

## *Verzeichnis für Sport, Fitness & Wellness*



# *Cesenatico Bellavita*

## *Sport & Wellness Hotelverzeichnis*



Verzeichnis der Sport & Wellness Hotels

## *Cesenatico Bellavita*

Eine Auswahl erstklassiger Hotels

Das Konsortium Cesenatico Bellavita® vereint eine handverlesene Anzahl erstklassiger Hotels, Orte an denen „gute Lebensart“ kultiviert wird. Hier sind Komfort und Wohlbefinden, guter Geschmack, niveauvolle Unterhaltung und authentische Gastfreundschaft eine Selbstverständlichkeit.

Die Serviceleistungen all dieser Häuser erfüllen hohe Standards und die Bedürfnisse anspruchsvoller Gäste.

Das Konsortium Cesenatico Bellavita®  
garantiert erstklassige Serviceleistungen:

**Hotels mit 3 und 4 Sternen**

**Aparthotels**

**Neue oder renovierte Häuser**

**Swimmingpools und Jacuzzi**

**Wellnessbereiche**

**Animation und Miniclub**

**Veranstaltungsräume**

**Authentische regionale Küche**

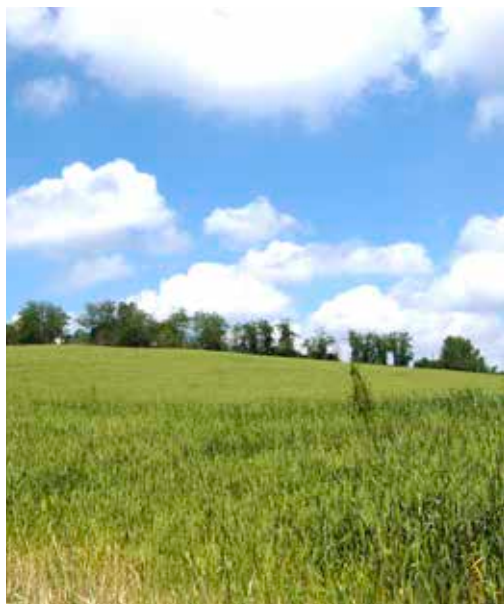
**Aufmerksamkeit und Sorgfalt bis ins Detail**

*Gastfreundschaft + Familie + Gastronomie + Wellness: Cesenatico Bellavita*

So sieht Gastfreundschaft aus, die Wert legt auf Kulinarik, Entspannung, Bewegung an der frischen Luft und gute Unterhaltung.  
Denn frische Meeresluft, köstliche Gerichte und körperliche Aktivitäten sind die besten Zutaten, die einen glücklichen und hochwertigen Urlaub ausmachen.

# Wellness bedeutet Bellavita

Eine einzigartige Region – vom Meer bis zu den Hügeln, von Kunst bis Gastronomie – bietet Gastfreundschaft und pures Wohlbefinden.



Zwischen Meer und grünen Hügeln erstreckt sich das Wellness Valley®. Hier spielt das Wohlbefinden eine ganz besondere Rolle. Die Lebensqualität ist in dieser Region, die sich von Cesena bis ans Meer erstreckt und auf die gesamte Emilia Romagna ausweitet, besonders hoch. Sie entsteht im Zusammenwirken mehrerer Faktoren.

Hier gibt es zahlreiche Betriebe, die in Bereichen wie ökologische Landwirtschaft, Gastronomie, Fitness, Technologie tätig sind; durch die Nähe zum Meer und zu zahlreichen Thermalzentren kann die Region hohe, erstklassige Standards bieten. Und nicht zufällig hat ausgerechnet die Provinz Forli-Cesena den höchsten BIL (Benessere Interno Lordo – ein Indikator für die Lebensqualität) von ganz Italien. In dieser Region lebt es sich – laut einer Erhebung der Tageszeitung Il Sole 24 Ore – am besten.

Innerhalb des Projekts Wellness Valley®, gefördert von der Wellness Foundation, bietet das Konsortium Cesenatico Bellavita® eine Gastfreundschaft, welche „Wohlbefinden“ als ganzheitliche Erfahrung betrachtet, die man mit allen Sinnen erleben muss.

**Die Hotelvereinigung von Cesenatico Bellavita® bietet ihren Gästen maßgeschneiderte Serviceleistungen für sportliche Aktivitäten, Kooperationen mit den Sportzentren der Städte, besondere Aktionswochen für Sport oder Wellness. Es werden alle notwendigen Informationen zur Verfügung gestellt, um alle sportlichen Wünsche zu erfüllen. So bleiben Sie immer in Bewegung – für Ihr persönliches Wohlbefinden.**



Verzeichnis der Sport & Wellness Hotels

# Cesenatico Bellavita

Ein Open-Air-Trainingscenter – für Bewegung und Entspannung

Gesund leben, positiv denken, „sich wohlfühlen“. Die Grundvoraussetzungen für eine gute geistige und psychische Verfassung sind ausreichend Bewegung und Sport. **Cesenatico ist ein Open-Air-Trainingscenter, der sportlichste und trendigste Ort der adriatischen Riviera.** In der ganzen Stadt kann man sich die Zeit mit unglaublich vielen verschiedenen Sportarten vertreiben – hier ist für wirklich jeden Geschmack etwas dabei.

Die großen Parks Parco di Levante und Parco di Ponente, die beiden grünen Lungen der Stadt, bieten ruhige Wege, Trimm-Dich-Geräte unter freiem Himmel, Relax- und Ruheazonen. Die üppige Natur bietet vielen kleinen Tieren einen Lebensraum – und wer möchte, kann hier jederzeit ein paar freie Stunden verbringen. Das wunderschöne Hinterland, dominiert von sanften Hügeln, ist die perfekte Kulisse für all jene, die gerne Rad fahren oder auf Naturpfaden wandern möchten. Auf der Suche nach einer Landschaft, in der man sich sportlich etwas mehr anstrengen kann, werden Sie hier fündig.



Parco di Ponente: Gymnastik machen – im Schatten der großen Bäume.



Strand: Barfuß Beachvolleyball spielen – bis zum Sonnenuntergang.



Parco di Levante: Wohltuende Joggingrunden drehen – mitten im Grün.



Hinterland: Über die sanften Anstiege der Hügel kurbeln.



Meer: Azurblaues Wasser für ausgelassenen Spaß beim Wassersport.



Grünflächen am Meer: Entspannt Inline-Skaten – direkt am Strand, mitten im Grün.

# Sport, Fitness & Wellness

Aktivurlaub – das Vergnügen, sich jeden Tag zu bewegen

Urlaub – das ist häufig ein Synonym dafür, es sich gut gehen zu lassen, auszuruhen und eine gute Küche zu genießen. Wenn man jedoch den Ort, an dem man seine kostbaren freien Tage verbringt, perfekt auswählt, kann Urlaub noch viel mehr bedeuten! Cesenatico bietet tausend Möglichkeiten, um in Form und in Bewegung zu bleiben – denn Wohlbefinden bedeutet vor allem, sich mit sich selbst wohlfühlen. Wir präsentieren Ihnen hier einen Guide, mit dem Sie sich einen Überblick über die verschiedenen sportlichen Angebote verschaffen können und jederzeit wissen, wo und wie Sie Ihren Lieblingssport in Cesenatico und Umgebung ausüben können.



## Schwimmbäder

Damit Sie immer schwimmen können, egal bei welchem Wetter, bietet Cesenatico zahlreiche Möglichkeiten. Viele Hotels besitzen einen eigenen Pool. Außerdem gibt es in der Gemeinde ein überdachtes Schwimmbad über die halbe olympische Distanz (25 m) und Schwimmbecken in den öffentlichen Bädern.

- STÄDTISCHES FREIBAD**  
Via Saffi 181  
Tel.: 0547.672840  
www.piscinacesenatico.it
- PISCINA AI 4 VENTI**  
Viale Ferrara  
Tel.: 0547.673344

- PISCINA MARCONI**  
Piazza Marconi  
Tel.: 0547.80272  
gesturist@gesturist.com
- ACQUASCIVOLO DIAMANTI**  
Via Montello 1  
Tel.: Adac 0547.80436



## Wasserski, Parafly

Unterhaltsame Wassersportarten, bei denen man von einem starken Motorboot übers Wasser gezogen wird – oder darüber schwebt. Die drei Sportarten, die absoluter Trend sind: Wasserski, Parasailing und Banana-Boat. Am Steg von Gatteo Mare kann man sich jeden Vormittag und Nachmittag anmelden, um diese Adrenalin-Erlebnisse auszuprobieren.

- Signor Silvano**  
Tel.: 348.4905753



## Segeln

Der Segelclub Cesenatico und der Bootsclub Cesenatico organisieren den ganzen Sommer über Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse für Kinder und Erwachsene. Die Segelschule ist vom italienischen Segelverband anerkannt.

- CONGREGA VELISTI - SEGELCLUB**  
Via Cavour 27 (ponente)  
Tel.: 0547.80655  
www.congregavelisti.it
- SCUOLA VELA DANIEL'S SHIP**  
Lungo Porto Canale c/o Pescheria  
Tel.: 347.2401346  
danielship.com

- SCUOLA VELA - SEGELSCHULE**  
Circolo Nautico, viale Magrini 36 (ponente)  
Tel.: 0547.81094 - 347.6898100  
www.cnacesenatico.it
- CIRCOLO VELA - SEGELCLUB**  
Via Pian del Carpino (ponente)  
Tel.: 0547.83911  
www.circolovelacesenatico.it



## Surfen & Kite-Surfen

Diese Sportarten sind auch an der adriatischen Riviera – trotz des sanften Wellengangs – sehr beliebt. Es gibt zahlreiche Surfspots und Schulen, die bestens ausgestattet sind für den Einstieg in den Kite-Surf- oder Windsurf-Sport.

- KITE UND SUP-SCHULE STRAYDOG**  
Viale Carducci  
Tel.: 347.9909900  
www.kitesurfing.it

- BORA BEACH Segelschule, Windsurf**  
Spiaggia Libera Levante, via Deledda  
Tel.: 335.6807843 - 348.2202508  
www.borabeach.it
- WINDSURF-SCHULE CESENATICO**  
Via Magellano 22  
Tel.: 334.6658101  
www.windsurfacesenatico.it



## Die Welt der Fischerei

Auf geführten Touren mit Fischerkuttern aufs Meer hinaus fahren, zum Fischmarkt oder ins Museo della Marineria (Marinemuseum): Entdecken Sie das Geheimnis der Fischerei und der ursprünglichen, unverfälschten Küche. Beim Bootsausflug aufs Meer können die Teilnehmer an Bord helfen, die Netze einzuholen. Schlüpfen Sie für einen Tag in die Rolle der Fischer. Lichten Sie die Anker für eine abenteuerliche Fahrt zur Entdeckung des Meeres und seiner Traditionen.



## Reiten

Im Hinterland, nur wenige Kilometer vom Meer entfernt, liegt ein großer Reitclub. Hier können Sie Reitstunden nehmen – als Einzel- oder Gruppenunterricht (klassisch oder Western-Stil) – oder selbst ausreiten.



## Vogelbeobachtung (Birdwatching)

Ein Teil der Salinen von Cervia hat sich der Vogelbeobachtung verschrieben. Es gibt drei Rundwege, mit Aussichtsplattformen zur Beobachtung der Vogelwelt sowie mit Schautafeln zur Darstellung der Flora, Fauna und Geschichte. Die Vogelpopulation der Salinen ist artenreich und vielfältig – perfekt für diese Wissenschaft. Außerdem wurden gut 12 Kilometer der Küste der Emilia Romagna zum Küstennaturreiservat erklärt und sind Lebensraum für rund 21 Arten von Möwen und andere Meeresvögel.

**FISCHERBOOT "MAGIA BLU"**  
 Abfahrt von der piazza Ciceruacchio  
 Tel: 340.6900805 Paolo Polini  
 paolo\_tuc@yahoo.com

**LAGO VALLONI PESCA SPORTIVA**  
 Via Cannucceto 8  
 Tel: 327.5986652

**REITCLUB DUE PONTI VILLAGE**  
 Via Fenili 106 (Sala)  
 Tel: 0547.680303 - 335.5366221  
 www.duepontivillage.it

**PARCO DELTA STAZIONE SUD SALINE**  
 Via Bova 61 (Cervia)  
 Tel: 0544.973040  
 www.salinadicervia.it

**PARCO DI LEVANTE**  
 Via Abba/Viale dei Mille  
 Tel: 0547.81344 (Gesturist)

**OASI COSTIERA**  
 Tel: 339.8097151  
 www.oasicostiera.org



## Fußball

Cesenatico verfügt über eine große Auswahl an Fußballplätzen in verschiedenen Stadtgebieten. Im Viertel von Villamarina beispielsweise gibt es zwei Fußball- und Minifußballplätze mit Flutlicht. Cesenatico besitzt außerdem ein schönes Gemeinde-Stadion und mehrere Rasenplätze.

**STÄDTISCHES STADION „A. MORETTI“**  
 Via G. Sozzi 2  
 Tel: 0547.75424  
 www.cesenaticoturismo.com

**CAMPO GHEZZI**  
 Via Magellano 21/23 (ponente)  
 Tel: 0547.672915 (calcetto)  
 0547.80050 (calcio)

**FUSSBALLPLATZ BOSCHETTO**  
 Viale Abba 51  
 Tel: 339.1766119

**CAMPO VILLAMARINA**  
 Viale Litorale Marina 182  
 Tel: 0547.7680504 - 393.1441691



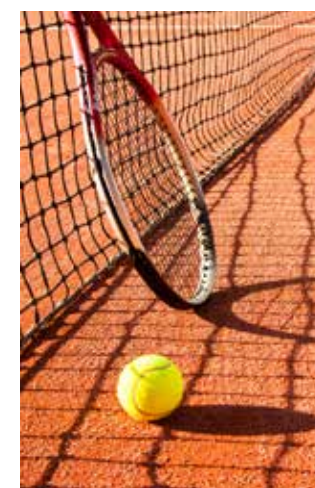
## Tennis

Der Tennisclub A. Godio in Cesenatico ist einer der besten Clubs in Italien. Der Sportplatz war jahrelang Sitz des Italienischen Tennis-Vereins. Auf diesen Plätzen haben schon Champions wie Bracciali, Starace, Bolelli oder Galimberti trainiert. Der Club besitzt zehn mit Flutlicht ausgestattete Tennisplätze: 5 Plätze mit Supreme Court, 3 Plätze mit rotem Sand und 2 mit Kunstrasen. Die Anlage besitzt außerdem zwei Open-Air Minifußball-Plätze mit Kunstrasen. Fitness-Fans können in drei Elite-Fitnessräumen trainieren, die sich auch im Tenniszentrum befinden. Zudem kann man – über die Stadt verteilt – in weiteren Tennisclubs und einigen Unterkünften der Hotelvereinigung Tennis spielen.

**TENNISCLUB GODIO**  
 Via Magellano 21 (ponente)  
 Tel/fax: 0547.672915  
 www.tenniscesenatico.com

**TENNIS VALVERDE**  
 Viale Carducci 278  
 Tel: 0547.86043

**TENNISCLUB LEVANTE**  
 Viale cesare Abba 31  
 Tel: 0547.675137





## Beach-Volleyball

Wer gerne Sport macht, für den ist der Strand die perfekte Ergänzung zum Fitnessstudio. Nicht umsonst hat sich Volleyball auf Sand zu einer richtigen und eigenständigen Disziplin gemausert. Cesenatico hat, direkt im Strandbereich neben der Piazza del grattacielo, eine Beach-Volleyball-Arena installiert, in der jeden Sommer Wettkämpfe im Amateur- und Leistungssport ausgetragen werden, etwa das Internationale Beach-Tennis-Turnier.






## Leichtathletik

Das Städtische Stadion Moretti in Cesenatico bietet einen Leichtathletik-Sportplatz mit der Möglichkeit, in allen Disziplinen zu trainieren und Wettkämpfe auszutragen: Kugelstoßen und Speerwerfen, Hoch- und Weitsprung, Leichtathletik, Mittel- und Langstreckenlauf. Der Platz hat acht Bahnen und ist mit Flutlicht ausgestattet. Außerdem gibt es eine Indoor-Bahn, die auch in den Wintermonaten benutzbar ist.






## Stadtspaziergänge

Die Initiative „Cesenatico wandert“ organisiert Walking-Treffen. Es gibt zahlreiche Rundwege zu Fuß, mit verschiedenen Themenschwerpunkten. Jeden Dienstag- und Freitagabend werden geführte Gruppen-Spaziergänge veranstaltet. Sie starten am Palazzo del Turismo und machen Station an den historischen Schauplätzen der Stadt. Immer mehr in Mode kommt auch das Nordic Walking – bei uns natürlich am Strand.

 ARENA BEACH VOLLEY  
Piazza Costa  
 Tel: 347 2422495  
 [www.beachvolleyuniversity.it](http://www.beachvolleyuniversity.it)




 STÄDTISCHES STADION „A. MORETTI“  
Via Sozzi 2  
 Tel: 0547.75424  
 [pol.endas.cesenatico@tiscali.it](mailto:pol.endas.cesenatico@tiscali.it)  
 [gabakia@libero.it](mailto:gabakia@libero.it)

 IAT CESENATICO  
Viale Roma 112  
 Tel: 0547.673287  
 [iat@cesenatico.it](mailto:iat@cesenatico.it)

## Radtourismus & Radsport

Jedes Jahr strömen tausende Radsportler aus ganz Europa nach Cesenatico im Herzen der Riviera in der Region Emilia Romagna, das als Heimat des internationalen Radtourismus gilt. Hier wurde der „magische“ Marco Pantani geboren, hier hat er gelebt und trainiert. Pantani war und ist noch immer der legendäre Champion des Rennradsports, und seine Heimatstadt hat ihm das Museum „Spazio Pantani“ gewidmet. Cesenatico ist der ideale Startort für fantastische Ausfahrten ins hügelige Hinterland, in eine spektakuläre Kulisse unterschiedlichster Landschaften. Unzählige und vielfältige Routen bilden ein ideales Trainingsrevier für die Beine – egal, wie durchtrainiert sie bereits sind. Cesenatico ist das ganze Jahr über Austragungsort für Profi-Wettkämpfe. Das Jedermann-Rennen „Nove Colli“ ist mit seinen mehr als 12.000 Teilnehmern wohl das größte Event in Europa, doch es gibt auch andere renommierte Veranstaltungen wie den Gran Fondo del Titano, die Via del Sale, die Pantanissima und viele andere Wettkämpfe, auch im Bereich Mountainbike oder Triathlon.



 ASD ASSOCIAZIONE FAUSTO COPPI  
Via Saffi 2  
 Tel: 0547.672156  
 [www.gcfaustocoppi.it](http://www.gcfaustocoppi.it)







 CESENATICO GOLF CLUB  
Via Canale Bonificazione 122  
 Tel: 0547.81305  
 [www.cesenaticogolf.com](http://www.cesenaticogolf.com)



## Golf

Der Golfclub Cesenatico ist absolut ruhig gelegen und nur wenige Schritte vom Meer entfernt. Hier kann man sein Handicap verbessern oder erst einmal ins Golfspiel hineinschnuppern: Es gibt eine Golfschule für alle Altersgruppen. Der Platz bietet: 4 Loch, Driving Range, Putting Green. Wenige Kilometer weiter liegt der Golfclub von Cervia mit 18 Loch. Der Rimini Golfclub erstreckt sich in die wunderschöne Landschaft von Verucchio. Außerdem sind von Cesenatico aus noch viele andere Golfplätze leicht erreichbar.



-  PARCO DI LEVANTE
-  Via Abba/viale dei Mille
-  PARCO DI PONENTE
-  Viale Mazzini

## Parks

Der Parco di Levante ist mit seinen 35 Hektar Fläche die wahre Grüne Lunge der Stadt. Ein ausgedehntes Areal mit Wiesen und den typischen Sträuchern der Meeresregion. Inmitten des Parks liegen zwei kleine Seen, in und an denen Schwäne, Enten, Teichhühner und zahlreiche Fischarten leben. Der gesamte Park ist durchzogen von vielen Wegen, zum Rad fahren und Spazierengehen. Dazu gibt es Picknickplätze und eine Sommerbar, zwei Kinderspielplätze, einen Trimm-Dich-Pfad sowie eine Vogelschutzzone mit mehreren Vogelbeobachtungsposten. Für Hunde gibt es eine Freilauf-Wiese. Und: Inmitten des Grün werden Kurse in Thai Chi und Yoga abgehalten. Ein altes Kolonialhaus beherbergt ein Seniorenzentrum, das entspannte Events, wie Tanzfeste, veranstaltet.

Der Parco di Ponente erstreckt sich über etwa 13 Hektar, mit großem Baumbestand. Im Park befinden sich zwei Fußballplätze, ein Bereich für Unterhaltungs-Events und Picknicks sowie mehrere Kinderspielplätze. Der Park ist durchzogen von Wegen, auf denen man spazierengehen oder Rad fahren kann, und beherbergt einen Trimm-Dich-Pfad.

## Parco di Ponente



Parkfläche: 13 Hektar

## Parco di Levante



Parkfläche: 35 Hektar

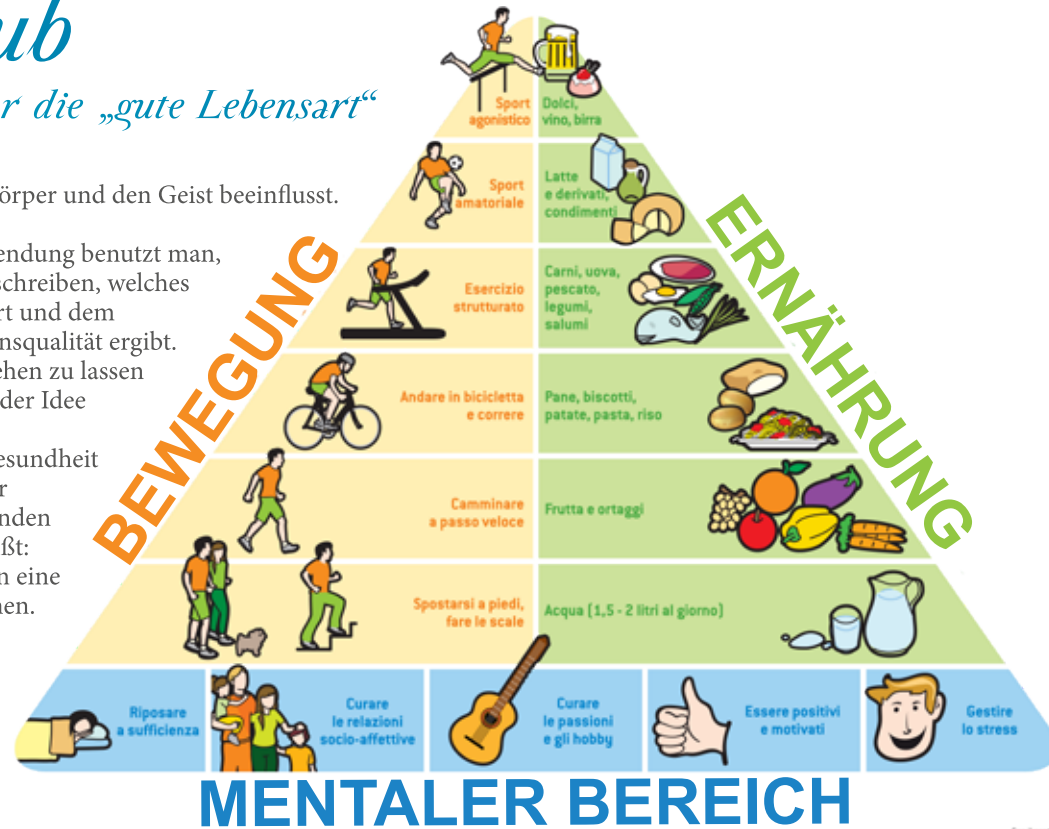
# Aktivurlaub

Entscheiden Sie sich für die „gute Lebensart“

Wohlbefinden ist ein Zustand, der Körper und den Geist beeinflusst.

„Es sich gut gehen lassen“ – diese Wendung benutzt man, um dieses allgemeine Gefühl zu umschreiben, welches sich aus gesunder, positiver Lebensart und dem bewussten Genuss einer hohen Lebensqualität ergibt. Um „gut zu leben“ und es sich gut gehen zu lassen muss man sich jedoch zunächst von der Idee verabschieden, dass Gesundheit und Wohlbefinden purer Zufall sind – Gesundheit ist kein Schicksal. Jeder muss sich für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden selbst verantwortlich fühlen. Das heißt: „Gut leben“ ist kein Wunsch, sondern eine aktive Wahl, die wir alle treffen können.

Auch im Urlaub.  
Jetzt.



Fonte per il Movimento: ACSM-AHA Position Stand.  
Fonte per l'Alimentazione: Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università La Sapienza, Roma.

Con il contributo  
scientifico di  
**Wellness**  
FOUNDATION

# 10 Empfehlungen für eine „gute Lebensart“

- Sorgen Sie für mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag.
- Machen Sie mindestens zweimal pro Woche Krafttraining und jeden Tag etwas Stretching.
- Legen Sie tägliche Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurück.
- Essen Sie 5 Mahlzeiten pro Tag, aus frischen Zutaten, Obst und Gemüse.
- Trinken Sie viel Wasser und vermeiden Sie gezuckerte und kohlenstoffhaltige Getränke.
- Schlafen Sie ausreichend, um Energie für Körper und Geist zu tanken.
- Pflegen Sie Ihre Leidenschaften und Interessen.
- Vermeiden Sie Schadstoffbelastungen und gehen Sie oft in die Natur.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie Alkohol in Maßen: So bleiben Sie geistig klar und selbstbestimmt.
- Versuchen Sie, immer positiv und motiviert zu sein. Schenken Sie dem Leben ein Lächeln!



# Die wichtigsten Faktoren für ein „gutes Leben“ im Gleichgewicht

Strenge Diäten zu verfolgen oder Mahlzeiten auszulassen ist keine gute Lösung, die langfristige, positive Auswirkungen auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil haben. Wir verraten Ihnen hier drei sinnvolle und einfache Regeln, anhand derer Sie Ihre eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten überprüfen können. Bei allem, was wir im täglichen Leben tun, sollten wir immer das Wohlbefinden von Körper und Geist im Auge behalten.

## REGEL 1 Bewegung ist gut – regelmäßige Bewegung ist noch besser

Ein fundamentaler Aspekt der „guten Lebensart“ ist die körperliche Aktivität. Bewegungsmangel wird – neben Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und einem hohen Cholesterinspiegel – tatsächlich als wichtigster Risikofaktor für viele Krankheiten angesehen. Es gibt drei körperliche Eigenschaften, die man trainieren sollte:

### - AEROBE AUSDAUER

Um die Trainingsintensität zu verbessern und zu messen, ist es am besten, die Herzfrequenz zu kontrollieren.

Doch wie beurteilt man die individuell richtige Trainingsintensität? Man zieht von der theoretisch maximalen Herzfrequenz (220) das Lebensalter in Jahren ab und erhält so den individuellen Maximalpuls. Die richtige Trainingsintensität erreicht man dann, wenn man bei einer Herzfrequenz von 60 bis 80 % dieses Werte trainiert.

### - KRAFT

Studien zeigen, dass sich ab einem Alter von 25 bis 30 Jahren der Fettanteil des Körpers tendenziell erhöht und die Muskelmasse abnimmt. Körperliches Training ist wichtig, weil es diesen Prozess verlangsamen oder sogar umkehren kann, indem eine starke und elastische Muskelmasse erhalten wird.

### - BEWEGLICHKEIT

Körperliche Beweglichkeit ist das Ergebnis der Elastizität des Muskel und Bindegewebes und kann durch Stretching-Übungen verbessert werden.

## REGEL 2 Gut, aber ausgewogen essen

Richtige Ernährung erreicht man, wenn man 3 Regeln beachtet:

- Achten Sie auf angemessene Kalorienzufuhr
- Beachten Sie die richtigen Anteile der Hauptnährstoffe (60 % Kohlenhydrate, 15 % Eiweiß, 25 % Fette)
- Teilen Sie die Kalorien möglichst gleichmäßig auf drei Hauptmahlzeiten täglich auf

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet:

- Frühstück mit frischen Früchten, Getreide und fettarmer Milch und Joghurt
- Obst als Zwischenmahlzeit am Vormittag
- Mittagessen mit gemischtem Salat oder einem Teller Pasta
- Abendessen mit Gemüsesuppe, Huhn, Rindfleisch oder Fisch (im Wechsel) und Gemüse

Ein bis zweimal pro Woche kann man auch gekochte Eier und Käse in die Mahlzeiten aufnehmen.

## FINDEN SIE IHR IDEALGEWICHT

Der BMI – Body Mass Index – bezeichnet das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht:  $BMI = \text{Gewicht (kg)} / \text{Körpergröße}^2 \text{ (m)}$   
Der BMI zeigt das Idealgewicht, das man erreichen sollte – für die körperliche Gesundheit, nicht nur aus ästhetischen Gesichtspunkten! Beim Mann gilt ein BMI mit Werten zwischen 20 und 25 als normal, bei Frauen sind Werte zwischen 19 und 24 ideal.

## REGEL 3 Gute Gewohnheiten tun Körper und Geist gut

Schlechte Gewohnheiten (Alkohol und Rauchen, nur wenige Stunden Schlaf pro Nacht) sind die schlechtesten Begleiter auf der Suche nach „guter Lebensart“. Denn auch ein bisschen körperliches Training kann keine Wunder bewirken, wenn wir ansonsten unseren ungesunden Lebensstil beibehalten. Aber es ist auch eine Frage der geistigen Haltung; viele Studien beweisen, dass positives Denken tatsächlich dabei hilft, in eine positive, proaktive Spirale des Wohlbefindens zu gelangen. Gönnen Sie sich also ausreichend Stunden zur Erholung, vermeiden Sie Rauchen und Alkohol, treiben Sie regelmäßig Sport, essen Sie ausgewogen und achten Sie auch darauf, Stress zu reduzieren und Ihren Geist mit Musik, Kunst und Kultur sowie neuen Erlebnissen anzuregen. Das sind die Geheimnisse guter Lebensart.

# Sport-Events

*Herausfordernde Wettkämpfe, die begeistern*

APR

**TROFEO CESENATICO  
OSTERN – STÄDTISCHE SPORTANLAGEN**  
Internationales Jugend-Fußballturnier

APR

**VOLLEYBALL-TURNIERE DER JUGEND  
OSTERN – STÄDTISCHE SPORTANLAGEN**  
Nationales Jugend-Volleyballturnier

APR

**TURNIER "GIOCA CON IL CALCIO"  
OSTERN – STÄDTISCHE SPORTANLAGEN**  
Jugend-Fußballturnier

APR

**INTERNATIONALE OSTER-SEGELREGATTA  
OSTERN – LEVANTE UND PONENTE**  
Segel-Event für Katamarane

APR

**TROFEO BCC SALA DI CESENATICO  
PALASPORT VIA MAGELLANO**  
Nationales CSEN-Turnier in Taekwondo

APR

**SEA CUP  
SPORTANLAGE VILLAMARINA II**  
Hallenfußballturnier

APR

**PANTANISSIMA  
COLONIA AGIP/VIALE CARDUCCI**  
Rennrad: Gran Fondo der Fondazione Pantani

MAI

**CICLO & VENTO Woche des Radtourismus  
PIAZZA COSTA/VIALE CARDUCCI**  
Internationale Radtourismus-Ausstellung

MAI

**NOVE COLLI RUNNING  
VIA ARMELLINI**  
Wettkampf über 200 km (Ankunft innerhalb von 30 Stunden)

MAI

**MINIGRANFONDO NOVE COLLI  
PIAZZA MARCONI**  
Granfondo für Kinder von 7 bis 12 Jahre.

MAI

**NOVE COLLI  
PORTO CANALE** Granfondo 200 km - Appenin-Brevet der Nove Colli.  
Ankunft in der Siedlung Agip bis 12 Uhr

MAI

**INTERNATIONALES BEACH-TENNIS-TURNIER  
STRAND-ARENA AN DER PIAZZA COSTA**  
Zwei Tage Wettkämpfe unter den Volleyballern

JUN

**MARATONA 80  
PORTO CANALE**  
Amateur-Laufwettbewerb Cesenatico/S. Mauro M.

AUG

**LA NOTTE GIALLA - DIE GELBE NACHT  
PIAZZA COSTA**  
Ein Abend mit Sport und Spektakel in Gedenken an Pantani.

SEP

**NATIONAL CUP DER STADT CESENATICO  
PISTINO DEL SOLE**  
Memorial Massarutto: Roller-Skating-Wettkämpfe



# CESENATICO

Zadina

Ponente

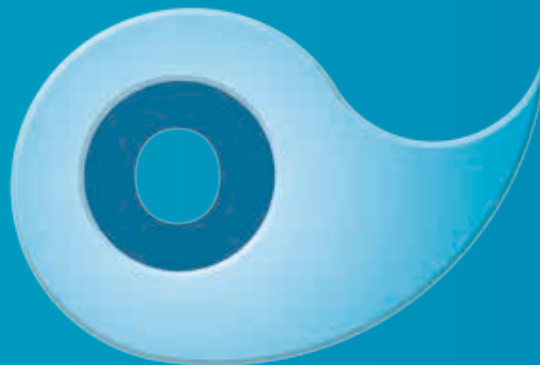
Marina Centro

Valverde

Villamarina

Gatteo Mare





[www.cesenaticobellavita.it](http://www.cesenaticobellavita.it)  
[www.wellnessvalleyhotel.com](http://www.wellnessvalleyhotel.com)

**CESENATICO BELLAVITA®**  
Consorzio di Promozione Turistica  
Viale G.Mazzini, 93 47042 Cesenatico (FC)  
tel. 0547.80436 - [info@cesenaticobellavita.it](mailto:info@cesenaticobellavita.it)



Wellness  
FOUNDATION

Il marchio Wellnes Valley® è un marchio registrato  
della Fondazione Wellness Foundation [www.wellnessvalley.it](http://www.wellnessvalley.it)



redazione progetto grafico a cura di **yykk**