

Pressemitteilung

15. Mai 2006

Das Hotel NEPTUN ist „Fit mit Grit“ 18 Mitarbeiter und ARKONA SPA-Clubmitglieder nehmen erstmalig am Citylauf teil

Mit einem Lauf-ABC endet gewöhnlich der einstündige Kurs „Fit mit Grit“, an dem Hotelgäste, Mitarbeiter und Clubmitglieder des Hotels NEPTUN jeden Mittwochabend ihre Fitness überprüfen. Sechs Wochen lang wurden sie nun von der mehrfachen Welt- und Europameisterin Grit Breuer am Strand von Warnemünde trainiert, um am kommenden Sonntag, dem 21. Mai 2006, am 14. Rostocker E.ON edis Citylauf teilzunehmen. Bei allen vier möglichen Distanzen (2,5 km, 5 km, 10 km und Halbmarathonstrecke) gehen Mitglieder vom Hotel NEPTUN Team an den Start.

„Man startet nach so einem gemeinsamen Training agiler in den nächsten Tag“, beschreibt Jana Walter, Verantwortliche für das Online-Marketing des Hotels, ihr neu erworbenes Motivationsgefühl. „Gute Laune gibt es gratis. Zusätzlich erhalten wir wichtige Tipps zur richtigen Atmung, zu Pulsfrequenzen und zur ausgewogenen Ernährung von unserem Lauf-Profi.“ Die ersten Muskelkater sind gepflegt – einige Mitarbeiter sind vorher noch nie joggen gewesen – und Spaß am Laufen und das Teamgefühl haben sich eingestellt.

Grit Breuer, SPA-Clubmanager und Weltmeister im Rudern, Karl-Heinz Prudöhl, und Jugend-Europameisterin im Dreisprung und Weitsprung, Helga Ratdke, werden ihre 18 Zöglinge am Sonntag persönlich betreuen. Auf dem Neuen Markt baut das Hotel NEPTUN seinen ARKONA SPA-Stand auf, an dem sich Sportinteressierte und Laufbegeisterte über Trainingsmöglichkeiten im NEPTUN und über den 2400 Quadratmeter geräumigen Wellnessbereich informieren können. Nach einem gemeinsamen Erwärmen etwa eine halbe Stunde vor den Startschüssen – zu dem jeder Rostocker Cityläufer herzlich eingeladen ist – begleitet Grit Breuer ihre Kollegen durch den Lauf.

Am Stand ARKONA SPA verteilen die Trainer gern Autogramme und geben individuelle Beratungen rund ums Laufen.