



## Die Zeit der Ausreden ist vorbei

Jetzt wird gelaufen! Viele Gründe sprechen dafür: Laufen trainiert das Herz, Laufen stärkt die Knochen und baut Stresshormone ab, Laufen steigert das Lungenvolumen, Laufen schützt vor Allergien und reguliert den Insulinspiegel, Laufen produziert Glückshormone, Laufen macht jünger. Und weil das richtige Laufen auch gelernt sein will und Sport gemeinsam viel mehr Spaß macht, lädt das **HOTEL AVIVA make Friends\*\*\*\*s Singles und Alleinreisende** zu „**Run & Fun**“ in das oberösterreichische Mühlviertel ein. Die sanften Hügel, Wiesen und Wälder in der Umgebung des einzigartigen Singlehotels sind wie gemacht, um im Laufschrift die Natur zu erleben. Von **2. bis 7. April 2017** stehen **Laufstage** mit den Trainern des Hauses auf dem Programm. Wer einen **Marathon** im Auge hat, der ist mit dem **Laufseminar** von **3. bis 5. März 2017** bestens beraten. Ein ganzes Wochenende lang wird gezielt trainiert, die Kondition mittels Laktat-, Stoffwechsel- und Conconitest ermittelt, werden Laufstil, Muskulatur, Beinachse und Fußgewölbe geprüft und ein professioneller Laufplan für Viertel-, Halb- oder Marathon ausgearbeitet. In dem 2.000 m<sup>2</sup> großen **AVIVA-Wellness- und SPA-Resort** entspannen müde Muskeln und sind schnell wieder fit für neue Trainingseinheiten. Das HOTEL AVIVA kennt die Bedürfnisse von Menschen, die alleine reisen und bietet einen Urlaubs-Lifestyle, der ins Schwarze trifft. Bei einem vielfältigen **Action-Programm** für Partytiger, Sportfreaks und Kontaktsuchende ist immer was los. Lebenslust und Action treffen in dem einzigartigen Hotel auf Wellness, Freundschaft und Genuss.

### Run & Fun (02.–07.04.17)

**Leistungen:** 5 Nächte inkl. aller AVIVA Inklusivleistungen – **Preis p. P.:** ab 498 Euro

#### Montag

08–09.15 Uhr Morgenlauf und ABC-Lauf

15.30–16.30 Uhr Laufbandanalyse

#### Dienstag

10.30–11.15 Uhr Rumpftaining

13.00–14.30 Uhr Fahrtenspiel/Intervalle-Lauftechnik

#### **Weitere Informationen:**

Hotel AVIVA\*\*\*\*s Hotelbetriebs GesmbH  
A-4170 St. Stefan am Walde, Höhenweg 1  
Tel.: +43/(0)7216/37600  
Fax: +43/(0)7216/37606  
E-Mail: [info@hotel-aviva.at](mailto:info@hotel-aviva.at)  
[www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.  
PR-Agentur für Tourismus  
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11  
Tel.: +43/(0)662/87 53 68-127  
Fax: +43/(0)662/87 95 18-5  
[www.mk-salzburg.at](http://www.mk-salzburg.at)  
E-Mail: [office@mk-salzburg.at](mailto:office@mk-salzburg.at)



Presse-Information  
März 17

HOTEL AVIVA MAKE FRIENDS\*\*\*\*s

Kurztext  
Seite 2

**Mittwoch**

08.00–09.30 Uhr Long-Jog

12.30–13.00 Uhr Mobilisation & Stretching

**Laufseminar (03.–05.03.17)**

**Mit AVIVA erfolgreich zum Marathon <http://www.hotel-aviva.at/de/hotel/aviva-kalender/laufseminar-2/>**

**Leistungen:** 2 Nächte inkl. aller AVIVA Inklusivleistungen – **Preis p. P.:** ab 356 Euro

2.149 Zeichen  
**Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!**

**Weitere Informationen:**

Hotel AVIVA\*\*\*\*s Hotelbetriebs GesmbH  
A-4170 St. Stefan am Walde, Höhenweg 1  
Tel.: +43/(0)7216/37600  
Fax: +43/(0)7216/37606  
E-Mail: [info@hotel-aviva.at](mailto:info@hotel-aviva.at)  
[www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.  
PR-Agentur für Tourismus  
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11  
Tel.: +43/(0)662/87 53 68-127  
Fax: +43/(0)662/87 95 18-5  
[www.mk-salzburg.at](http://www.mk-salzburg.at)  
E-Mail: [office@mk-salzburg.at](mailto:office@mk-salzburg.at)