



Tiroler landschap in beeld bij wereldkampioenschap wielrennen

## Park Igls, veel gezondheid langs WK-parcours Innsbruck

**Strijden voor de eer, vergeet het. Kampioenschappen zijn big business, met topsporters in de rol van gladiatoren die miljoenen televisiekijkers in vervoering brengen en daar goed voor betaald worden. Dat zal tijdens het komende WK wielrennen in Tirol niet anders zijn.**



Van 23 tot en met 30 september zijn alle wielero-  
gen gericht op Tirol waar het WK wielrennen op de  
weg plaatsvindt. Onder de topfavorieten voor goud,  
zilver of brons twee Limburgers: Tom Dumoulin uit  
Maastricht en Tim Wellens uit Sint-Truiden. Het  
zwaar parcours is hen op het lijf geschreven.  
Of zij onderweg oog zullen hebben voor de toe-  
ristische bezienswaardigheden die van Tirol een  
geliefde vakantiebestemming hebben gemaakt bij  
Belgen en Nederlanders, hangt af van het koers-  
verloop. Voor de televisiekijkers is dat anders, zij  
mogen rekenen op impressionante natuurpanora-  
ma's en pittoreske beelden van het typische Tirol-  
se landleven. Tirol leeft van en voor het toerisme,  
televisiereclame is van harte welkom.

### Fit worden, gezond blijven

Park Igls ligt op het parcours van de wegwedstrijd,  
op enkele kilometers van de aankomstlijn in Inns-  
bruck. Het zet al jaren in op gezondheid en pre-  
ventie via de moderne Mayr-kuur, een innovatief  
gezondheidsconcept op medisch-wetenschappe-  
lijke basis dat focust op onze eetgewoonten, rege-  
neratie van de spijsvertering én beweging. Toelich-  
ting krijgen we van geneesheer-directeur dr. Peter  
Gartner: „Een evenwichtige voeding vormt een van  
de bouwstenen van onze gezondheid. Tachtig pro-  
cent van de zogenaamde welvaartsziekten is het  
gevolg van een slechte spijsvertering. De moder-  
ne Mayr-kuur serveert daarom licht verteerbare  
en energierijke gerechten op basis van regionale  
bio-producten. Een kuur bestaat uit acht voedings-  
stappen gaande van thee drinken tot smakvolle  
salades en desserts.”

Ook beweging is belangrijk. „Bewegen is essentieel  
voor onze gezondheid op voorwaarde dat het op  
een consequente en gedoseerde manier gebeurt.  
Twintig minuten training per dag volstaan om je  
fysieke en psychische reserves op peil te houden.  
Park Igls beschikt over een team van sportweten-  
schappers, gezondheids- en fitnessstrainers. Die  
werken samen een bewegingsprogramma uit op  
maat van de gast én staan ook in voor een indi-  
viduele begeleiding, met als doel... fit worden en  
gezond blijven! Van de gast verwachten we inzet  
en engagement: een goede gezondheid krijg je  
niet cadeau, die moet je verdienen! Topsporters  
worden ook medisch begeleid maar bij hen ligt de  
focus op het verhogen van hun prestatievermogen,  
ook al gaat dat ten koste van hun gezondheid. In  
ruil voor roem en rijkdom plegen zij roofoverval op

### BRANDED CONTENT



hun lichaam. In Park Igls gaat het erom de levens-  
kwaliteit van de gast te verbeteren én op peil te  
houden. De mensen worden almaar ouder, maar  
wat heb je aan ouder worden als je hulpbehoevend  
en afhankelijk van anderen bent?”

### Feel good

„Een goede gezondheid is de som van vele facto-  
ren, zich goed in zijn vel voelen hangt ook af van  
emotionele evenwichten en sociale geborgenheid.  
En daar schort het soms aan. De hoge werkdruk en  
prestatiedrang eisen een zware tol die je almaar va-  
ker cash betaalt. Via gezonde eet- en bewegings-  
gewoonten leer je hier hoe stress af te bouwen en  
je innerlijke balans te herstellen. Het is overigens  
nooit te laat om het stuur om te gooien en gezon-  
der te gaan leven door je voedings- en bewegings-  
patroon te veranderen. Beter laat dan nooit!”



Dr. Peter Gartner.

| [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)