

# **Fit und frei ins Frühjahr – Aktivurlaub bringt Bewegung in den Alltag**

geschrieben von Andreas | 9. April 2015

Obertrum am See, 25.03.2015. **Wer es seit Silvester noch nicht geschafft hat, seine Neujahrsvorsätze in Punkto mehr Bewegung umzusetzen, der wird spätestens mit den ersten Frühjahrstagen daran erinnert:**

**„Ich wollte doch eigentlich 3x die Woche Laufen gehen, aber der Winter war halt einfach auch zu kalt!“. Nun ist der Frühling da und es gibt keine Ausreden! Viele Menschen wollen durch mehr Bewegung fitter und gesünder werden und gleichzeitig Stress abbauen. Nur wie anfangen? Die Katze beißt sich nämlich sprichwörtlich in den Schwanz: Je mehr Stress, desto schwerer fällt es die gewünschten Veränderungen in die Tat umzusetzen.**

## **Bewegung braucht Platz**

Wer Stress rausnimmt, schafft Platz für die gewünschte Veränderung. Ein paar Tage Auszeit vom Alltag nehmen und den Stress zu Hause lassen. Wo, wenn nicht im Urlaub fällt das Stress-Level meist von alleine. Im Urlaub hat auch der innere Schweinehund Sendepause und dadurch entsteht ein völlig natürlicher und ungezwungener Zugang zu körperlicher Aktivität. Körperliche Betätigung im Aktivurlaub bedarf keiner Überwindung, es steht kein anderer Termin im Weg und man geht frei an die Sache heran. Das Motto im Aktivurlaub: Altes endlich loslassen und Neues entspannt zulassen. “Es geht vor allem darum zu verstehen und zu erleben, dass Bewegung und Aktivität keine zusätzliche Aufgabe auf der “To-Do-Liste” darstellt, sondern Freiheit und Entspannung bringt”, sagt Michael Kröll, Leiter Euroaktiv.

## **Voller Fokus durch Organisation**

Aktivreisen sind eine wirkungsvolle Möglichkeit um geistigen Ballast loszuwerden. Aber auch körperlicher Ballast, in Form von Gewicht, verabschiedet sich schnell beim sorglosen Erkunden der Natur. Grundvoraussetzung für einen unbeschwerten Urlaub ist die Organisation der Reise. "Euroaktiv legt größten Wert auf die perfekte Planung und Durchführung der Aktivreisen. Nur so bekommen unsere Kunden den geistigen Freiraum den sie im Urlaub brauchen", betont Kröll. Die Reisen selbst sind vielfältig und reichen von Surfcamps in Portugal, Biken in Sizilien, Aktivitäten-Mix in Österreich über Paddeln in der Schweiz, Kanu fahren im Altmühltal bis zu Segeltörns in Südfrankreich oder Reitwochen in Tirol. Darüber hinaus bietet Euroaktiv speziell abgestimmte Familienreisen an. Diese sind auf kindergerechte Aktivitäten, familienfreundliche Unterkünfte sowie das Schaffen von gemeinsamen Erlebnissen ausgerichtet.

### **Nach dem Aktivurlaub ist vor dem Aktivalltag**

Eine Aktivreise kann der Einstieg zu einer bewegten Lebensweise sein. Am Ende eines Aktivurlaubs, vielleicht sogar ein paar Kilos leichter, zeigt sich: "Ich kann mich regelmäßig bewegen, habe Spaß dabei und fühle mich wohl!". Nun geht es darum, seinem Bewegungsdrang auch weiterhin Raum im Alltag zu geben. Die im Aktivurlaub gewonnene Erfahrung, die Motivation und das Selbstvertrauen kann dazu beitragen, die gewünschte Veränderung umzusetzen und dadurch ein ausgeglicheneres und gesünderes Leben zu führen.

### **Informieren und aktiv werden**

Wer bereits konkret eine Reise planen will, findet das aktuelle Reiseprogramm auf [www.euroaktiv.at](http://www.euroaktiv.at) sowie im Euroaktiv-Katalog 2015, der über die Webseite gratis angefordert werden kann. Aktuelle Informationen rund um die Themen Aktivurlaub, Bewegung, Entspannung sowie gesunde Ernährung, gibt es auf dem Euroaktiv-Blog, im Euroaktiv-Newsletter sowie auf der Euroaktiv-Facebook-Seite.

### ***Über Euroaktiv***

*Euroaktiv ist eine im Jahre 2006 gegründete Marke der Eurofun Touristik GmbH mit Sitz in Obertrum am See bei Salzburg. Das österreichische Unternehmen ist auf die Zusammenstellung, den Vertrieb und die Durchführung von Aktivreisen für Einzelpersonen, Gruppen und Familien spezialisiert. Das Aktivreiseangebot wird über einen Katalog sowie eine Webseite vertrieben. Die Reisen finden in ganz Europa statt. Für die Anreise ist der Kunde selbst verantwortlich. Vor Ort werden Unterkünfte und Aktivitäten komplett von Euroaktiv organisiert. Bei Euroaktiv-Reisen stehen Natur, Bewegung und Freiheit im Vordergrund.*

Leiter und Ansprechpartner der Euroaktiv-Reisen ist Mag. Michael Kröll, der an der Universität Salzburg Sportwissenschaften mit der Spezialisierung Sportmarketing studiert hat. Seit vielen Jahren ist er selbst sportlich aktiv und erfahren in der Leitung von Aktivreisegruppen in den Bereichen Canyoning, Hochseilparks und Skifahren. Diese Basis nutzt Kröll, um für Kunden und Partner von Euroaktiv natürliche, organisierte und befreiende Aktivreisen zu entwickeln, anzubieten und durchzuführen.

**Pressebereich:** [www.euroaktiv.at/de/service/presse](http://www.euroaktiv.at/de/service/presse)

**Alle Reisen:** [www.euroaktiv.at](http://www.euroaktiv.at)

**Katalog anfordern:** [www.euroaktiv.at/de/service/katalog](http://www.euroaktiv.at/de/service/katalog)

**Blog:** [www.euroaktiv.at/de/ueber-uns/blog](http://www.euroaktiv.at/de/ueber-uns/blog)

**Newsletter:** [www.euroaktiv.at/de/service/newsletter-anmeldung](http://www.euroaktiv.at/de/service/newsletter-anmeldung)

**Facebook:** [www.facebook.com/euroaktiv](http://www.facebook.com/euroaktiv)

### **Kontakt & weitere Informationen**

Mag. Michael Kröll

Leitung Euroaktiv

+43 6219 7444-190 [m.kroell@euroaktiv.at](mailto:m.kroell@euroaktiv.at) [www.euroaktiv.at](http://www.euroaktiv.at)