

Pressemeddelelse 27. december 2018

Bliv julesulet kvit før ferien med Apollo og Anne Bech

Konfekt, julekager, flæskesteg og risalamande. Det er højtide for alt det, der sætter sig på sidebenene. Men det er også den tid på året, hvor mange danskere sætter sig på et fly for at rejse sydpå og tilbringe en uge eller to iført badetøj, sandaler og shorts. Derfor har Apollo allieret sig med træningseksperter Anne Bech, som har lavet en række lette og overskuelige træningsforløb, der er lige til at kaste sig over før og under ferien. Øvelserne er tilgængelige for alle, der har lyst, på Apollos hjemmeside.

Julen har bragt velsignet bud. Men for mange har julen og den kolde og mørke tid måske også bragt en smule mere sul på kroppen, som har været gemt under adskillige lag tøj de seneste måneder.

Men mange står også og skal på ferie til varmere egne i løbet af januar og februar, og så kan gode råd være dyre og tiden knap, hvis man gerne vil i form, før man hopper i badetøjet.

Apollo har dog allieret sig med fitnessseksperter Anne Bech, som har udarbejdet en række konkrete og lette øvelser, der er lige til at kaste sig over på kontoret, i stuen eller ved siden af poolen, hvis man vil af med vintersulet inden ferien uden at skulle bruge alle ledige timer i et træningscenter eller skøjte rundt i sne og vandpytter i løbesko.

"Mit mantra er, at træning skal være konkret og realistisk og kunne forenes med en travl hverdag. Det er derfor også udgangspunktet for de øvelser, jeg har lavet i samarbejde med Apollo. Samtidigt er det øvelser, som man sagtens kan tage med på ferie og lave på hotelværelset, på stranden eller ved siden af poolen. Faktisk kan de laves alle vegne, og så er de både effektive og meget nemme at gå til," forklarer Anne Bech, der har beskæftiget sig med fitness og træning i en lang årrække, og som bl.a. også står bag en række bøger og foredrag om træning, der er nem at gå til.

Samarbejdet mellem Apollo og Anne Bech har foreløbigt i alt affødt ti træningsvideoer, der er korte og konkrete, og som alle er optaget på sportsresortet Hotel Cavo Spada på Kreta, som er et af Apollos mange Apollo Sports hoteller.

Alle ti træningsvideoer er tilgængelige for alle, der har lyst, på Apollos hjemmeside.

<https://www.apollorejser.dk/rejser/aktiv-ferie/traen-med-anne-bech>

For yderligere information kontakt venligst Apollo Rejsers pressekontor på tlf.: 51 90 93 91 eller Kommunikationschef Glenn Bisgaard: glenn.bisgaard@apollorejser.dk, tlf.: 22 20 13 25/35 20 10 08.

Om Apollo Rejser

Apollo er en af Nordens førende rejsearrangører med næsten 400 medarbejdere og en million rejsende om året. Med os kan kunderne rejse til hele verden, uanset om de vil på en afslappende sol- og badeferie, en træningsuge i varmen eller tilbringe en weekend i en spændende storby. Vi arrangerer pakkerejser, træningsrejser, krydstogter og storbyrejser. Desuden tilbyder vi tryk og sikker booking af fly og hotel separat, hvis kunden foretrækker selv at sammensætte sin rejse.

Apollo udgør, sammen med flyselskabet Novair, specialrejsearrangørerne Golf Plaisir, Lime Travel og Xtravel samt sportsresortet Playitas, gruppen DER Touristik Nordic AB. Vi har siden 2015 været en del af den privatejede tyske koncern REWE med over 300.000 medarbejdere.

Apollo arbejder aktivt for bæredygtige rejser og socialt ansvar, og vi samarbejder med SOS Børnebyer, Ecpat og SOK (Sveriges Olympiske Komité). Apollo har været Travelife-certificerede siden 2016. Læs mere på www.apollorejser.dk.

