

Gesund Abnehmen im Alltag

Für unsere Gäste ist es das besondere Gefühl,
nicht daheim und doch zu Hause ...zu Hause im Hotel-Villa Hofmann.

Ihr ganz persönlicher Ort der guten Laune und Entschleunigung in Bad Wörishofen.

Als Impulsgeber für ein gesünderes Leben bieten wir Ihnen die Möglichkeit, auf Ihre ganz individuelle Art und Weise für Ihr Wohlbefinden und Ihr wertvollstes Gut – die Gesundheit – aktiv zu werden.

Wir laden Sie herzlich ein, bei uns in der Hotel-Villa Hofmann erlebnisreiche Tage voller Kraft und Energie zu genießen und freuen uns, Sie als Gast zu haben.

Frei nach unserem Motto ---mit guter Laune zum Erfolg

Schlank werden und schlank bleiben

Unsere Gesund-Abnehmen-Tage/Wochen

- Sie lernen wie Sie den Alltag beim Abnehmen meistern
- Unterstützt werden Sie in der persönlich geführten Hotel-Villa Hofmann von uns als Gastgeber und das Gefühl zu Hause zu sein.
- Unser Hotel-Villa bietet Ihnen alle Annehmlichkeiten für Ihre Gesundheitstage
- med. Kneipp-Badeabteilung: Dort erhalten Sie täglich eine Kneippanwendung,
- kleiner feiner Wellness-Bereich, Beauty-Oase und weitere Hofmann-Mehrwerte.
- auf Wunsch 1x wöchentlich geführte Nordic-Walkingrunde oder Gymnastik mit Smovey-Vibro-Swingringen (Stöcke und Ringe werden auf Wunsch kostenfrei während Ihres Aufenthaltes zur Verfügung gestellt) .
- auf Wunsch Kneippanwendungen zur Aktivierung Ihres Stoffwechsels
- Im Premium-Kurort Bad Wörishofen finden Sie alles, was Sie für erfolgreiche Tage brauchen.

„Einführungsprogramm 6 Tage“ (5 Nächte) Unser Komplett-Preis 379,00 Euro

„Erfolgreiches Abnehmen 10 Tage“ (9 Nächte) Unser Komplett-Preis 679,00 Euro

„Langfristiger Erfolg“ 2 Wochen Unser Komplett-Preis 1.001,00 Euro

Sollten Sie dazu Fragen oder Wünsche haben, freut sich Frau Hofmann auf Ihren Anruf unter +49 (0)8247 960 970 oder Ihre E-Mail an hotel-villa-hofmann@t-online.de

Am Sonntagabend dürfen Sie zum Essen fremdgehen.
Ostermontag und Pfingstmontag werden mit dem Pensionspreis 13.-- € vergütet,
Sonntage sind als Abzug im Pauschalpreis schon berücksichtigt.

--- Bitte bringen Sie WETTERFESTE Kleidung, Schuhe und Badesachen mit ---

Schlank werden und schlank bleiben

Wichtig ist natürlich, dass der **JoJo-Effekt** nicht kommt. Sie werden in den Tagen auf **gesunde Weise abnehmen lernen**. Sie sollen bei uns auch wichtige Tipps und Anregungen erhalten, wie Sie zuhause weitermachen sollten.

Der Tag beginnt mit einer erfrischenden auf den Stoffwechsel anregenden Kneipp-Anwendung. Danach stärkt man sich mit einem ausgewogenen Frühstück (auch der gewohnte Kaffee sollte nicht fehlen). Zum Mittag bekommen Sie von uns tägl. einen Smoothie oder eine Energie-box zum Mitnehmen, so können Sie der Bewegung ihren freien Lauf lassen. Das Abendessen wird speziell auf die Bedürfnisse abgestimmt, **ohne** hungrig den Tisch zu verlassen
Bewegung und die **richtige Ernährung** sollen Sie auf den richtigen Weg bringen, für eine langfristige und gesunde Gewichtsreduzierung. Die gezielte Bewegung – ob alleine, mit mir oder mit einer Therapeutin, wird Ihre Mobilität fördern.

Sie lernen unsere bezaubernde und schöne Landschaft kennen. So entdecken Sie jeden Tag eine neue schöne Ecke von Bad Wörishofen und der wunderbaren voralpenländischen Landschaft.

Folgende Leistungen sind inklusive:

Aktivfrühstück vom Buffet, Mittagessen als Smoothie oder Energiebox,
ein auf Sie abgestimmtes Abendessen von Montag bis Samstag,
am Sonntag nur Frühstücksbuffet und zum Essen dürfen Sie fremdgehen,
Täglich im Wechsel einen Kneipp-Vitalguss oder
einen Leberwickel zum Entschlacken
Viele Tipps und Anregungen für die Ernährung und Bewegung
Und natürlich Spaß an der ganzen Sache.

Während Ihrem Aufenthalt sollen Sie lernen sich selber in der Natur zu bewegen. Also auch ohne Trainerin. Während Ihres Aufenthaltes leihen wir Ihnen Nordic-Walking-Stöcke und Smovey-Schwingringe, sowie die Freizeit- und Wanderkarten. Entspannen Sie in unserem Wellness-Bereich bei Sauna, Infrarot-Wärmekabine oder Dampfdusche. Während der Sommermonate erhalten Sie freie Eintrittskarten fürs städtische Freibad. In unserem Partnerhotel - zwei Minuten vom Haus entfernt - können Sie kostenfrei das Schwimmbad benutzen.

**Gesunde Menschen im Einklang mit sich,
den Anderen und der Natur**