

Anfänger und Profis checken hier ein

DAS THANYAPURA AUF PHUKET ist ein Sporthotel für gesundheitsbewusste Gäste

Von DANIELA PETERSEN

In der Welt von Philipp Graf von Hardenberg gehören vier Dinge zu einem guten Leben: Gesundheit, Sport, Bildung und Achtsamkeit. Darauf fußt auch das Konzept des Thanyapura Health & Sport Resorts auf Phuket, in dem der Deutsche von Hardenberg Chef ist. Das Resort ist vieles: Sporthotel, Wellness-temple und Gesundheitszentrum.

Es ist früh am Morgen. Die Sonne ist noch nicht aufgegangen im Thanyapura. Doch in dem Sporthotel im Süden Thailands herrscht bereits Hochbetrieb. Heute findet ein Wettbewerb für Triathleten statt. Rund um den 50-Meter-Olympiapool versammeln sich die Sportler, holen ihre Startnummern ab und überprüfen ihre Räder. Einige springen schon mal ins Wasser, um sich an die Temperatur zu gewöhnen. Mit Schwimmen geht es los. Dabei fällt auf – hier ist bei Weitem nicht jeder ein Profi. Mitmachen, darum geht es. Sich bewegen.

Und das Thanyapura bietet optimale Bedingungen für Sportbegeisterte: Es gibt Tennisplätze, eine 500-Meter-Tartanbahn, zwei Außenpools, 50 und 25 Meter lang, einen Ring für den Kampfsport Muay Thai, eine Leichtathletikanlage sowie Fitness- und Krafträume. Ob Spinning, Pilates oder Bootcamp: Das Sportprogramm umfasst rund 80 kostenfreie Gruppenkurse pro Woche.

Ursprünglich waren die ersten Anlagen gar nicht für Touristen gedacht, sondern für die Schüler der Internationalen Schule, die sich auf dem Gelände befindet und inzwischen ein United World College (UWC) ist. Mit den Sportanlagen sollten die Kinder gefördert werden. Und auch heute noch trainieren die Schüler auf dem Areal – zusammen mit Profisportlern wie Yvonne van Vlerken oder Michael Raelert, die beide schon den Ironman gewonnen haben.

Das Thanyapura ist bei Sportlern beliebt. Neben den Trainingsbedingungen gibt es auch eine Infrastruktur, die auf diese Zielgruppe ausgerichtet ist. Im Hotel beschäftigt sind Ärzte, Physiotherapeuten und Ernährungswissenschaftler. Auch Trainer für Thai-Boxen, Yoga und Schwimmen arbeiten im Resort. Grace zum Beispiel. Sie gibt Schwimmstunden und ist selbst der Beweis, dass man viel erreichen kann, wenn man hart dafür arbeitet. „Ich hatte immer Angst vor Wasser und habe erst mit zwölf Jahren Schwimmen gelernt“, erzählt die 31-Jährige. Ihren ersten Schwimmtest habe sie nicht bestanden. Irgendwann konn-



Das Thanyapura ist bei Sportlern beliebt. Es gibt neben dem 50-Meter-Pool auch eine Tartan-Bahn, Tennisplätze und eine Leichtathletikanlage.

te sie ihre Angst überwinden. Acht Jahre später hat sie Wettbewerbe gewonnen und schwimmt regelmäßig im Meer.

Optimise your life – mach dein Leben besser. Dieser Slogan des Thanyapura passt zu Graces Geschichte – so wie zu vielen anderen.

Nicht zuletzt zum Hotelchef selbst, denn Philipp Graf von Hardenberg hat sich angewöhnt, jeden Morgen

40 Minuten am Strand zu joggen. Dabei lässt er den Gedanken freien Lauf. „Das ist für mich Meditation“, erklärt er. Auch für Leistungssportler sei eine solche Einkehr wichtig. Daher gibt es im Hotel mentales Training und verschiedene Yogaangebote.

Und weil für viele auch ein gutes Körpergefühl zu einem optimalen Leben gehört, bietet das Hotel außerdem Gewichtsverlust-Programme an, die mit Ernährungsberatern abgestimmt werden. Es gibt Ayurveda-Pakete, Detox-Angebote und sogar Fat-Freezing, bei dem die Fettzellen weggefroren werden. Graf von Hardenberg ist da ganz pragmatisch: „Die Nachfrage ist da – deshalb bieten wir auch so etwas mit an.“

Mit der Hotellerie kennt sich der gebürtige Hamburger aus. Bevor er mit seiner Familie den Lebensmittelpunkt nach Thailand verlagerte, hat er für die Hotelketten Vier Jahreszeiten, Savoy und Ritz Carlton gearbeitet. Nach dem Tsunami im Dezember 2004 kam er nach Thailand und gründete die Schule Yaowawit, in der Kinder aus schwierigen und armen Verhältnissen eine Schulbildung bekommen. 2014 bekam er schließlich das Angebot,

das Thanyapura zu leiten. Seitdem hat der 60-Jährige das Hotel mit seinen 114 Zimmern stetig erweitert. Abseits der Partystrände von Phuket, eingebettet in die üppige Natur des Khao Phra Taew National Parks ist so ein Hotel entstanden, in dem gesundheitsbewusste Gäste genau richtig sind.



WISSENSWERT

Anreise: Thai Airways bietet Direktflüge von Frankfurt nach Phuket an. Für Hin- und Rückflug, zum Beispiel am 21. und 28. Oktober, fallen Kosten von 656 Euro an.

WEB thaiairways.com

Hotel: Die Übernachtung in einem Doppelzimmer im Thanyapura Health & Sports Resort kostet inklusive Frühstück ab 73 Euro für zwei Personen. Das Einzelzimmer kostet 63 Euro. Darüber hinaus können spezielle **Pakete** gebucht werden.

Das Paket „Premium Detox“ zum Beispiel kostet für vier Tage 980 Euro. Im Preis enthalten sind neben Übernachtung und Frühstück unter anderem Ernährungsbildung, Lymphdrainage, Bauch-Entgiftungs-Massage, Schwermetall-Check so-

wie das Detox-Essen-Programm.

WEB thanyapura.com

Ausflug: **Phuket Town** liegt acht Kilometer entfernt. Hier sollte man den Nachtmarkt mit seinen vielen Essensständen besuchen. Am besten macht man es wie die Einheimischen und kauft sich sein Essen an den einzelnen Ständen zusammen.

Wenige Gehminuten vom Hotel entfernt befindet sich der **Nationalpark Khao Phra Thaeo**. Dort können herrliche Wanderungen durch den Dschungel unternommen werden. Ein echtes Erlebnis.

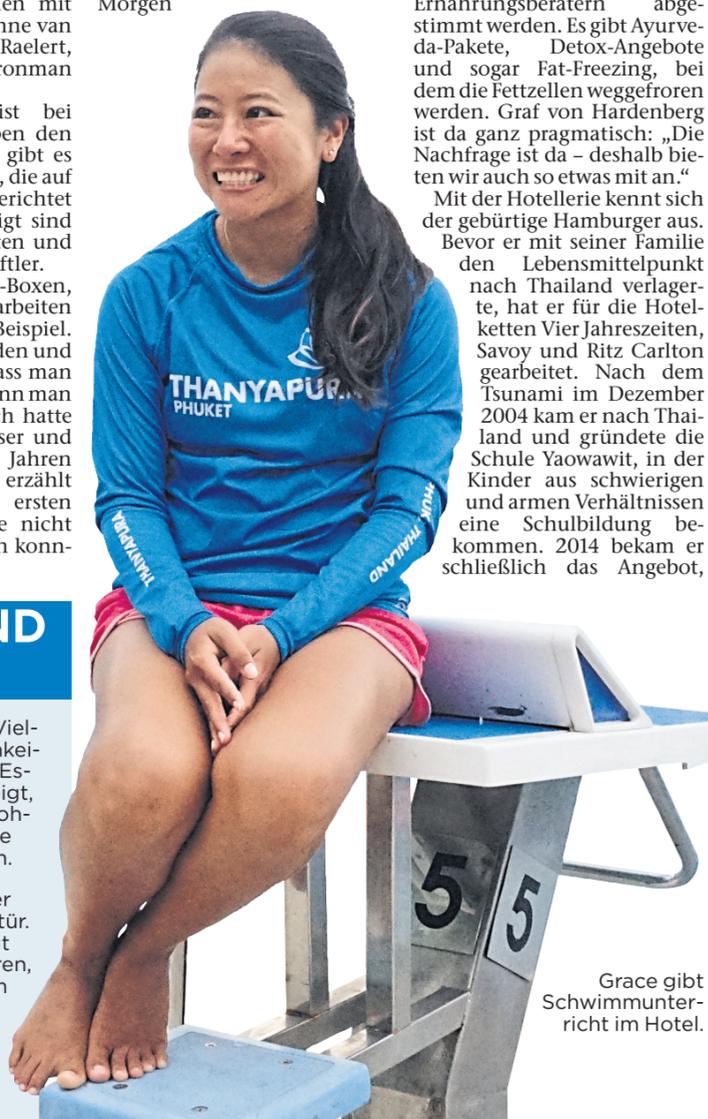
Weitere Infos bietet das Thailändische Fremdenverkehrsamt.

WEB thailandtourismus.de

KURZ UND KNAPP

Klasse waren ... die Vielfalt an Sportmöglichkeiten und das vegane Essen im DiLite, das zeigt, dass man sich auch ohne tierische Produkte lecker ernähren kann.

Das hat gefehlt ... der Strand vor der Haustür. Das Thanyapura liegt eher im Landesinneren, 20 Fahrminuten vom Strand entfernt. Aber das Hotel bietet einen Shuttle-Service an.



Grace gibt Schwimmunterricht im Hotel.



Phuket Town mit seinen bunten Häuserfassaden ist sehenswert. Fotos: Daniela Petersen