

InStyle

SPORT

NEU

CARO DAUR: „Mein Training ist meine Konstante“

GYM
HAIRSTYLES
DIE JEDES WORKOUT
ÜBERSTEHEN

SPORTY
FASHION

- Slick Sneakers
- Geniale Gym-Bags
- Track Pants & Co

FIT & HEALTHY IM EIGENEN TEMPO
DER GROSSE
LONGEVITY-
TEST

Echt
stark!

⇄ Fit auf einen Schlag – dank Tennis, Padel, Pickleball & Frescobol

⇄ Pimp my shake: So holen Sie mehr aus Ihrem Protein-Drink

⇄ Wie die Profis: Sechs Personal Trainer verraten ihre Workout-Routinen

UNTERKUNFT MIT BENEFIT

Einen Crosstrainer und den obligatorischen Yoga-Kurs bietet fast jedes Hotel. Wer Wert auf ein ganz besonderes **Hotel-Gym-Erlebnis** legt, bucht sich hier ein

Le Méridien Maldives Resort & Spa **MALEDIVEN**

Zwischen Palmen, Mangroven und türkisblauem Meer leuchtet auf der privaten Resort-Insel Thilamaafushi nun auch ein knallgrünes Rechteck: Der neue Padel-Court mit Premiumlage am weißen Sandstrand bringt frischen Schwung ins sportliche Angebot des Luxus-Resorts im Lhaviyani-Atoll – ein Match mit Meerblick sozusagen. Die Trendsportart passt perfekt zum easy-going Lifestyle des Le Méridien, das aus 134 Villen und diversen Restaurants besteht. Neben dem Padel-Court gibt's für Fitnesscracks ein Gym mit Blick auf den Indischen Ozean sowie Wasseraktivitäten wie Segeln, Surfen oder Schnorcheln.

INFOS

Vom Flughafen Malé erreicht man das Le Méridien Maldives Resort & Spa per Wasserflugzeug in nur 30 Minuten. Die Strand- und Wasservillen kosten ab ca. 270 €/Nacht inkl. Frühstück (ohne Transfer). Mehr auf [marriott.com](https://www.marriott.com)

Obwohl Stepper oder Laufband im hochmodernen Gym des Layan Life über smarte Bildschirme verfügen, ist es viel spannender, durch die große Glasfront direkt in den Dschungel zu schauen – und Warane beim Sonnen zu beobachten. Das neu eröffnete Medical-Wellness-Hotel an der Westküste von Phuket kombiniert thailändische Heilmethoden mit moderner Medizin, um Körper und Geist zu regenerieren. Alles unter professioneller Anleitung – auf Wunsch auch beim Sportprogramm. Zum Beispiel mit privatem Tennis-Coach, beim Reform-Pilates oder im Muay-Thai-Boxring.

Layan Life by Anantara
PHUKET, THAILAND



INFOS

Für ein Medical-Retreat im Layan Life by Anantara wird ein Aufenthalt von 5 bis 7 Nächten empfohlen. Ab ca. 540 € pro Zimmer/Nacht inkl. Frühstück (Behandlungen kosten extra). Mehr auf anantara.com



INFOS

Der Cook's Club El Gouna ist ein Adults-only-Resort an der Küste des Roten Meeres inklusive Privatstrand mit direktem Zugang zur Salzwasserlagune. Ab ca. 130 €/Nacht inkl. Frühstück. Mehr auf cooksclub.com

Cook's Club EL GOUNA, ÄGYPTEN

Mit ein paar Sonnenstrahlen im Gesicht und einer leichten Brise im Haar trainiert es sich gleich viel besser: Das Outdoor-Gym des Cook's Club El Gouna verzichtet auf Hightech und setzt lieber auf klassische Geräte, die komplett aus Holz sind – passend zum hippen Boho-Vibe des Hotels am Roten Meer. Neben Krafttraining unter der Sonne stehen vor allem Kiten, Windsurfen und Tauchen auf dem Programm – der direkte Zugang zur Lagune und (meist) optimale Windbedingungen machen es möglich. Alternativ gibt's Yoga-Sessions mit Meerblick, und abends sorgen DJ-Beats am Pool für Urlaubsstimmung.



Die frische Bergluft verleiht gefühlt Superkräfte – oder zumindest genug Energie, um sich im Wellnessurlaub auch mal auszuupern. Dafür muss man im Bergkristall nicht mal sein Zimmer verlassen: In der Fitness-Suite des Resorts gibt's neben Schlaf- und Wohnzimmer einen privaten Fitnessraum mit Spinning-Bike, Hantelbank und Kabelzugstation. Nach getaner Arbeit warten eine Sauna mit Panoramablick, Whirlwanne, Dampfdusche und private Dachterrasse mit freischwebendem Hängbett – alles in den eigenen vier Wänden! Extra-Highlights sind der Infinity-Pool des Hotels mit Blick auf die Allgäuer Berge und die Sauna, von der aus man Rehe und Hirsche beobachten kann.

Resort Bergkristall
ALLGÄU, DEUTSCHLAND

INFOS

Das Resort Bergkristall öffnet im August 2025 nach großer Renovierung wieder seine Türen – u. a. mit einem neuen, zweistöckigen Gym. Fitness-Suite ab ca. 985 €/Nacht für 2 Personen inkl. Vollpension. bergkristall.de



INFOS

Neben vielen Fitnessangeboten und Gruppenkursen gibt es im SIRO One Za'abeel auf Wunsch auch individuelle Ernährungskonzepte und Menüvorschläge. Ab ca. 210 €/Nacht exkl. Verpflegung. sirohotels.com

SIRO One Za'abeel DUBAI, VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE

Neben der Tatsache, dass hier alles wie frisch aus dem Designkatalog aussieht, steckt hinter dem Hotelkonzept des neu eröffneten SIRO Hotels viel mehr als nur stylisches Übernachten – und zwar Sport und Erholung im modernen Fitness Lab mit Mega-Gym, Yoga- und Pilates-Studio sowie einem Cycling Room, in dem täglich Gruppen-Workouts stattfinden. Plus: Im Recovery Lab kann man sich nach dem Training via Kryotherapie oder Massage erholen. Sprossenwand, Thera-Bänder, Gymnastikbälle und Gewichte gehören zudem zur Grundausstattung jedes Zimmers – inklusive Blick auf Dubais Skyline. Wow!

Adler Lodge Alpe SÜDTIROL, ITALIEN

Nur wenigen Hotels liegen die Berge so zu Füßen wie der Adler Lodge Alpe in Südtirol. Hoch oben auf der Seiser Alm, einer der schönsten Hochalmen Europas, genießt man die Dolomiten hier aus erster Reihe. Die Holz-Chalets und Suiten der Lodge fügen sich harmonisch in die malerische Landschaft ein und sind der perfekte Rückzugsort. Etwa, um bei einer Yoga-Session aufzutanken, beim Workout im Dachstuhl-Gym oder Relaxen im Ruhe-raum mit Glasdach. Von wo aus man abends direkt in den Sternenhimmel gucken kann – der auf der Seiser Alm so eindrucksvoll leuchtet wie kaum woanders. *Lucy Binder*

INFOS

Das Besondere am Aufenthalt in der Adler Lodge Alpe: Im Übernachtungspreis (ab ca. 300 €/Person) ist ein All-inclusive-Arrangement mit Frühstück, Lunch und Dinner sowie Getränken schon dabei. adler-resorts.com