

# Kulinarische Köstlichkeiten

Bild Hannover

## Sport, Steaks und Salate

**Hotelier Alfred Gehlen, 34 Lenze jung, steht als Geschäftsmann mit beiden Beinen auf dem Boden. Zupacken kann er ohnehin – als Meister fernöstlicher Selbstverteidigungskunst. Obendrein ist er in diesen Sportarten Nationalmannschaftsbetreuer.**

Einmalig, was er jetzt in seinem „Komfort-Hotel Terrassen-Cafe Bad Münden“ anbietet: ein einwöchiges Sportprogramm mit Vollpension in seinem schön gelegenen Hotel für 740 Mark (inclusive Vollpension).

Aiso: Schreibtisch-Täter und andere Bewegungsmuffel – egal, ob Frauen oder Männer – ran an die Front! In 36 aktiven Unterrichtsstunden mit Gymnastik und Abendseminaren kann jeder die Haupttechniken der Selbstverteidigung lernen – und, wie man im Zeichen steigender Kriminalität Straßenräuber und andere Ganoven auf's Kreuz legt.

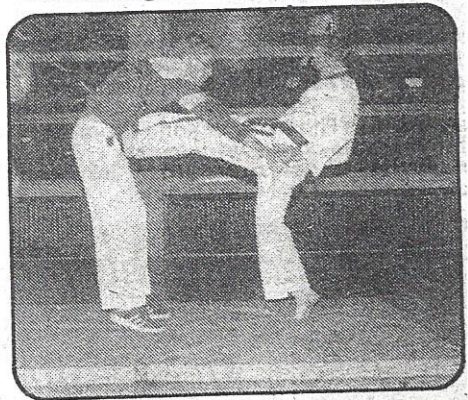
Alfred Gehlen: „Nach den sieben Tagen fühlen sich Frauen und Männer sicher, haben keine Angst mehr vor Überfällen. Alle Kursteilnehmer werden intensiv über Gesetze und physische Auswirkungen aufgeklärt.“

Versteht sich, daß im Hotel Sportlernahrung serviert wird: Steaks, knackige Salate, Obst, Vitamin-Drinks und Mineralwasser. Keine Sorge: Jeder wird satt, Diät ist das nicht. Gehlen: „Wer viel tut, muß

auch gutessen!“

Nach dem konsequenten Training ist natürlich für Unterhaltung und Entspannung gesorgt: Die Teilnehmer können abends nach Soft-Oldies tanzen. Und donnerstags treffen sich die Gestählten bei einem Spezial-Dinner mit sechs Gängen: Suppe, Salat, Fleisch, Fisch und, und...

**Anmeldungen unter Tel. 05042/42 30 45.**



**Karate-Kniffe auf der Matte: Im „Terrassen-Hotel Gehlen“ kommt jeder Schreibtischmuffel auf Trab.**