



## Comunicato Stampa

**Estate attiva in montagna: i soggiorni tematici dedicati alla corsa, alle escursioni in quota e al Pilates presso l'hotel Travel Charme Fürstenhaus am Achensee\*\*\*\*S, in Tirolo**

Prepararsi alla bella stagione e rigenerarsi tra lago e monti. L'hotel *Travel Charme Fürstenhaus am Achensee\*\*\*\*S*, nel cuore del Tirolo, propone diversi soggiorni tematici nei mesi di maggio, giugno e luglio, per ritrovare ritmo e forma con la corsa, scoprire la montagna e i suoi segreti camminando in alta quota o rilassarsi e liberare la mente con il Pilates.



I **seminari dedicati alla corsa dal 14 al 16 maggio** e **dal 29 al 31 maggio** pongono l'accento sull'individualità e sul ritmo personale. Importante è trovare l'armonia e il proprio stile di corsa, preferibilmente a tempo moderato. La bellezza dei paesaggi dell'Achensee, i prati in fiore e l'aria pura rappresentano il contesto ideale per le diverse sessioni di esercizio. Il primo giorno ci si dedica al rafforzamento della muscolatura, alla tecnica e alla rigenerazione. Il secondo giorno, dopo la corsa mattutina attorno al lago e la sessione di ginnastica per la schiena, è previsto un tour in nave sull'Achensee; si prosegue poi con un'ulteriore corsa e gli esercizi di potenziamento con la Thera-Band. Per l'ultimo giorno sono previsti corsa all'aperto, ginnastica per la schiena e un confronto conclusivo con i personal trainer. Tutti i seminari sono realizzati da *Laufwerkstatt Innsbruck* e includono due notti in camera doppia in formula GenussPlus@\*, consulenza individuale con personale qualificato, calibro del ritmo con Own Zone e video sullo stile individuale di corsa, utilizzo delle piscine, delle saune, dell'area fitness e relax della PURIA Premium Spa **a partire da 498€** a persona (per ulteriori informazioni e prenotazioni: [www.laufseminar.com](http://www.laufseminar.com)).



Camminare nella natura: nelle settimane **18-24 maggio** e **22-28 giugno** l'hotel prevede un programma di attività che include aperitivo di benvenuto, passeggiata alla scoperta delle erbe di montagna, gita in rifugio e tour in nave sul lago, camminate nel comprensorio del Rofan, nell'Inntal e nelle valli del Karwendel con tappa in baita e

spuntino. Il programma è incluso nella quota di soggiorno ed è soggetto alle condizioni atmosferiche. La tariffa di soggiorno presso il Travel Charme Fürstenhaus am Achensee con prima colazione e in camera doppia è **a partire da 89€** a persona, a notte.

Il prossimo seminario di Pilates al Travel Charme Fürstenhaus am Achensee si terrà da **venerdì 10 a domenica 12 luglio** ed è volto a ritrovare equilibrio, compattezza muscolare e a lavorare sulla colonna vertebrale. Il seminario è tenuto da Karin Fischer, insegnante di Pilates, Nordic Walking e Coach, e prevede esercizi di coordinazione, tecniche di respirazione, stretching e potenziamento. Il venerdì è dedicato agli esercizi di yoga e pilates con palla e rullo, mentre il sabato ci si allena anche con la Thera-Band. La domenica, dopo la sessione di pilates e stretching, si opta per il rilassamento. La tariffa di soggiorno di due notti in camera doppia in formula GenussPlus@\*, le sessioni di allenamento con Karin Fischer dal venerdì alla domenica e l'utilizzo delle piscine, delle saune, dell'area fitness e relax della PURIA Premium Spa dell'hotel è **a partire da 385€** a persona.



Il prossimo 1 agosto il Travel Charme Fürstenhaus am Achensee festeggia i primi 10 anni di gestione Travel Charme con un ricco programma di festeggiamenti, sorprese e una serata con musica dal vivo , spensieratezza e tanto divertimento.

Per informazioni e prenotazioni negli hotel Travel Charme dall'Italia: [www.travelcharme.com](http://www.travelcharme.com), Telefono: 840 / 32 00 12, Email: [info@travelcharme.com](mailto:info@travelcharme.com) o presso le migliori agenzie di viaggio.

*\* La formula GenussPlus@ comprende aperitivo di benvenuto; colazione a buffet con vasta scelta di prodotti regionali e locali; merenda pomeridiana con specialità dolci e salate; cena di quattro portate; acqua, tè e frutta presso la PURIA Premium Spa; bevande non alcoliche dal minibar.*

### Travel Charme

Travel Charme Hotels & Resorts comprende ad oggi una collezione unica di dodici hotel individuali, quattro e cinque stelle, in Germania e in Austria. Le strutture si trovano sul Mar Baltico – a Kühlungsborn, sulla penisola Fischland-Darß e sulle isole di Rügen ed Usedom. In Germania, il gruppo è presente anche a Wernigerode, nella regione dell'Harz. In Austria gli hotel sono situati sull'Achensee in Tirolo, nel Vorarlberg e a Werfenweng, nel Salisburghese. Travel Charme Hotels & Resorts è sinonimo di qualità, atmosfere intime e di un ottimo servizio – il tutto accompagnato da una eccellente offerta gastronomica e wellness. Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.travelcharme.com](http://www.travelcharme.com)

### Contatti per la Stampa:

ABC PR Consulting - Viale Beatrice d'Este 3/A – 20122 MILANO - Telefono: +39 02 58325432 - Email: [stampa.travelcharme@abc-prc.com](mailto:stampa.travelcharme@abc-prc.com) - [info@abc-prc.com](mailto:info@abc-prc.com) - [www.abc-prc.com](http://www.abc-prc.com)

Immagini in alta definizione degli hotel e resort Travel Charme possono essere scaricate dal sito: [www.travelcharme.com/pressewww.abc-prc.com](http://www.travelcharme.com/pressewww.abc-prc.com)

Per ulteriori informazioni: [www.travelcharme.com](http://www.travelcharme.com)