Pressemeddelelse
København d. 07.02.20****20

**Få pulsen op på hotelværelset med en room service workout**

**Uanset om tiden er knap, eller man bare foretrækker at træne alene, så er der gode nyheder til de træningsglade gæster på Clarion Hotel Copenhagen Airport. Hotellet lancerer nu et træningskoncept specielt tilpasset til træning på hotelværelserne.**

Det kan være svært at holde træningen ved lige på både ferie- og forretningsrejser, men Clarion Hotel Copenhagen Airport vil gøre det lettere for deres mange gæster. Ud over at gæsterne kan benytte hotellets træningslokale, bliver det nu muligt at låne træningsudstyr ved at henvende sig i hotellets reception eller ved at bestille en træningspakke leveret som room service.

”Vi oplever, at mange gerne vil holde fast i deres gode vaner, når de er på ferie- og forretningsrejser. Kosten er for så vidt let nok, for vi har altid sunde alternativer at vælge mellem. Men et besøg i træningslokalet har man måske svært ved at finde tid til i mellem møder og middag. Det er heller ikke alle, som har lyst til at træne med kollegaer og forretningsforbindelser. Nu kan de i stedet tage 20-minutters effektiv træning på værelset, når det passer ind,” siger Jesper Olesen, direktør på Clarion Hotel Copenhagen Airport.

**Har allieret sig med personlig træner**

For at gøre det ekstra let for gæsterne at komme i gang, har hotellet allieret sig med personlig træner Ivalo Bech, som har skræddersyet træningsprogrammer, der kan gennemføres på et hotelværelse med det træningsudstyr, som Clarion Hotel Copenhagen Airport stiller til rådighed. Alle programmerne tager mindre end en halv time at gennemføre, så gæsterne kan holde formen ved lige men stadig have tid til at nyde deres hotelophold.

“Jeg synes, det er en super god idé at gøre det let for hotelgæsterne at gennemføre en effektiv træning, og derfor sagde jeg også straks ja, da jeg blev spurgt, om jeg var interesseret i at udvikle programmer til konceptet. Jeg genkender udfordringen med at få presset træning ind på rejser fra både mig selv og mange af mine klienter, men ved at gøre det så simpelt og effektivt som muligt, fjerner man nogle af de barriere, der gør, at træningen bliver tilsidesat,” siger Ivalo Bech, personlig træner.

Ivalo har udviklet tre forskellige programmer til hotellet, for at imødekomme gæsternes forskellige træningsønsker:

* Power: Et intenst program med fokus på høj puls og kondition
* Strength: Et tungere træningsprogram med fokus på muskelopbygning
* Flexibility: Et program med fokus på udstrækning og vejrtrækning

Derudover kan hotellets gæster også få udleveret et kort med løberuter ved Amager Strand, som ligger mindre end to km fra hotellet.

“Vi har glædet os meget til at kunne tilbyde det her træningskoncept til gæsterne, og med Ivalos hjælp er det blevet noget helt særligt. For nogle gæster vil udstyret i sig selv være tilstrækkeligt, men jeg er sikker på, at mange vil få mere ud af det med Ivalos videoer. Man behøver ikke tænke så meget over træningen, når man har videoerne. Man kan bare følge det, hun gør – og fordi man selv tilpasser træningen med de vægte og elastikker, man gerne vil bruge, så kan alle være med,” siger Jesper Olesen.

**Om Room Service Workout på Clarion Hotel Copenhagen Airport**

Træningsudstyr kan lånes gratis ved henvendelse i receptionen, men kan også leveres med Room Service for et mindre servicegebyr. Det er muligt at låne:

* Håndvægte på hhv. 4 og 6 kg
* Træningselastikker med hhv. let, medium og svær modstand
* Yogamåtter
* TRX-udstyr der kan sættes fast på værelsesdøren
* Videoer med træningsprogrammerne Power, Strength og Flexibility med varighed mellem 19 og 27 minutter inkl. opvarmning.

**Om Clarion Hotel Copenhagen Airport**

Clarion Hotel Copenhagen Airport er en del af Nordic Choice Hotels. Hotellet har mødefaciliteter i og ved lufthavnen, en nyåbnet restaurant, bar, træningslokale og 383 værelser. I forlængelse heraf åbner konferencecenteret The Hangar i 2020 med plads til op til 2100 deltagere.

Clarion Hotel Copenhagen Airport er en del af Nordic Choice Hotels, som tæller mere end 200 hoteller og 16.000 medarbejdere i Norden og Baltikum fordelt på kæderne Clarion, Comfort og Quality samt en række selvstændige hoteller som Skt. Petri og Villa Copenhagen.