



PRESSEINFORMATION



Hinweis: Das Fotomaterial ist direkt über folgenden Link herunterladbar: <http://transfer.der.picworld-datenbank.de/78a7d81f007ced130ea3cdde7cab5e5b/> Danach finden Sie das Foto unter der Bildnummer 1456913976 zum Download im [Bildarchiv](#), den Text unter www.dertouristik.com. Die Benutzung des Bildmaterials ist ausschließlich im Zusammenhang mit dieser Presseinformation sowie einer Nennung unserer Veranstalter erlaubt und in diesem Fall kostenlos.

BU: Mit den Fitness-Experten von Les Mills kann man im Mai und Juni in den Calimera Clubs auf Kreta trainieren

Aktiv im Urlaub mit den Fitness-Experten von Les Mills

ITS: Unter griechischer Sonne in den Calimera Clubs auf Kreta trainieren

Köln, 16. März 2016. Mit der Frühlingssonne steigt die Lust, aktiv zu werden und die Figur in Form zu bringen. Im Urlaub macht das mit den Les Mills Fitnessstrainings ganz besonders viel Spaß und ist zugleich außerordentlich effektiv. Bei einer Eventwoche vom 23. bis 28. Mai 2016 kann man mit ITS auf Kreta im Club Calimera Sirens Beach in verschiedenen Kursen das lizenzierte Fitness-Gruppentraining ausprobieren. Im Juni heißt es dann auf der Sonneninsel noch einmal Spaß haben beim Energietanken mit Les Mills, diesmal vom 13. bis zum 18. Juni 2016 im Club Calimera Sunshine Kreta im Süden der Insel.

Die effektive Methode für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit entwickelte Olympiasportler Les Mills vor fast 50 Jahren in Neuseeland. Die Übungen formen die Muskeln wirkungsvoll, so dass sich schon schnell Ergebnisse zeigen. Außerdem lassen sich kleine kulinarische Urlaubssünden durch das abwechslungsreiche Angebot direkt wieder abtrainieren. Gäste im Club Calimera Sirens Beach haben in den angegebenen Eventwochen die Auswahl zwischen verschiedenen Les Mills Programmen. Schon eine halbe Stunde Training am Tag, wie zum Beispiel beim Sh Bam, reicht, um die Ausdauer zu trainieren. Den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag bieten darüber hinaus die Les Mills Bodybalance-Sessions. Das tiefenwirksame Workout mit Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Elementen steigert die Beweglichkeit enorm. Nach der Abschlussmeditation fühlt man sich komplett entspannt.

Hieraus resultiert die richtige Stimmung, um das auch sonst sehr vielfältige Angebot des 4-Sterne-Resorts direkt am langen Sandstrand ausgiebig zu genießen. Während die Eltern mit Genuss trainieren oder an der Bar einen Wellnessdrink genießen, wird dem Nachwuchs im Calimigo Kids Club viel Abwechslung geboten.



PRESSEINFORMATION

Sonne tanken und die Insel Kreta entdecken steht außerdem auf dem Programm. Denn das fünftgrößte Eiland im Mittelmeer lockt mit tollen Badestränden, historischen Sehenswürdigkeiten sowie abwechslungsreicher Natur.

Preisbeispiel:

Kreta, Malia

4-Sterne-Hotel Club Calimera Sirens Beach

1 Woche im Doppelzimmer, Alles Inklusiv, Flug und Transfer und
Les Milles Eventwoche

z.B. ab Bremen am 20.05.2016

Pro Person **ab 689,- EUR** (ITS)

Weitere Informationen in rund 9.000 Reisebüros mit ITS-Programmen oder unter www.its.de.

Pressekontakt

Unternehmenskommunikation DER Touristik Köln

t: +49 2203 42-702

presse.koeln@dertouristik.com