



Neu: Mit „O FIT“ in Oberstaufen runter vom Sofa und raus in die Natur Durch E-Mountainbiken, Laufen oder Wandern zu einem neuen Körpergefühl

„O BIKE“ heißt das neue Aktivangebot in Oberstaufen im Allgäu, das unter der Dachmarke „Oberstaufen FIT“ firmiert und noch zwei ähnlich aufgebaute Schwester-Programme hat: „O LAUFEN“ und „O WANDERN“. Fit werden, abnehmen, gesund bleiben und gleichzeitig die Natur genießen – das sind die erklärten Ziele dieser Programme. Die oberste Maxime lautet: sich lieber länger bewegen, dafür in einem niedrigerem Pulsbereich. Ideal dafür ist das E-Mountainbike, mit dem auch Couchpotatos ihren inneren Schweinehund leichter überwinden können.

Neugierig aufs E-Mountainbiken aber ängstlich? Im „O BIKE Starter“-Programm lernt man die Technik. Mit elektrischer Unterstützung ist eine Mountainbike-Tour auch für weniger konditionsstarke Personen leicht zu schaffen. Wer allerdings noch nie auf einem E-Bike saß, tut gut daran, sich erst daran gewöhnen. Beim Einsteiger-Programm „O BIKE Starter“ lernen die Teilnehmer die richtige Fahrtechnik und gewinnen so ganz schnell an Sicherheit. Die Hemmschwelle, mit dem Rad auch mal einen unbefestigten Weg runter zu fahren, wird gesenkt. Balanceübungen, richtiges Bremsen und Kurvenfahren sind ebenso Teil des intensiven, zweistündigen Kurses.

Das Starter-Paket kostet 30 Euro pro Person (mit Leih-E-Bike 60 Euro). Es findet vom 9. Juli bis 11. September 2019 jeden Dienstagvormittag für absolute Einsteiger und jeden Mittwochvormittag für fortgeschrittene Biker statt.

„O BIKE Premium“ mit Fitness-Analyse: Beste Abnehm-Ergebnisse im niedrigen Pulsbereich

Für all jene, die nicht so genau wissen, wie sie sich am besten und gesündesten bewegen, um den ungeliebten Speckreifen zu verlieren, eignet sich das dreitägige „O BIKE Premium“ Angebot. Gleich zu Beginn unterziehen sich die Teilnehmer einer professionellen Fitness-Analyse: Mittels Spiroergometrie wird das Fitnesslevel jedes einzelnen Teilnehmers genau bestimmt. Dabei wird unter körperlicher Belastung die Atemluft gemessen und so die Reaktionen von Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Lungenfunktion bestimmt. Je nach individueller Verfassung wird dann der Pulsbereich bestimmt, in dem man am besten trainiert. Grundtenor dabei: Der Fettstoffwechsel wird vor allem in einem konstanten, aber nicht zu hohen Pulsbereich angeregt. Quasi trainieren ohne schwitzen. Und dafür ist das E-Mountainbike ideal, denn man kann ohne allzu große Anstrengung lange radeln.

Neben dem Fitness-Test sind im Programm auch ein Fahrtechnik-Training, zwei geführte E-Mountainbike-Touren, ein Vortrag über Ernährung und Training sowie ein Leih-E-Bike inkludiert. Das dreitägige „O BIKE Premium“-Camp kostet pro Person 249 Euro. Dank einer App und individueller Nachbetreuung können die Teilnehmer auch mehrere Wochen nach dem Kurs noch ihre Pulswerte einschicken und sich ihren individuellen Trainingsplan anpassen lassen.

Wer auf die Fitness-Analyse verzichten möchte, aber etwas mehr erleben möchte, als im Starter-Paket angeboten wird, bucht das 2,5-tägige „O BIKE Basis“-Paket. Darin sind das Fahrtechnik-Training, zwei geführte E-Mountainbike-Touren und ein Vortrag über Ernährung und Training enthalten. Dieses Arrangement kostet pro Person 139 Euro, mit hochwertigem Leih-E-Bike 189 Euro.

Sowohl das Premium- als auch das Basis-Angebot finden an sieben verlängerten Wochenenden zwischen Ende Juni und Ende September 2019 statt.



Von Krankenkassen unterstützt: das „O LAUFEN“-Aktivangebot

Ergänzt wird das neue Bike-Angebot durch ähnlich modular aufgebaute Kurse für Läufer. „O LAUFEN“ gibt es als Basis- und als Premium-Arrangement, beide werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Im Basis-Packagepreis von 179 Euro pro Person sind in 2,5 Tagen ein Lauf ABC und eine Ausdauerschulung inkludiert. Beim dreitägigen Premium-Paket für 249 Euro ist ebenfalls eine professionelle Fitness-Analyse dabei, aus der man lernt, wie man am sinnvollsten und gesündesten läuft.

Beide Camps finden an den Wochenenden vom 12. bis 14. Juli und vom 18. bis 20. Oktober 2019 statt. Je nach Krankenkasse werden die Kurse unterschiedlich hoch unterstützt.

„O WANDERN“ – gesundes Wandern mit Herzfrequenz-Gurt

Mit Stöcken und Herzfrequenz-Gurt geht es auf die geführten Wanderungen beim 2,5-tägigen „O WANDERN“-Programm. Auch beim Wandern kann man nämlich zu schnell unterwegs sein und so die Fettverbrennung nicht optimal ausnutzen. Im Preis von 179 Euro sind eine Trittschule, ein Vortrag zum Thema Herzfrequenz-Messung, drei geführte Wanderungen und viele nützliche Tipps zum ergonomischen Wandern, zu den richtigen Bergschuhen und zum Packen des Rucksacks inkludiert. Das dreitägige Premium-Paket beinhaltet ebenfalls zusätzliche die Fitness-Analyse, es kostet 249 Euro pro Person.

Die „O WANDERN“-Angebote finden an insgesamt sieben Terminen im Juni, Juli, September und Oktober statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.oberstauften.de/ofit

Informationen für Medien:

Oberstauften Tourismus, Katharina Klawitter
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstauften
Tel. +49-8386-9300-420
presse@oberstauften.de
www.oberstauften.de

genböck pr + consult, Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

