

Pressemitteilung

Volle Power am Strand

Beach Energy Weeks machen Frosch Gäste fit

Münster/Can Picafort (Mallorca), 21. August 2018. Es ist noch keine 8 Uhr morgens und während das mallorquinische Örtchen Can Picafort gerade erst erwacht, geben einige besonders Sportliche am nahen Strand schon Alles. Zirkeltraining steht auf dem Programm und trotz erfrischender 18 Grad tropft der Schweiß in den noch kühlen Sand, während sich die Sonne spektakulär über der Bucht von Alcudia erhebt. Gleich wird es Frühstück im gegenüberliegenden Frosch Sportclub Vent-I-Mar geben, doch das will verdient sein. Und so gehen die 16 Männer und Frauen von Push-Up über Sit-Up zu Crunch, immer unter dem Kommando und wachen Blick der Personal-Trainerin Sandra Katemann.

Beach Energy Weeks heißt das Angebot, mit dem der Münsteraner Reiseveranstalter Frosch Sportreisen seine Gäste fit macht. Dabei ist der Name Programm. In kleinen Gruppen stehen täglich mehrere Übungseinheiten am Strand an, die volle Energie erfordern. Das intensive Programm besteht aus Fitness, Mobilisation und Entspannung. Doch Core-Training (Bauch, Rücken, Gesäß), Lauf-Einheiten und Yoga sollen vor allem eines: Spaß machen. „Die Teilnehmer erwartet eine Woche voller Energie, Spaß und viel Bewegung. Das tolle ist, dass bei der Beach Energy Week für jeden etwas dabei ist“, so Katemann. Dabei ist ihr der Blick auf den einzelnen Gast wichtig: „Die Übungen werden an das jeweilige Level angepasst, jeder soll an seine persönliche Grenze gehen. Sowohl Sport-Anfänger als auch Sport-Begeisterte sind herzlich Willkommen!“

In den Einheiten am Strand und auf der Hotel-eigenen Dachterrasse können sich die Teilnehmer konzentriert in Form bringen oder die persönlichen Fitnessgrenzen austesten. Abgerundet wird das Programm durch ein Ernährungsberatungs-Angebot von Trainerin Katemann sowie gesunder Sportlervspflegung aus der Hotelküche. Wem das Fitnessprogramm nicht reicht, dem steht zudem das gesamte Sportprogramm des Sportclubs offen.

Ansprechpartner

Sebastian Rosendahl
Pressesprecher

+49 251 927 88 78
sebastian.rosendahl@
frosch-sportreisen.de

www.frosch-sportreisen.de/presse
[www.facebook.com/
Frosch.Sportreisen](https://www.facebook.com/Frosch.Sportreisen)

Frosch Sportreisen GmbH
Dahlweg 112, 48153 Münster

Die Teilnehmer der Beach Energy Weeks wohnen im Frosch Sportclub Vent-I-Mar, direkt am feinsandigen Strand von Can Picafort. Das kleine Hotel mit seinen 15 Apartments bietet Blick auf das Meer, den kilometerlangen, flach abfallenden Strand und die gesamte Bucht. An der Uferpromenade des belebten Örtchens reihen sich Restaurants, Bars, und Kneipen aneinander. Außerhalb des Zentrums dagegen ist es ruhiger, Teile des Umlandes sind Naturschutzgebiete.

Die Beach Energy Weeks sind ab 848 Euro unter www.frosch-sportreisen.de oder im Reisebüro buchbar.

Alle Informationen zur Reise finden Sie unter <https://www.frosch-sportreisen.de/sportreisen/mallorca-beachenergyweeks>.

Anforderungen

Die Energy Week ist für alle Sport-Niveaus geeignet. Sowohl Sport-Anfänger als auch Sport-Begeisterte sind herzlich willkommen! Die Übungen werden an das jeweilige, persönliche Level angepasst, jeder soll an seine eigene Grenze gehen.

Über Sandra Katemann

Sandra Katemann ist selbst leidenschaftliche Sportlerin und hat deshalb ihr Hobby zum Beruf gemacht. Seit 2003 arbeitet sie als Fitnesstrainerin im Kursbereich und auf der Trainingsfläche. Functional Training und Outdoor-Bootcamps stehen bei ihr an oberster Stelle. Auch die ruhige Komponente darf da nicht fehlen. 2004 hat Katemann eine Pilates-Ausbildung gemacht, seit 2016 ist sie zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Teilnehmerzahl

Min. 8 Personen, max. 16 Personen

Bildunterschrift: Fitness, Mobilisation und Entspannung, zum Beispiel als Core-Training, Lauf-Einheiten und Yoga sind Teil der Beach Energy Weeks © Frosch Sportreisen GmbH

Bild-Download: https://www.frosch-sportreisen.de/assets/download/presse/Beach_Energy_Weeks_FroschPM_1.jpg

Aktuelles Bildmaterial zur redaktionellen Verwendung finden Sie unter www.frosch-sportreisen.de/presse

Über Frosch Sportreisen

Frosch Sportreisen ist Spezialveranstalter für Sport- und Aktivreisen mit Fokus auf Reisezielen abseits des Massentourismus in exklusiven Unterkünften, einer umfangreichen Betreuung durch speziell ausgebildete Reiseleiter und Sportanimateure sowie diesem speziellen Frosch-Gefühl, das zwanglos individuelle Reisen und gemeinsame Gruppen-Erlebnisse vereint. Die Zielgruppen sind Familien, Paare, Singles und Alleinreisende im Alter zwischen 30 und 55 Jahren. Das Unternehmen wurde 1984 gegründet und beschäftigt heute 40 Festangestellte in der Zentrale in Münster sowie 500 Mitarbeiter an den Urlaubsorten. Im Jahr 2017 erreichte Frosch mit rund 30.000 Gästen einen Umsatz von über 28,5 Millionen Euro. Der Unternehmensname ist aus den Namen der Geschäftsführer Volker Frost und Holger Schweins entstanden.