



FRÜH-SPORT: Eine morgendliche Laufrunde führt an einer russischen Kirche vorbei.



KREATIONEN VOM CHEF: Jamie hat manche Überraschung parat.



SPORT-SPASS: 20 Kurse am Tag versprechen Training für jede Muskelgruppe.



STREET-ART: Unterwegs entdeckt.



BAHNEN ZIEHEN: Der große Pool ist für die Regeneration genauso gut geeignet wie für ein straffes Triathlon-Training.



Willkommen in Phuket

THANYAPURA – EIN ORT, DER DEIN LEBEN VERÄNDERT

von Tabitha Bühne

Profis bereiten sich hier auf Wettkämpfe vor, Aussteiger und Abnehmwillige aus aller Welt beginnen ein neues Leben, Nachwuchstalente werden geschmiedet und Fitnessbegeisterte genießen Sport und Wellness – Thanyapura ist ein Ort, der viel verspricht. Das Motto des beliebten Sporthotels: Wir verbessern dein Leben! Ich bin hingereist und habe mir einen eigenen Eindruck verschafft.

Die kleine Insel Phuket mit ihren Regenwäldern, kleinen Bergen und einzigartigen Stränden ist wohl der bekannteste Ort Thailands und ein echter Touristenmagnet – Backpacker, Taucher, Triathleten und Strandurlauber lieben die wunderschöne Natur und die gute Infrastruktur. Da Phuket nur 48 Kilometer lang und circa 21 Kilometer breit ist, aber viele schöne Strände bietet, kann man in kurzer Zeit viel sehen und erleben. Mich interessiert vor allem das große Sportprogramm, das in den nächsten Tagen auf mich wartet. Ob das „Slam Ball Workout“ ein optimales Training für Frustrabbau ist? Sollte ich mal „Plyo Agility“, „Core Aqua“ oder „Pound“ ausprobieren?

REICHES ANGEBOT

Während der 20-minütigen Fahrt vom Flughafen zum Hotel genieße ich die Aussicht und die Vorfreude. Die Bilder und Berichte, die ich über das Sporthotel gesehen hatte, haben mich neugierig gemacht. In Thanyapura soll sich alles um Sport, Ernährung und Wellness drehen. Mehrere Schwimmbecken, Tennisplätze, ein großes modernes Fitnessstudio, das vielfältige Kursprogramm, viele Outdoor-Trainingsmöglichkeiten wie Muay Thai, Boot Camp und geführte Radtouren sind genauso möglich wie Yoga, Meditation und Pilates. Auch Beachvolleyball und individuelles Lauftraining sind im Angebot. Und für die nötige Regeneration sollen Sauna und Eisbad sorgen, sowie „Active Recovery“, „Mental Strength Training“ oder verschiedenste Yogakurse.

GÄSTE AUS ALLER WELT

Als wir ankommen, springt eine Gruppe sportbegeisterter Kinder an mir vorbei – Schwimmnachwuchs aus China. Sie werden sich hier für eine Woche austoben, während einige der Mütter sich ein Wellnessprogramm gönnen. Neben Schwimmen sind

auch Fußballer, Triathleten und Fitnessbegeisterte hier. Ehepaare, die verschiedene Hobbys haben und beide auf ihre Kosten kommen wollen. Und Leute wie ich – die einfach sportverrückt sind und am liebsten alles mal ausprobieren. Bis zu 20 verschiedene Kurse werden hier täglich angeboten. Langweilig wird es also ganz sicher nicht. Abends schwimme ich eine Runde in dem Pool direkt vor meinem Hotelzimmer. Die Palmen und gemütliche Beleuchtung sorgen für eine sofortige Urlaubsstimmung. Das Personal ist nett und hilfsbereit – die Mitarbeiter scheinen sich wohlzufühlen und kommen aus allen Ecken der Welt. Bei der Rundführung staune ich über die Größe der Anlage, die Sauberkeit und angenehme Atmosphäre. Es ist kein ▶



SPORT MIT KICK: Muay Thai ist ein intensives Ganzkörper-Workout.



LANDERKUNDUNG: Außerhalb der Anlage sind auch längere Ausfahrten möglich.



GEMEINSCHAFT: Die Gäste haben völlig unterschiedliche Geschichten hinter ... und Ziele vor sich.

verbissener Leistungsdruck zu spüren, vielmehr eine Mischung aus Erholung und Sportfreude.

PROFIS, NEUSTARTER UND FITNESSFREAKS

Thanyapura ist ein Ort für Urlauber, Profis und Neustarter. Einer, der wirklich sein Leben umgekrempelt hat, ist Lucky. Ich treffe ihn bei meinem ersten Programmpunkt: Morgenlauf, 15 Kilometer. Treffpunkt ist in der Nähe der Tartanbahn – die lustigerweise 500 Meter statt der üblichen 400 Meter lang ist. Grund dafür: der Fußballplatz. Er war zuerst da – so wird es mir erklärt. Wir laufen aber nicht auf der Bahn, sondern durch den umliegenden Nationalpark. Der Australier Lucky wird in zwei Tagen 50 Jahre alt und hat noch eine Menge vor. Erst vor ein paar Wochen ist er nach Phuket gekommen und hat seitdem 20 Kilo an Gewicht verloren. Er hatte sein Übergewicht satt, keine Freude mehr am Job und brauchte dringend eine Veränderung. Als er dann wirklich seine Koffer packte und nach Thailand zog, hielten ihn viele für verrückt. „Ich wollte endlich wieder fit werden und mich in meinem Körper wohlfühlen“, sagt er. Zehn Kilo will er noch verlieren und dann seinen großen Traum verwirklichen und wieder an Triathlon-Wettkämpfen teilnehmen. „Was ich an diesem Ort so liebe, ist, dass hier Top-Athleten und Normalos wie ich zusammen trainieren und es so ein herzliches Miteinander ist“, sagt Lucky. „Patrick Lange war zum Beispiel vor ein paar Wochen hier und ist mit uns zusammen gelaufen. Ein super netter Typ. Und egal ob Profi oder nicht – man kommt hier voran im Leben, weil die Trainer super sind und die Bedingungen fürs Training ideal!“

FOKUS TRIATHLON

Auch Isabella aus Frankreich liebt Thanyapura und kommt immer wieder hierher. Sie hatte sich als Triathlonprofi eine einjährige Auszeit genommen und will sich jetzt wieder auf Wettkämpfe vorbereiten. Während wir gemeinsam mit einigen anderen Läufern aus Holland, Thailand und Indien durch den Nationalpark traben, begegnen uns immer wieder Motorräder mit Familien. Die Kinder winken. Hühner und Hunde laufen uns fast über die Füße. Es geht vorbei an einer russischen Kirche

und einem alten Tempel, durch ein kleines Dorf und alte Wälder. Da es schon morgens recht warm wird, freue ich mich wie ein kleines Kind auf eine Erfrischung. „Du musst nach dem Lauf unbedingt in das Kaltwasserbecken springen, aber richtig lange!“, rät mir der Holländer Hans. Ein verrückter Kerl, der felsenfest davon überzeugt ist, dass „Eiswasser-Therapie“ hilft, schlechte Gewohnheiten loszuwerden und neue Lebensqualität zu erlangen. „Probiere es mal aus: Morgens zehn Minuten bis zum Hals ins kalte Becken, nach dem Training dann nochmal und abends gleich zweimal zehn Minuten!“ Ich lache und freu mich erst mal auf eine Flasche kaltes Wasser. Als ich dann im Ladies-Bereich einen Blick auf die Sauna, den Pool sowie das Eiswasser-Becken werfe, kribbelt es mir in den Füßen. Wie in aller Welt soll ich es da länger als 10 Sekunden aushalten? Ich schaffe es für 30 Sekunden und fühle mich sehr lebendig. Noch lebendiger brauche ich erst mal nicht werden ...

REGENERATION UND ALTERNATIVSPORT

Das Eiswasser-Becken wird in den nächsten Tagen tatsächlich mein bester Freund. Nach Lauf-Einheiten, Yoga, Pilates, Active Recovery, Core-Workout, Rennradfahren und Kursen, mit denen ich bisher noch nie in Kontakt gekommen bin, tut das eiskalte Wasser gut. Auf zehn Minuten bin ich allerdings immer noch nicht gekommen. Eine besondere Erfahrung, auf die ich mich schon vorab gefreut hatte, ist der thailändische Nationalsport Muay Thai. Diese Kampfkunst hat es in sich – schon nach zwei Minuten im Ring bin ich nassgeschwitzt. Mein Trainer Jay, ein muskelbepackter lieber Kerl, der seit Kindheitstagen den Boxsport liebt, meint: „Das ist ein tolles Training für Läufer. Weil es den ganzen Körper aktiviert, vor allem die Körpermitte!“ Ich finde Gefallen an dem Training und kriege als Belohnung ordentlichen Muskelkater. Am Nachmittag fahre ich mit einer neuen Freundin an einen der naheliegenden Strände. Der Ort, den wir ansteuern, ist ein Geheimtipp und sieht aus wie das Bild auf einer Postkarte. Das türkisfarbene Meer schimmert und schmeißt seine Wellen an den weißen Strand. Palmen geben uns Schatten. Es ist kaum ein Mensch unterwegs. Ich liebe das. Man kann stundenlang durch den Sand spazieren und hat seine Ruhe.



ENTSPANNUNG PUR: Schweißtreibendes Training und luxuriöse Wellness gehen Hand in Hand.



YOGA

Am nächsten Morgen erlebe ich den besten Yogakurs meines Lebens. Eigentlich bin ich kein so großer Yoga-Fan, aber der hier geht ans Eingemachte. Wir werden gefordert und entspannen, lachen und schwitzen. Danach freue ich mich riesig auf das herrliche Frühstücks-Buffer. Es ist sehr vielfältig und frisch. Ich mag das große Angebot an saisonalem Gemüse und Obst. Auch abends ist die Auswahl super, die Gerichte sind stilvoll präsentiert und lecker. Was mich in dieser Woche kulinarisch am meisten begeistert, ist Jamies veganes Buffet. Das ist echt der Hammer. Nicht nur, weil es sehr liebevoll kreiert wird, sehr gesund ist und ein echtes Geschmackserlebnis bietet – sondern weil jeder Bissen Lust auf mehr macht und immer für eine Überraschung gut ist.

GANZHEITLICH FIT WERDEN

Nicht nur für den Körper wird in Thanyapura viel geboten. Es wird der Ansatz befolgt, ganzheitlich zu helfen. Das Leben dauerhaft zu verbessern ist keine einseitige Geschichte, sondern mit mehreren Faktoren verbunden: Wie steht es um deinen Lebensstil, deinen Schlaf, deine Ernährung, Bewegung, dein Stresslevel und die Verdauung? All diese Fragen werden bei der ersten Konsultation gestellt. Viele Sportler sind müde, ohne sich dessen bewusst zu sein. Übertraining, Verstopfung und Stress sind ein häufig genanntes Problem. Neben dem Gespräch mit einem Arzt und der individuellen Ernährungsberatung ist das erstellte Sport- und Relax-Programm nach Meinung der Experten hier der optimale Start in ein neues Kapitel und ein gesünderes Leben.

MENTALE STÄRKE

Daher kommen auch nicht nur Läufer, Fitnesscracks und Triathleten hierher – ich treffe auch einige, die ein Detox-Programm gebucht haben, eine Ernährungsumstellung machen wollen oder ganz allgemein zu einem gesünderen Lebensstil finden wollen. Auch für mentale Stärke wird gesorgt, durch Kursangebote wie „Mental Strength“ oder Meditationen. Besonders beliebt und gefragt ist Trainer Stefan. Er sitzt im Rollstuhl und ist trotzdem eine Sportskanone und ein unglaubliches Motivationstalent. Wenn er seine Bauch-Kurse gibt, schwingt er sich aus seinem Stuhl und zeigt den Teilnehmern, wie es geht. Durch seine Trai-

ningsmethoden und Vorbildfunktion sind schon viele Menschen neu motiviert und topfit geworden.

Am späten Nachmittag geht es zur „Kalama Beach“. Die Sonne geht gerade unter. Surfer paddeln auf ihren Brettern dem Abendrot entgegen. Aus dem nahegelegenen Café tönt Salsamusik herüber. Livemusik, viele begeisterte Tänzer und junge Männer mit einer Feuershow am Strand sorgen für eine ausgelassene Stimmung. Auch die Altstadt von Phuket ist einen Besuch wert. Ich komme an, als gerade Marktzeit ist. Überall werden interessante Köstlichkeiten angeboten und natürlich Souvenirs wie Schildkröten aus Glas, selbstgemachte Seifen in Form von Blumen und Elefanten in allen Formen und Farben. Es ist mächtig was los, aber die Stimmung ist trotzdem entspannt. In der Altstadt lässt sich ein schöner Abend verbringen – es gibt einige interessante Fotomotive, schnuckelige Restaurants, alte Geschäftshäuser und kleine Läden zu erkunden.

AUF DER BAHN

Kurz bevor ich abreise, gibt es noch ein Einzelcoaching auf der Tartanbahn. Trainer Madhu hat schon viele Menschen an ihr sportliches Ziel gebracht. Er ist ein passionierter Triathlet und achtet sehr auf Technikübungen und Vielseitigkeit. Kompetenz, Wertschätzung und Motivation – diese Eigenschaften sind mir bei vielen der Coaches hier aufgefallen. Vielleicht kommen auch deshalb viele Gäste Jahr für Jahr wieder. Weil es einen sportlich weiterbringt, persönlich bereichert und der Umgang herzlich und humorvoll ist. Zum krönenden Abschluss gibt es einen letzten Willensstärke-Kampf im Eisbad und die „Signature Massage“ des Hauses. Und die ist wirklich gut. Nach thailändischer Art werde ich von Kopf bis Fuß durchgeknetet und mache mich dann entspannt auf den Weg zum Flughafen.

FAZIT

Thanyapura ist wirklich ein Ort zum Neustarten, Auftanken und Genießen, egal ob allein oder mit Familie, Profi oder Breitensportler. Zur Wettkampfvorbereitung für Triathleten sowie Läufer ist es ideal. Viele weitere Informationen zu Phuket, den kulturellen Veranstaltungen vor Ort und Ausflügen finden sich unter www.thailandtourismus.de. 🇹🇵