

... UND ACTION

Sportzentrum der Extra-Klasse

Thanyapura Health & Sports Resort. Nicht nur Profisportler bekommen große Augen: Thanyapura ist Adrenalin pur. Aber keine Angst ... faulenzten und lecker essen können Gäste ebenso.





Ein Platz für einen **NEUEN LIFESTYLE**

Einmaliges integratives Angebot aus Bewegung, Ernährung und Entspannung, um zum Lifestyle-Wechsel zu ermuntern.



GANZ MOTIVIERT

Individuelle Ernährungsberatung, leckere Raw-Food-Küche, ein riesiges Sportangebot, Meditationsstunden, medizinische Check-ups, Spa-Behandlungen ... Es gibt nichts, was es hier nicht gibt – inklusive super motivierender Mitarbeiter wie Trainer Stefan Lange (Bild links beim Core-Training)



Kleine Blasen steigen vor mir aus dem Wasser auf. Grace nickt aufmuntern. Linker Arm vor, rechter Arm vor, Kopf zu Seite, Luft holen und dann wieder eintauchen. Ausatmen durch die Nase unter Wasser nicht vergessen ... die Blubberbläschen. Nach einer halben Stunde bin ich fix und fertig. Eigentlich, so dachte ich, bin ich eine gute Schwimmerin, aber langsam kommen mir Zweifel. Doch Schwimmlehrerin Grace lässt nicht locker, noch eine Bahn und noch eine ... Mehr aus einer Laune heraus habe ich das Training vor meiner Anreise ins Thanyapura gebucht. Brust- und Rückenschwimmen war nie ein Problem, aber Kraul? Das konnte ich nicht. Das Sportzentrum auf Phuket wäre perfekt, das zu ändern, so meine Idee. Schließlich trainierten hier schon die Schwimmer der britischen und der holländischen Nationalmannschaften. Top-Triathleten springen regelmäßig ins Wasser oder aufs Rad und drehen dann ihre Runden durch

den Regenwald, der gleich hinter der 23 Hektar großen Anlage beginnt. Es wird höchste Zeit, dass ich das auch kann, spreche ich mir morgens vor dem Kurs Mut zu. Auf dem Weg zum Frühstück laufen Gäste zwangsläufig am 25-Meter- und 50-Meter-Olympia-Becken vorbei und sehen selbst Vierjährige wie selbstverständlich ins Wasser springen und loskrauln. „Die Kinder lernen hier alle zuerst die Kraultechnik. Wer diese Bewegung der Beine beherrscht, kann auch schneller Schmetterling- und Rückenschwimmen lernen“, erläutert mir Grace, die aus Singapur stammt, während ich brav mit meinen Beinen am Beckenrand Trockenübungen absolviere. Wer erstmals ins Thanyapura fährt, der staunt. Erst über die unscheinbare Einfahrt von der Hauptstraße zum Resort und nachdem er das erreicht hat, über die Größe. Es geht an mehreren Toren vorbei, bis das Hotel ausgeschildert ist. Ein deutscher Unternehmer hatte ursprünglich hier nur eine Schule bauen wollen und dazu einen kleinen Sportbereich.

Inzwischen hat die Schule den Ritterschlag bekommen und gehört zu den United World Colleges (UWC), einer Gruppe von derzeit 17 internationalen Bildungseinrichtungen. Ja und die Sportanlagen sind schlichtweg der Wahnsinn. Neben den Schwimmbecken gibt es eine überdachte Tennisanlage, Fußball- und Rugbystadion, 500-Meter-Leichtathletikbahn, Muay-Thai-Boxring, Spinning- und Yogastudio, Klinik ... Im perfekt ausgestatteten Fitnesscenter hatte ich bereits das schmerzhaft Vergnügen, meinen Core – übersetzt meinen Kern, also die Körpermitte – zu kräftigen. Core-Training ist eine der Spezialitäten von Personal Coach Stefan Lange. Seinetwegen und wegen seiner Trainingseinheiten reist so mancher um den halben Globus. Nach dem Krafttraining sind ich und meine Muskeln froh, im Spa bei einer Massage entspannen zu können. „Das sieht doch schon richtig gut aus.“ Grace lächelt mich aufmunternd an, als ich schnaufend nach einer ganzen Bahn

Kraul wieder aus dem Wasser auftauche. Vor lauter Freude über das Kompliment schwimme ich gleich noch mal los. Wer hätte das gedacht, dass ich als nur mäßig bekennender Freizeitsportler im Schwimmbecken so richtig ehrgeizig werde. Stolz wie Oskar hänge ich am Abend wie all die anderen Sportler im Thanyapura meine Trainingsklamotten raus auf den Flur zum Trocknen. Und morgen heißt es wieder: linker Arm vor, rechter Arm vor, Kopf zu Seite, Luft holen. (FH) ■

THANYAPURA

Vom Flughafen auf Phuket fährt man etwa 20 Minuten ins Resort. www.thanyapura.com
Im Januar im Gartenflügel (Zimmer sind abseits von den Sportanlagen; eine weitere Option ist der Poolflügel, im Innenhof gibt es einen Pool) mit Frühstück und Nutzung von den Sportanlagen und Gruppenangeboten wie Yoga ab 84 €/Nacht