

14.03.2024 – 10:10 Uhr

## **uVida-Stoffwechselanalyse im Sonnenalp Resort: In den Ferien zu ganzheitlicher Gesundheit und Leistungsfähigkeit**



*Oferterschwang / Allgäu im März 2024.* Ganz gleich, um welche Ziele es sich handelt: Nichts ist frustrierender als hochmotiviert zu sein, dabei aber keine sichtbaren Ergebnisse zu erreichen. Wer effektiv und effizient trainieren möchte, sollte darüber nachdenken, in eine professionelle Analyse zu investieren, um den eigenen Körper und Stoffwechsel zu verstehen. Das Fitness-Team des [Sonnenalp Resorts](#) bietet ab sofort die [uVida Stoffwechselanalyse](#) an. Ziel dabei ist, einen individuellen Trainingsplan für ausdauernde, gesunde Bewegung zu erstellen. Die kostenlose uVida Premium-App unterstützt die Gäste dabei auch langfristig nach dem Hotelaufenthalt.

### **Die fundierte Stoffwechselanalyse – der Weg zum besseren Körperverständnis**

«Auspowern» vermittelt zwar kurzfristig das Gefühl, den Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht und den Kilos den Kampf angesagt zu haben, auf Dauer ist diese Methode aber ungesund und sogar kontraproduktiv. Auf lange Sicht ist die intelligente Trainingssteuerung, die auf das Individuum abgestimmt ist, die Lösung.

Doch wie findet man heraus, welche Aktivitäten in welchem Umfang optimal sind? Mit einer fundierten [Stoffwechselanalyse](#) lassen sich persönliche Trainingsempfehlungen aussprechen. Dazu wird mithilfe einer Maske der Atem im Ruhezustand und bei Belastung jeweils zwischen fünf und zwanzig Minuten analysiert. Das Ergebnis wird durch die Betrachtung von Kalorien-Grundumsatz, Energie-Quellen, optimale Pulsbereiche für Leistungssteigerung und Fettverbrennung, Laktatschwelle und Regenerationszeiten ermittelt.

### **Der persönliche Trainingsplan**

uVida ist für jeden geeignet – egal ob Leistungssportler:innen, Gelegenheitssportler:innen oder auch für Nicht-Aktive. Basierend auf den individuellen visualisierten Daten erstellt die uVida-App einen Trainingsplan, der die ausdauernde Bewegung in verschiedene Einheiten dosiert und exzessiven wenig effizienten Aktivitäten ein Ende setzt. Durch das auf den eigenen Körper abgestimmte Programm ist der Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Leistungsfähigkeit geebnet.

Die Fitnesstrainer:innen im familiengeführten Fünf-Sterne-Resort im Allgäu besprechen die Ergebnisse umgehend

nach der Analyse mit dem Gast und können direkt bei der Umsetzung der Einheiten im grosszügigen Fitnessstudio unterstützen. In der Wellness-Welt mit verschiedenen Pools und Saunen und in der freien Natur lässt sich das Fitnessprogramm zudem optimal mit Erholung und Bewegung an der frischen Luft ergänzen.

### **Die Analyse-Optionen**

Im Sonnenalp Resort können drei verschiedene uVida-Stoffwechselanalysen gebucht werden. Ruheanalysen, Belastungsanalysen sowie Ruhe- und Belastungsanalysen zwischen 30 und 90 Minuten, ab CHF 163.- / 170 €. Im Preis enthalten ist bei jeder Analyse der dreimonatige Zugang zur Premium-App. Ein Re-Check wird zu einem vergünstigten Preis angeboten. Gäste können Termine zur Stoffwechselanalyse genauso wie Massagen und Anwendungen auch direkt online über die [Website](#) buchen.

### **Angebot Naturverliebt 3 oder 5 Nächte**

- 4 Tage / 3 Übernachtungen oder 6 Tage / 5 Übernachtungen
- Deluxe-Halbpension
- Begrüssungsdrink
- Picknick mit Allgäuer Schmankerln
- Tägliche Nutzung der Sonnenalp-Radflotte (inkl. E-Bikes/E-MTBs)
- 100 € beziehungsweise 200 € Spa-Guthaben
- Täglich eine Berg- und Talfahrt mit dem Weltcup-Express Preise im Doppelzimmer ab CHF 1528.- (€ 1750.-) pro Person für 5 Nächte, ab CHF 921.- (€ 1055.-) pro Person für 3 Nächte. Buchbar von 7. April – 29. November 2024, nach Verfügbarkeit.

**Wir laden Medienschaffende nach Absprache gern zu einer individuellen Recherche in der «Sonnenalp» ein.**

**Hinweis an die Redaktionen:**

### ***Das Sonnenalp Resort***

Mit ihrer über 100-jährigen Tradition gilt die Sonnenalp als Flaggschiff der alpinen Luxushotellerie in Deutschland. Das herrlich inmitten prächtiger Natur gelegene Fünf-Sterne-Resort ist in vierter Generation familiengeführt und setzt stets Massstäbe in puncto Golf, Spa und Freizeitangebot. Ungeschlagen ist die Infrastruktur des 218-Zimmer-Resorts und der vier Alpenchalets – mit Angeboten vom Sternerestaurant über den eigenen Reiterhof, die insgesamt 20 000 m<sup>2</sup> Indoor- und Outdoor-Wasser- und Wohlfühlwelt bis zum 42-Loch-Weltklassegolf. Die «Sonnenalp»-Philosophie ist von klaren Werten besonderer Emotionalität und viel Familiengefühl geprägt. Seit 2019 gilt das Sonnenalp Resort durch ein dreistufiges Verfahren zur Erfassung, Reduzierung und Kompensation des CO<sub>2</sub> Ausstosses als «klimaneutrales Unternehmen».

**Anzahl Zeichen:** 3716 Zeichen inkl. Wortzwischenräume (ohne Boilerplate).

Weitere Informationen zu [uVida im Sonnenalp Resort](#) und [uVida](#) allgemein.

### **Für Anfragen und Reservationen:**

SONNENALP Resort  
Telefon +49 8321 272 0

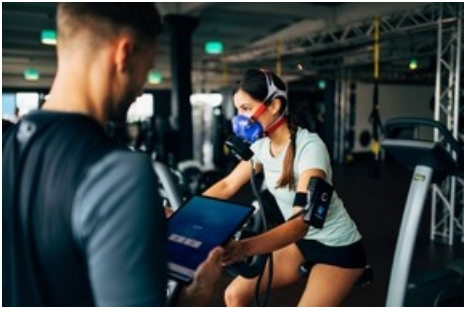
E-Mail: [info@sonnenalp.de](mailto:info@sonnenalp.de)  
Website: [www.sonnenalp.de](http://www.sonnenalp.de)

### **Medienkontakt Schweiz:**

ESTHER BECK PR  
Esther Beck / Monika Buchser  
Telefon +41 31 961 50 14

E-Mail: [contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
Website: [www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)

Medieninhalte



*Mit der uVida Stoffwechselanalyse wird mithilfe einer Maske der Atem im Ruhezustand und bei Belastung jeweils zwischen fünf und zwanzig Minuten analysiert.*



*Zusammen mit den Fitnesstrainer:innen in der «Sonnenalp» werden die Ergebnisse besprochen und das Training kann effizient umgesetzt werden.*



*Leistung kombiniert mit Erholung ist in der «Sonnenalp» im Innen-, wie im Aussenbereich möglich.*



*Das Angebot «Naturverliebt» bietet die Gelegenheit, die uVida Analyse kennenzulernen und die Trainingsempfehlungen umzusetzen.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018815/100916973> abgerufen werden.