Thanyapura Health & Sports Resort *Phuket*

Der frühe Vogel fängt den Wurm: Im Thanyapura Health & Sports Resort gibt's vor dem Frühstück erst mal eine kleine Sporteinheit. Aber bei diesem strahlenden Wetter hüpft man doch gerne in den erfrischenden Pool und zieht seine Bahnen. Unser Autor bekam gleich eine Schwimmübung verpasst.

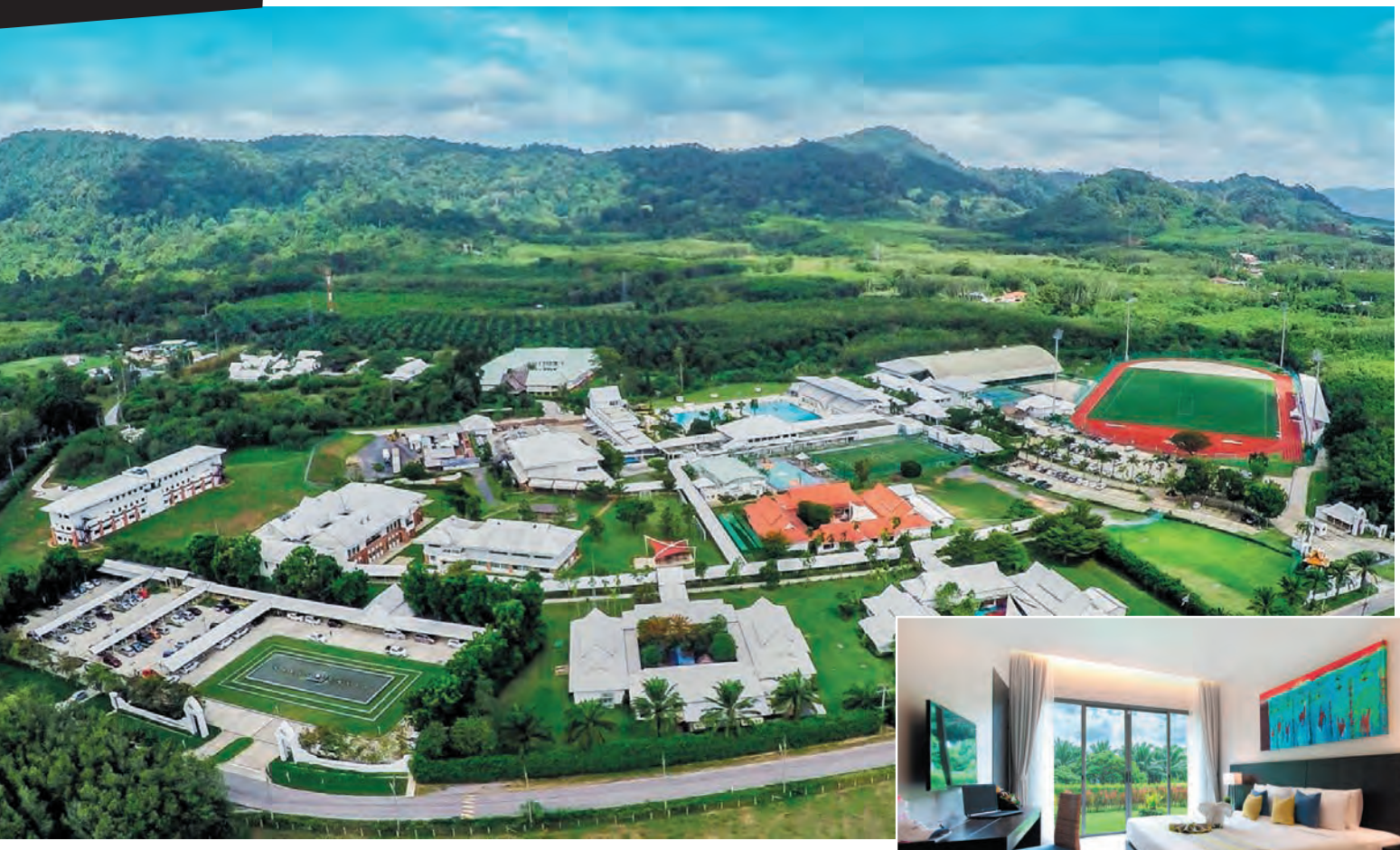
Einmal Auspowern
MIT ERHOLUNG, BITTE

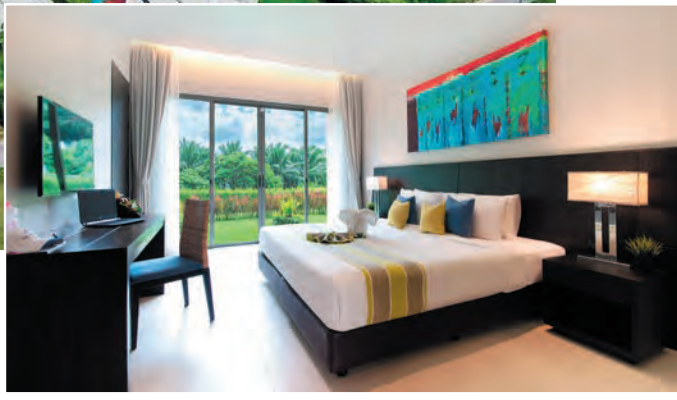
text Andreas Dauerer

Gezielt den Fettgehalt des Körpers reduzieren, Muskeln und Ausdauer aufbauen und nebenbei ärztlich bestens begleitet werden – das sind nur einige Gründe, warum Spitzensportler gerne im Thanyapura Health and Sports Resort auf der Halbinsel Phuket ihr Trainingslager aufschlagen. Wer sich hingegen lediglich unter thailändischer Sonne im Dschungel erholen will, spürt bald einen gewissen Gruppendruck. Ein Selbstversuch.

Thanyapura. Was in meinen Ohren zunächst wie eine Ayurveda-Kur klingt, entpuppt sich schnell als angesagtes Überseeziel für Spitzensportler. Verständlich, schließlich gehört die Halbinsel Phuket gerade im europäischen Winter zu einer ausgesprochenen Ich-fliehe-vor-der-Kälte-Destination. Warum sollte man also bei Minustemperaturen schwimmen, laufen oder Rad fahren, während man auf der südthailändischen Halbinsel Phuket beste klimatische Voraussetzungen hat, um allerlei sportliche Aktivität bei um die 30 Grad zu tun?! Eben.

Mein Zimmer liegt im ersten Stock im Pool Wing. Hier leben die Sportler, weil die Distanzen zu den Trainingsanlagen kürzer sind. Im etwas weiter entfernten Garden Wing dagegen geht es mitunter gemächlicher zu. Statt Ernährungs-, Trainings- und Erholungsprogramm stehen hier Wellness, Yoga und Meditation ganz oben auf der Liste. Natürlich können aber auch diese Gäste die ganze Bandbreite an Sportmöglichkeiten des Hotels erkunden und ausprobieren – und umgekehrt. Vom Balkon aus sehe ich das Fußballstadion. Trete ich vor die Tür, blicke ich hinunter auf den Pool, der eher Planschbecken ist. Hier entspannt man





Willkommen bei Olympia: Auch wenn es so aussieht – Sportwettkämpfe finden im Thanyapura Health & Sports Resort nicht statt. Dafür könnte man hier und da aber auf einen für solche trainierenden Hochleistungssportler treffen.

sich von den Trainingsstrapazen mit einem gesunden Smoothie oder einer frischen Kokosnuss. Ruhig liegen kann ich jedoch nicht. Ständig gucke ich Menschen hinterher, die vom Sport beseelt und freudig lächelnd die Stufen zu ihren Zimmern nach oben schleichen, um nach dem Duschen in einem der fünf Restaurants bei hervorragender und hochwertiger Bio-Küche die Energiespeicher wieder zu füllen. Dabei ist es auch egal, ob man laktosefrei, glutenfrei, fleischfrei essen möchte, eine Mohnallergie hat oder ganz auf vegane Kost umgestiegen ist. Was immer man als Essensunverträglichkeit mit im Gepäck hat, es ist im Thanyapura kein Problem. Weil eine reichhaltige Nahrungsaufnahme besonders Sinn macht, wenn man davor ein bisschen was geschafft hat, tausche ich die Bade- gegen die Sporthose und gehe eine Runde laufen. Feste Mahlzeiten gibt es nicht. Jeder Gast wählt seinen Rhythmus – beim Training und auch beim Essen. Michael Rähler, der ältere der Rähler-Triathlon-Brüder, war gerade zwei Monate im Thanyapura. »Sensationelles Essen, herausragende Bedingungen und dann auch noch schön abgelegen vom Touristentrubel mitten im Dschungel. Mehr braucht man nicht, und der Umgang miteinander hier ist tiefenentspannt.«

Bei so viel Elogen versuche auch ich, noch ein wenig aktiver zu sein. Am nächsten Morgen klingelt mich mein Wecker um kurz nach sechs aus dem Schlaf. Schwimmen. Olympiabecken. 50 Meter, die ich unter Wasser sogar durchgucken kann. Wäre ich eine Stunde früher dran gewesen, hätte ich den Profis aus Dänemark noch zuschauen können. Jetzt liegt der Pool fast schon zu still vor mir. Abwechselnd mit Kraulen und Brustschwimmen ziehe ich die Bahnen. Nach 20 Minuten schüttet mein Körper die Endorphine aus, die mich nach 45 Minuten den ganzen Tag über lächeln lassen werden. Schwimmtrainerin Grace holt mich bei Porridge und Obst schnell wieder auf den Boden der Tatsachen. »Dir fehlt es ein bisschen an der Technik.« Ehe ich widersprechen kann, habe ich um elf Uhr einen Schwimmtermin. Eine Stunde lang wird korrigiert. Beinschlag, Armbewegungen verkürzen, lernen, wo man Schnelligkeit und Leichtigkeit kombinieren kann. Mittags bin ich zu k.o., um überhaupt noch etwas anderes zu machen, als mir Ruhe zu gönnen. Aber wie sagte Kollege Rähler so schön: »Regenerieren ist das Wichtigste am ganzen Training.« Nur gut, dass man beides hier im Thanyapura so wunderbar kombinieren kann.

INFO

Thanyapura Health & Sports Resort, 120/1 Moo 7 Thepkasattri Road, Thepkasattri, Thalang, Phuket 83110, Thailand, www.thanyapura.com. Das Standard-Doppelzimmer ab ca. € 100, dazu Superior (ab ca. € 120), Deluxe (ab ca. € 140) oder die Suite ab ca. € 220 – alle Zimmer wahlweise im Pool oder Garden Wing

ANREISE Aus Deutschland fliegt Thai-Airways dreimal täglich von Frankfurt nach Phuket mit dem neuen A350. Mit Umsteigen in Bangkok kann die Strecke natürlich auch täglich geflogen werden. www.thaiairways.com

Fotos: PR (5)