

18.03.2008 - 11:20 Uhr

## LÄTTA schickt zehn Frauen auf Erlebnis-Tour nach Schweden

Hamburg (ots) -

Vom 01. Mai bis 15. Juni können sich alle Frauen, die sportlich fit sind, Lust an Outdoor-Aktivitäten in der Natur haben und zukünftig noch aktiver in den Tag starten wollen, auf [www.erlebnis-tour.com](http://www.erlebnis-tour.com) für eine einmalige Erlebnis-Tour bewerben. LÄTTA lädt die zehn abenteuerlustigsten Bewerberinnen vom 11.-16. Juli in den Norden Lapplands ein, um dort inmitten der einmaligen Natur ein wahres Erlebnis zu erfahren: Yoga und Qi Gong zum Sonnenaufgang, Klettern und Wildwasser-Rafting am Nachmittag, Reiten, Sauna und Lagerfeuer zur abendlichen Entspannung. Die Basis für diese aktiven Tage legt natürlich stets ein gesundes Frühstück mit LÄTTA in besonderer Atmosphäre.

Die wichtigste Mahlzeit am Tag ist das Frühstück - längst ist das kein Geheimnis mehr, doch Vielen ist der Sinn eines gesunden Frühstücks immer noch nicht ganz klar: "Im Verlauf der letzten 15 Jahre haben sich die Essrituale grundlegend geändert. Kinder gehen ohne Frühstück zur Schule und Berufstätige essen hektisch vor dem PC oder unterwegs. Der Tagesablauf und das Essverhalten wird den Erfordernissen des Jobs angepasst, die Zeit für ein gesundes Frühstück jeden Morgen nimmt sich kaum noch jemand, dabei wäre das extrem wichtig", so Ernährungsexpertin Susanne Klug. Im Besonderen Frauen vernachlässigen das Frühstück als perfekten Start in einen aktiven Tag.

Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin und dem aus dem TV bekannten Personal Trainer Arno Schmitt geht LÄTTA mit der Erlebnis-Tour einen großen Schritt in Richtung "Mit mehr Power in den Tag". Im Rahmen der Tour in der Heimat von LÄTTA erfahren zehn Frauen die Bedeutung eines ganzheitlichen Lebensmodells für mehr Energie im Alltag. "Eine ausgewogene Ernährung und Sport, oder zumindest regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, sind grundlegend für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Das Frühstück legt dabei die Basis und bringt die nötige Energie für den ganzen Tag", so Schmitt.

Auf der ersten LÄTTA Erlebnis-Tour 2008 sollen die Frauen am eigenen Leib erfahren, mit wie viel mehr Energie sie in den Tag starten und dass sie deutlich länger fit bleiben, wenn sie täglich frühstücken. In der einmaligen Natur Schwedens werden die Frauen die spannendsten Dinge erleben, und Arno Schmitt wird ihnen zur individuellen Beratung und professionellen Betreuung vor Ort stets zur Seite stehen. Bewerben können sich alle aktiven, gesundheitsbewußten und unternehmungslustigen Powerfrauen oder die, die es werden wollen, vom 1. Mai bis 15. Juni auf [www.erlebnis-tour.com](http://www.erlebnis-tour.com).

Eine Auswahl von 40 Frauen erlebt zunächst vom 27.-29. Juni ein unvergessliches Wochenende auf der Zugspitze. Die Frauen klettern unter einem Wasserfall hindurch, gehen im Bergsee schwimmen und werden vom Personal Trainer für Schweden "fit gemacht". Zudem erhalten alle Frauen einen individuell auf ihre Bedürfnisse, Probleme und Wünsche abgestimmten Trainingsplan für zuhause sowie ganz persönliche Ernährungstipps von Susanne Klug. Die abenteuerlichsten zehn Frauen fahren dann vom 11.-16. Juli nach Jukkasjärvi in Lappland - noch rechtzeitig zur Mitternachtssonne, einem besonderen Naturerlebnis, bei dem die Sonne nicht hinter dem Horizont untergeht, sondern ununterbrochen scheint - die Grenze zwischen Tag und Nacht verschwimmt.

Pressekontakt:

Pressekontakt:

Weitere Informationen finden Sie ab Mai unter [www.erlebnis-tour.com](http://www.erlebnis-tour.com) .

Für Rückfragen und Bildmaterial wenden Sie sich bitte an das  
Pressebüro Frau Nadja Schäfers, FNBpublic GmbH, Tel.: 0221-788708-21,  
[n.schaefers@FNBpublic.de](mailto:n.schaefers@FNBpublic.de).

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100014741/100557238> abgerufen werden.