

Im „The Monarch Hotel“ wird der Rücken fit

20.02.2015, 18:52 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Beyond Five Stars*



bfs / The Monarch Hotel

Jedes Jahr Mitte März findet ein Aktionstag zur Rückengesundheit statt, um die Menschen zu Vorbeugemaßnahmen aufzurufen. Das „The Monarch Hotel“ in Bad Gögging beteiligt sich dabei und hat speziell für den 14. März ein Aktivangebot ausgearbeitet, das den Gästen die Möglichkeit gibt, etwas für ihren Körper zu tun.

Erlesenes aus der Küche

Entscheidend für eine gesunde Haltung ist vor allem die Muskulatur, die den Körper trägt. Um schonend den Rückenbereich zu stärken, bietet das Vier-Sterne-Superior-Hotel bereits um 8.00 Uhr Wassergymnastik an. Diese trainiert zusätzlich die Ausdauer, wobei die Gelenke durch den Auftrieb nicht belastet werden. Um 10.30 Uhr werden beim Rücken-Relax angespannte Muskeln durch Stretch- und Entspannungsmaßnahmen wieder gelockert. Ab 12.00 Uhr stellt der Kurs Rücken-Fit Übungen im Stehen, liegend auf der Matte sowie mit Gymnastikbällen vor, mit denen speziell die große Muskelgruppe am Rücken aufgebaut wird. Da das beste Sportprogramm ohne Nachbereitung nicht den gewünschten Erfolg erzielt, bietet das „The Monarch Hotel“ um 13.00 Uhr einen Sauna-Aufguss an. Die Wärme entspannt, lockert die beanspruchten Körperpartien und beugt unangenehmem Muskelkater vor.

Noch mehr für seine Gesundheit kann man im hauseigenen SPA tun. „Bei bestehenden Rückenverspannungen wirken Aromaölmassagen mit dem Öl der Latschenkiefer besonders gut. Dieses dringt in die Poren ein, lockert die Muskulatur und regt die Durchblutung an“, weiß Marion Hahn, die Managerin des Wellness-Bereichs im „The Monarch Hotel“.

Über „The Monarch Hotel“

Das Hotel liegt zwischen Ingolstadt und Regensburg im bekannten Kurort Bad Gögging. Gäste können hier in der reizvollen Landschaft am Rande des Altmühltals Tagungsaufenthalte mit Aktiv- und Wellnessurlaub kombinieren und entspannte Ferien verbringen.

Weitere Informationen unter www.monarchbadgoegging.com.

Autor: bfs (Katharina Pfaff)

Portrait

„Beyond Five Stars“ ist ein auf qualitativ hochwertige Reisetemen spezialisierter Pressedienst! Wir unterstützen Ihre Reise-Redaktion kostenfrei mit journalistisch aufbereiteten Informationen und liefern Ihnen Texte, Bilder sowie Basis-Daten in jeder gewünschten Form.

News-ID: 840539 • Views: 103 (Stand: 07.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/840539/Im-The-Monarch-Hotel-wird-der-Ruecken-fit.html>