

BAUR AU LAC

WELLBEING



AUF DER ÜBERHOLSPUR RICHTUNG WOHLBEFINDEN

BAUR AU LAC LANCIERT NEUES FITNESS- UND WOHLFÜHL-PROGRAMM «TRAVEL FIT» IN ZUSAMMENARBEIT MIT FORMEL-1-PERFORMANCE COACH MARK ARNALL

Zürich, 23.11.2022 – Das Baur au Lac empfängt seit fast zwei Jahrhunderten anspruchsvolle Reisende aus aller Welt am Zürichsee und hat es sich zur Mission gemacht, seinen Gästen stets die neusten Annehmlichkeiten zu bieten. Mit „TRAVEL FIT“ ermöglicht das Baur au Lac seinen vielreisenden Gästen einen Head Start in Sachen Wohlbefinden. Dafür hat sich das Zürcher 5-Sternehotel mit Mark Arnall, dem renommierten Performance Coach der Formel-1-Weltmeister, zusammengetan und bietet nun ein kostenfreies, holistisches Fitness- und Wohlfühlprogramm an. Dieses basiert auf einem perfekten Zusammenspiel von optimaler Reisevorbereitung, Training, Erholung und Ernährung.

ÜBER MARK ARNALL

Der gebürtige Brite Mark Arnall begann seine Karriere in der Formel 1 im Jahr 1997 als Performance Coach von Mika Häkkinen und David Coulthard. Im Jahr 2002 begann er mit Kimi Räikkönen zu arbeiten - eine enge Partnerschaft, die 20 Jahre lang andauerte. Zuletzt arbeitete Mark Arnall mit Sebastian Vettel zusammen. Im Laufe der Jahre war es Marks Aufgabe, die Fahrer das ganze Jahr über in Topform zu halten, während diese 250 Tage unterwegs waren. Als Teil seiner Arbeit hat Mark Arnall innovative Konzepte entwickelt, die durch das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung, Erholung, Jetlag-Management, Verletzungsprävention und aktive Unterstützung des Immunsystems bewirken, dass man auf Reisen fit und gesund bleibt.

BAUR AU LAC

WELLBEING

Als er mit der Formel-1 um die Welt reiste, erkannte Mark bald, dass Geschäftsreisende und Rennfahrer bei häufigen Reisen vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Beide müssen leistungsfähig, fit, ausgeruht und wach sein, um ihre Arbeit bestmöglich zu erledigen. Zusammen mit seiner Partnerin Tea Ros, die über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Hotelbranche verfügt, schuf Mark "TRAVEL FIT", ein exklusives Gesundheits- und Fitnessprogramm auf Reisen, das die in der Formel-1 verwendeten Eitelösungen einem breiteren Publikum von Hotelgästen zugänglich macht. Diese exklusiven Lösungen stehen nun den Gästen des Baur au Lac zur Verfügung.

ÜBER 'TRAVEL FIT' IM BAUR AU LAC

Im Einklang mit der ganzheitlichen Denkweise des britischen Trainers reicht das "TRAVEL FIT"-Konzept des Baur au Lac von Empfehlungen vor der Anreise via Videotutorials und Mark Arnalls E-Book-Reiseführer über geführte Trainings- und Erholungseinheiten vor Ort im Gästezimmer bis hin zu ausgewählten Superfoods und Powerdrinks, die das Immunsystem durchstarten lassen.

PLANEN

Mark Arnall verfügt über jahrelanges Wissen und Erfahrung im Bereich Gesundheit & Fitness und ist selbst bis zu 250 Tage im Jahr mit seinen Fahrern unterwegs. Mit seinen exklusiven Tipps und Tricks, die er in einem Videoguide sowie in seinem E-Book-Reiseführer zusammenfasst, können Weltenbummler und Jetsetter schon vor dem Koffer packen "Travel FIT" werden.

VOLLGAS GEBEN

Das state-of-the-art Fitnesscenter im obersten Stockwerk des Hotels mit atemberaubendem Blick über den Zürichsee bietet die perfekte Umgebung für auspowernde Trainingseinheiten. Gäste, die es vorziehen, in der Privatsphäre ihres eigenen Zimmers oder ihrer Suite zu trainieren, finden dort das nötige Equipment vor und können die von Mark Arnall angeleiteten Trainings- und Entspannungssessions auf allen TVs und Tablets im Zimmer abrufen.

AUFTANKEN

Mark Arnall entwickelte – zusammen mit führenden Sporternährungswissenschaftlern und den preisgekrönten Köchen des Baur au Lac – nährstoffreiche Gerichte und Getränke, die das Programm ergänzen.

Bei Ankunft erwartet die Gäste Mark Arnalls "Power Drink" im Zimmer, welcher eine Reihe spezieller Inhaltsstoffe enthält, um das Immunsystem zu stärken und die Rehydrierung des Körpers, beispielweise nach einem Flug, zu unterstützen. Für viel Energie sorgt ein Superfood-Gericht mit wilden Brokkoli, roter Bete, Gurke, Quinoa, Granatäpfeln, Ei, Tomate mit Avocado-Füllung und einer Auswahl an gegrilltem

BAUR AU LAC

WELLBEING

Tofu, Huhn oder Lachs, welches in der Brasserie Baur's, der Lobbybar Le Hall und im Sommer auch auf der Terrasse serviert wird. Zum Frühstück können die Hotelgäste mit einem belebenden Ingwer-Shot in den Tag durchstarten, gepaart mit Kimi Räikkönens bevorzugter Power-Bowl: bestehend aus Haferflocken, Chiasamen, flüssiges Kokosöl, Zimt, Hafermilch, Beeren und Nüssen sowie dem hauseigenen Baur au Lac Honig.

Für Gäste, die etwas mehr „Treibstoff“ benötigen, kreierte Mark Arnall gemeinsam mit hauseigenen Mixologists zwei von seinen Fahrern inspirierte Cocktails, welche auf der Karte der Baur's Bar zu finden sind: 'The Scotsman' mit Johnny Walker Black Label, Philipponnat Champagner, Himbeeren, Blaubeeren und Baur au Lac Honig; und 'The Iceman' mit Koskenkorva Vodka, Noilly Prat und hausgemachten Bitters.

"Ich freue mich sehr, mit dem Baur au Lac zusammenzuarbeiten und den Gästen dieses legendären Hotels Zugang zu Gesundheits- und Fitnesskonzepten zu verschaffen, die eigens für erfolgreiche Formel-1-Weltmeister entwickelt wurden. In den letzten Jahren haben wir alle erkannt, dass Gesundheit Reichtum bedeutet, aber es ist nicht immer einfach, dies auch auf Reisen zu beherzigen. Die Eigentümer und das Management des Baur au Lac teilen die gemeinsame Vision, ihren Gästen das Beste in allen Belangen zu bieten. Deshalb ist das Hotel mit seiner visionären Führung und seinem ausgezeichneten Ruf für Gästeservice der perfekte Partner für TRAVEL FIT", so Mark Arnall.

ÜBER DAS BAUR AU LAC

Zürich mit eigenem Park und Blick auf den Zürichsee sowie auf die Alpen ist einzigartig. Exklusives, zeitlos elegantes Design, inspiriert von Art Deco und Louis XVI, gekonnt kombiniert mit zeitgenössischen Elementen, moderner Kunst und einer Prise Glamour, machen den raffiniert eklektischen Stil der 119 Zimmer und Suiten des Baur au Lac aus.

Auch die Gastronomie des Baur au Lac zählt zu den exklusivsten der Stadt. Eine moderne Interpretation der Haute Cuisine erwartet Gäste im Sternerestaurant Pavillon und die Brasserie und Bar «Baur's» zelebriert Klassiker der europäischen Cuisine. Zwischen Cocktailklassikern oder trendigen Highballs, elegantem Champagner oder kraftvollen Weine, prickelnden Aperitifs oder wärmenden Digestifs, die vielfältige Getränkekarte bietet für jeden Geschmack etwas Besonderes.

Im Oktober 2020 wurde das Baur au Lac bei den Readers Choice Awards des US-amerikanischen Reisemagazins Condé Nast Traveler auf Platz 1 der besten 50 Hotels weltweit und zum dritten Mal in Folge zum besten Hotel in Europa gewählt. Weitere Informationen unter www.bauraulac.ch.