



Sport und Gesundheit – ein außergewöhnliches Duo im neuen Tirolerhof Tux

Von Profis für Gäste: Sport ohne Ende und abendrein noch „tuxsund“ bleiben

„Tuxsund“ heißt mehr als nur gesund sein: Es geht um Immunstärke, Entspannungsfähigkeit und Resilienz, die Widerstandsfähigkeit im Alltag. Und das in hautnaher Verbindung zur Natur in Tux, die mit ihrer verschwenderischen Schönheit alles tut, um nach draußen zu locken. „Tuxsund“ im neu eröffneten Tirolerhof Tux geht aufs Konto von Juniorchefin Nina. Als ehemalige ÖSV-Rennläuferin, staatlich geprüfte Skilehrerin und dipl. Professional Health Fitness & Personal Trainerin weiß niemand besser als sie, dass „tuxsund“ nur der ist, der sich richtig ernährt, aber auch viel bewegt. Im Dreamteam mit Partner Matthias, ebenso hochausgebildet, bietet sie den Gästen deshalb ein Angebot an In- und Outdoor-Aktivitäten, das es in sich hat. Sport pur für Einsteiger, Ambitionierte und Profis vom Skitechnik- bis zum Personal Training. Von der Gletscherwanderung und dem Powder-Kick bis zum Functional Training oder dem gesunden „Rücken-fit“ im zweigeschossigen Fitnessrefugium „Kraftwerk“. Als deutlich sichtbare Visitenkarte strahlt es nach außen, um die außergewöhnliche Aktivkompetenz des Hotels zu unterstreichen. Ein stylischer Ort, der es mit jedem großstädtischen Top-Studio aufnehmen kann, unverwechselbar verwurzelt in der Tuxer Natur. Für die Entspannung gibt's zum Wellness-Angebot mit 20-Meter Outdoor-Pool und Adults Only Rooftop Spa Yoga, Meditation und tibetanische Massagen. Für die „tuxsunde“ Ernährung Ninas Frühstücksideen, ein leichtes „Gute Nacht-Menü“ zur Wahl und abendrein Osteopathie und Vorträge zu Mikronährstoffen von DO, DPO, Msc. Markus Schauer.

Kurztext: 1604 Zeichen

Das ist alles andere als alltäglich: Eine starke Familie, allesamt Profis, die unbeschreibliche Outdoor-Erlebnisse ermöglicht, von denen man schon lange geträumt hat. Wie Gletscherwanderungen und ausgefallene Skitouren erleben, Stauseemauern erklettern, Tiefschneefahren und sanft Schneeschuhwandern. Oder endlich mal den richtigen Carving-Schwung erleben. Geschult von Nina, die jahrelang im ÖSV-Damenteam von Skirennen zu Skirennen durch die Welt unterwegs war und dabei eine ausgefeilte Skitechnik erlernen konnte. Von Profis profitieren – heißt das Motto für die Gäste des neuen Tirolerhof Tux. Aber nicht nur draußen, sondern auch drinnen im „Kraftwerk“. Die moderne Optik

sticht hier ebenso ins Auge wie die Qualität der (Profi-)Geräte und das außergewöhnliche Angebot, um Kraft und Ausdauer zu stärken. Alleine oder in der Gruppe, in Eigenregie oder unter den fachkundigen Augen und mit den gutgemeinten Tipps von Nina und Matthias. Denen ganz besonders am Herzen liegt, dass sich alle Gäste angesprochen fühlen: „Ob leicht oder schwer – Hauptsache Spaß an der Bewegung!“ Im zweigeschossigen Fitnessturm mit modernsten Cardio- und Kraftgeräten von Technogym setzen sie insbesondere aufs Functional Training, „weil man da mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, den gesamten Körper durchtrainieren und viele Tipps für zuhause mitnehmen kann.“ Das tägliche Aktivprogramm bietet aber noch mehr: „Core Power“ etwa, das kurze, hoch intensive Training für den Bauch oder „Animal Athletics“ mit ebenso effektiven wie lustigen Tierbewegungen. Matthias' Spezialität ist wiederum das trendige „Calisthenics“, ein äußerst forderndes, intensives Eigengewichtstraining, das fast ohne Ausrüstung auch als Streetworkout oder in der freien Natur ausgeführt werden kann. Ninas Fokus liegt ebenso auf gesunder Bewegung: „Rücken fit“ zeigt beispielsweise die richtigen Übungen zum schonenden Stärken des Rückens. Und mit der Black Roll werden die Faszien wieder geschmeidig gemacht – das löst Muskelverspannungen. Bei ganz persönlichen Zielen und aktiven Ambitionen stehen Nina und Matthias übrigens zusätzlich für Personal Trainings zur Verfügung.

300 m² Sportfläche drinnen, Yoga und Mikronährstoff-Inspirationen

Ganze 300 m² sind im neuen Tirolerhof Tux dem Thema Sport und Bewegung gewidmet – inklusive Yogaraum mit Garten. Im Reich von Werner, der seine Yogalehrer-Ausbildung in Indien absolviert hat, gibt's Hatha-Yoga und Meditation. Und dazu energetisch-tibetanische Massagen, die Spezialität im großen Entspannungs- und (stylistischen) Wellness-Angebot des Hauses mit seinen vielen Schwitz- und Wasser-Attraktionen. „Tuxsund“ bietet überdies als optimale Ergänzung Osteopathie mit Markus Schauer, der zudem Profi in Sachen Mikronährstoffe ist und in Vorträgen regelmäßig anschaulich erklärt, welche Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente wir brauchen. Und wie wir sie über die Nahrung aufnehmen können. Als Sportlerin mit Mikronährstoff-Zusatzausbildung weiß auch Nina, wie wichtig die richtige Ernährung ist – und teilt ihr Wissen ganz unaufdringlich, aber erschmeckbar schon des Morgens: Von Omega 3-Fettsäuren bis zu Vitamin C und D gibt's da für den jeweiligen „Mikronährstofftipp des Tages“ einen speziellen Logenplatz am Frühstücksbuffet mit einigen Produkten, die besonders viel davon enthalten – inklusive Erklärungen in der „Morgenpost“ oder von Nina persönlich. So kann sich im neuen Tirolerhof Tux jeder mit dem Thema „tuxsund“ so intensiv auseinandersetzen, wie er möchte und beispielsweise abends das leichte, kohlenhydratreduzierte „Gute Nacht-Menü“ wählen. Eines liegt Nina aber fern: Der erhobene Zeigefinger. „Ich möchte Impulse für daheim geben in Sachen Sport, gesunde Bewegung, Ernährung und Entspannung“. Aber: „Jeder kann, keiner muss!“

Dafür sprudelt die aktive Juniorchefin kurz nach Eröffnung schon vor weiteren neuen Ideen. Und plant im neuen 20-Meter-Edelstahlpool draußen einmal die Woche ein professionelles Schwimmtraining mit Unterwasseranalyse – etwa um mal richtig Kraulen zu lernen.

Weitere Informationen: ***Tirolerhof Tux, Familie Tipotsch, Lanersbach 335, A-6293 Tux, Tel.: +43 5287 87481, info@tirolerhof-tux.at, www.tirolerhof-tux.at **Langtext: 5691 Zeichen**

Texte und Bilder zum Download: www.pressegroup.com; Veröffentlichung gegen Belegexemplar!

