortlicher Veranstalter: Kannewischer Collection**

Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Ein Gesundheitsgarant ist die regelmäßige **Bewegung**. Denn sie reduziert das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Osteoporose, Depressionen und sogar Krebs. Genauso wichtig wie körperliche Aktivität ist aber auch das **Regenerieren**. Denn nur mit ausreichend langen und bewusst gestalteten Erholungsphasen lässt sich die persönliche Leistungsfähigkeit steigern, statt zu stagnieren oder abzunehmen. Dabei reicht die Bandbreite der Möglichkeiten von bewusster Ernährung, Entspannungsmethoden und Dehnungsübungen bis hin zu Massagen, Kneipp-Güssen, Saunabesuchen und Schlaf.

Die **VitaSol Therme** bietet den Thermengästen eine Bandbreite von **Präventions-** bis hin zu **sportlichen Fitnesskursen** an. Beim Praxisseminar in Badehose und Bikini erfahren Sie von Dr. Stefan Kannewischer Wissenswertes über „**Richtiges Thermalbaden**“. Nach einem gemeinsamen Mittagessen **im KochWerk** haben Sie genügend Zeit die Therme individuell zu erleben. Ziehen Sie Ihre Bahnen im Aktivbecken in einer separaten Halle oder unter freiem Himmel. Oder floaten Sie im Soleintensivbecken, dessen Gehalt von zwölf Prozent für ein Gefühl der Schwerelosigkeit sorgt. Ein Duschenerlebnis der außergewöhnlichen Art verspricht die überdimensionale „**Regenwolke**“, die in verschiedenen Farben leuchtet und Wasser aus 33 Duschköpfen spendet. Highlight des SaunaParks ist die SeeSauna am Naturbadeteich, die in einen Landschaftsgarten eingebettet sind.

Für **Dr. Stefan Kannewischer** sind körperliche und mentale Ruhephasen neben Bewegung und wechselwarmen Badeverfahren wichtige Säulen, auf denen die Philosophie seiner insgesamt sechs Thermen bundesweit beruht. Erörtern Sie mit ihm auch, wie stark die Wahl des Urlaubsortes von einem attraktiven Gesundheitsangebot vor Ort beeinflusst wird, denn an zwei Standorten der Kannewischer Collection gibt es eigene Thermenhotels mit Bademantelgang.

Kennen Sie BeBoards? Lernen Sie das innovative Trainingskonzept kennen und erleben Sie Fitness völlig neu. Das Wasser ermöglicht den Trainierenden auf dem Board durch den dynamischen Untergrund ein intensives und besonders effektives sensomotorisches Training.



Wie wichtig ein stabiles Immunsystem ist, wurde uns durch die letzten Jahre bewusst. Im **ImmunFitness-Seminar** von Fabian Soltau dreht sich alles um das kostbare Schutzsystem des menschlichen Körpers. Wie kann man sein Immunsystem stärken? Welche Rolle spielen Biohacking, gesunder Schlaf und Stress bei der Stabilisierung des Immunsystems? Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Herausforderungen in **individuellen Coaching-Einheiten** mit Seminarleiter Fabian Soltau zu besprechen.

Bitte lassen Sie mich wissen, ob Sie bei unserer **Pressereise „Gesund & Fit“** dabei sein können. Die Kosten für Ihre An- und Abreise werden übernommen. Wir bieten Transfurmöglichkeiten ab Herford an. Für Ihre Übernachtung sind Zimmer im Hotel Lippischer Hof reserviert.

Pressekontakt:  
creative navigation, Catharina Niggemeier,  
Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München, Tel. 0170 31 38 589,  
[cn@creative-navigation.de](mailto:cn@creative-navigation.de), [www.creative-navigation.de](http://www.creative-navigation.de)