



Alles, was das Sportlerherz begehrt: Pools, Tennis, Aktivhallen, (E-)Biken, Wandern und Golf

Mehr Sport geht nicht: Alles unter einem Dach im neu umgebauten Hotel Sonnenhof

Der Ortsteil heißt „Himmelreich“, das Hotel selbst „Sonnenhof“. Wer auf der Terrasse des soeben um einen großen Wellnessneubau erweiterten 4-Sterne-Superior-Hauses steht und den Blick über Wälder und Blumenwiesen hinweg auf die Dörfer und sanften Berge des Bayerischen Waldes schweifen lässt, fühlt sich wie im siebten Urlaubs-Himmel. Nicht umsonst zählt der Lamer Winkel im Naturpark Oberer Bayerischer Wald zu den meistbesuchten Ferienorten im Bayerischen Wald. Hier im Sonnenhof ist alles möglich, was gelungene Erholungstage für Sport- und Wellnessfans ausmacht – und (fast) alles ist inklusive. Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes in einer der wenigen Landschaften, die noch Erkundungs-Freiraum bieten, ist hier ebenso angesagt wie Yoga. Und Waldgesundheitsstraining: Gesundheitsförderung, Stressbewältigung und Coaching im Wald. Zudem erfreut der Sonnenhof das Sportlerherz mit vier Tennisplätzen und einem Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus. Dazu zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen und einem hoch modernen Milon-Zirkel. Mehr Sport geht nicht!

Kurztext: 1100 Zeichen

Im Urlaub heißt es Kraft tanken für alles, was der Alltag so bringt – und dank der Vielfalt des Angebots kann man im 4-Sterne-Superior-Haus alles tun und lassen, wonach einem der Sinn steht. Wie wär's zum Beispiel mit einem E-Bike zum Entdecken des Bayerischen Waldes? Sportlicher geht's mit dem Mountainbike, gemütlicher auf Schusters Rappen und 300 markierten Wanderwegen. Das geht auf eigene Faust oder mit Gästebetreuerin Silvia, die Sonnenhof-Gästen die schönsten Touren der Gegend zeigt. Neben geführten Wanderungen und Bike-Touren hat sie auch Waldgesundheitsstraining und Waldbaden im Angebot. Im Rahmen des Aktivprogramms dürfen sich Gäste auch auf Aquafitness, Aquajogging und Aquazirkeltraining freuen – ganz im Element des Wassers. Oder man greift zum Tennisschläger und bespielt einen der vier hoteleigenen Tennisplätze (drinnen wie draußen). Fans von Ballsportarten können übrigens zwischendurch gerne auf Squash- oder Badmintonschläger zurückgreifen. Es soll doch lieber der Fußball, Handball, Basket- oder

Volleyball sein? Nur zu: Im Sonnenhof gibt es neben Tennisplätzen auch Courts und eine große Ballsporthalle. Immer wieder angeboten werden zudem Tennis-Camps mit Dipl. Tennistrainer und Sportmanager der NSA Vilislar „Willi“ Vassiler und Fußballspielen mit dem ehemaligen deutschen Fußball-Weltmeister Uwe Bein.

Zwei hochmoderne Fitnessbereiche mit milon-Zirkel

Wer's ruhiger mag, ist auch bei einer der regelmäßigen Yogastunden gut aufgehoben. Fitness-Fans lieben nicht zuletzt das riesige Angebot in zwei großen Fitness-Welten, das dem eines großstädtischen Fitnessclubs in nichts nachsteht. Der neue Panorama-Fitnessraum lässt mit den aktuellsten Geräten von Lifefitness für Ausdauer-, Kraft- und Functional- Training keinen Wunsch offen. Inklusive umwerfendem Ausblick auf den Bayerischen Wald. Für den milon-Ausdauer-Zirkel gibt es übrigens täglich eine Einführung.

Golfen direkt beim Hotel mit Golfpro Frank

Der Geheimtipp für alle, die schon immer mal über Fairways und Greens gehen wollten, ist die ganz und gar andere Golfschule auf dem hauseigenen 9-Loch-Platz beim Sonnenhof-Golfpro Frank, der mit viel Humor und Wissen seine ungewöhnliche, sehr praxisnahe Methode lehrt. Etwa bei Platzreife- wie Handicap-Verbesserungskursen. Die 9 Löcher, die sich vor dem Sonnenhof ausbreiten, faszinieren übrigens nicht nur durch unglaubliche Panorama-Blicke, sondern auch durch spieltechnische Herausforderungen, die selbst geübte Golfer fordern. Besonders schön: Golf ist im Sonnenhof keine steif-elitäre Sache, sondern ein Sport, der Spaß macht.

Neuer Infinitypool, 5 Elemente Asia SPA und Lebensstil & Kulinarik-Highlights

Und zum Abschluss geht's im Bademantel in den neuen Sonnenhof-Wellnessbau mit ganzjährig beheiztem neuem Infinity-Pool und Panorama-Außenbecken sowie Innen-Sportpool, acht Saunen und fünf Ruheräumen und dem „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“. Mit einer Wasserfläche von über 380 Quadratmeter, Wasser-Temperatur bis 35 Grad, dem Panoramablick auf den Arber und das hübsche Örtchen Lam eignet sich dieser besondere Ort durchaus fürs Durchatmen nach dem Sport, aber auch für einen ganzen Relaxtag. Dazu kommt das neue und vielseitige Treatment-Angebot im Rahmen des 5 Elemente Konzepts im Spa. Last but not least versorgt der Sonnenhof auch kulinarisch aufs Beste. Schlemmen lässt es sich schon beim Frühstücksbuffet auf der Sonnenterrasse wie in der neuen Poolbar Tonis Bistro. Und natürlich abends mit der regional-kreativen Kulinarik von Küchenchefin Katja Burgwinkel, die mit Freude sterneverdächtig kocht.

Langtext: 4489 Zeichen

Infos: 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof, Norbert Oblak, Himmelreich 13, 93462 Lam, Telefon +49 (0) 99 43/ 37-0, www.sonnenhof-lam.de

Texte und Bilder zum Download unter www.pressegroup.com (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)



Pressebetreuung: Barbara Angerer-Winterstetter, pressegroup | Tel +49/89/418 518-91 | dialog@pressegroup.com