

FATBURNER CROSSRAINER – SUPER GERÄTE AB 499 EURO

02/11

FEBRUAR DEUTSCHLAND 3,30 €

ÖSTERREICH 3,80 €

SCHWEIZ 6,50 SFR

**SEX + S
SO KRIE
SIE IHR
EX ZUR**

www.fitforfun.de

fit
FOR FUN

RÜCKEN: SCHMERZ WEG!
DAS HILFT IHNEN SOFORT

Schönheit 2011

- *Sexy Unterwäsche*
- *Winter-Beauty* • *Thailand-Wellness*

**4 KILO IN 14 TAGEN
ABNEHMEN
IM JOB!**

- ▶ Ganz neuer Zeitspar-Diätplan
- ▶ Schnell eingekauft, tolle Rezepte
- ▶ Ideal auch für Büro-Männer

Detlef D! Soost
Seine **8** besten
Dancefloor-Moves!

**KALORIENBOMBEN
IM COFFEESHOP**

POCHER + CO.
Die Angst
der Promis beim
Extremsport

Test: E-Rasierer
Gesundheits-App:
Wintergrillen

BENELUX 3,80 €
FINNLAND 5,50 €
FRANKREICH 4,50 €
GRIECHENLAND
5,00 €
ITALIEN 4,50 €
PORTUGAL 4,50 €
SLOWENIEN 4,50 €
SPANIEN 4,50 €



Spannung und Entspannung

Klettern in den Felsen von Railay Beach – für unser Model, Personal Trainerin Denise, eine Grenzerfahrung. Erst die traditionelle Thai-Massage [s.] bringt sie wieder ins Lot.

Eigentlich ist Denise trainiert bis in die Fußspitzen und hart im Nehmen. Klettern wollte sie auch schon immer mal ausprobieren. Da hängt sie nun – 40 Meter über der Andamanensee in den Felsen von Railay Beach – gegenüber von Phi Phi Island, dem Drehort des legendären Thailand-James-Bonds. Eine Stunde Aufstieg durch eine Höhle, dann drei Stunden klettern in der schroffen Wand. Zurück am Strand zittern der Powerfrau die Beine, der Schultergürtel ist verspannt. „Echt geil, aber eine Massage wäre jetzt nicht schlecht“, ächzt sie. Nichts leichter als das. Denn Thailand ist Wellness-Land. ▶

SPORT- & WELLNESS-URLAUB

Thailand für Körper & Seele

Nervenkitzel und Entspannen, Auspowern und Fallenlassen – in Thailand ergänzen sich Wellness und Sport perfekt! Unser FIT FOR FUN-Team hat's auf einer Reise nach Bangkok, Phuket und Krabi selbst erlebt.

Text Cornelia Brammen

Foto Arne Müller



Das lässt sich schon beim Abflug in Frankfurt ahnen: Thai Airways bietet auch Menschen mit langen Beinen viel Platz. Wärme, duftende Handtücher stimmen auf asiatische Gastfreundschaft ein, und die auffallend attraktiven Flugbegleiter zaubern mit freundlichem Service ein Lächeln auf winterstarre Teutonengesichter. Unsere erste Begegnung mit Sanuk, der thailändischen Lebensphilosophie. Freude empfinden und weitergeben ist für Thailänder existenziell. Als Buddhisten müssen sie ihr Karma rein halten, um eine angenehme Wiedergeburt sicherzustellen. Ob es deshalb an jeder Ecke Wellness gibt, weil das karmamäßig ein prima Berufsbild ist!



Massage ist jedenfalls das Wort, das mich in Thailand überall anspricht. In Phuket und Krabi am Strand, in Bangkok mitten im Gewusel aus Tuk-Tuks, Garküchen, Marktständen und Geschäften. 30 Minuten Fußmassage für fünf Euro. Es kostet Überwindung, sich wie eine Ölsardine auf eine der Liegen zu betten und sich öffentlich massieren zu lassen. Aber die Behandlung ist grandios. Berühmte Schulen wie Wat Po in Bangkok bilden hervorragende Therapeuten aus, die sich über das ganze Land verteilen. Die Happy-End-Variante für Männer, Hand in Hand mit der Lingam-Massage im Intimbereich, wird dort nicht gelehrt – angeboten wird sie trotzdem überall. Lächelnd, weil Gesichtsverlust im Buddhismus das Schlimmste ist. Bei der traditionellen Thai-Massage kommt das Lächeln von innen. Der Kunde ist vollständig bekleidet, Hautkontakt entsteht nur an Händen, Füßen und im Nacken. Die Kunst besteht darin, einen gemeinsamen Atemrhythmus zu finden, mit dem die Therapeutin sich tief in die Verspannungen ihres Kunden hineinfühlt. Durch Dehnen, Ausstreichen und Druckpunktmassage bringt sie Körper und Geist ins Gleichgewicht. ▶

FOTO: MASTERFILE (LUR)



Per Luxus zur Bestform Thailand jenseits der Backpacker-Romantik gibt's auch mit Luxus-Wellnessprogramm, etwa in Phuket: eigene Villa mit Pool, zauberhafte Wellness-Rituale, private Yoga- und Pilates-Stunden und Strände – auch in echt so schön wie aus dem kitschigsten Reisekatalog ...



Der Beat der Großstadt Um sechs Uhr morgens beginnt der Tag mit Thai-Chi im Lumpini-Park (o.), danach fünf Stunden Radtour durch Chinatown und ruhige Viertel auf der „jändlichen“ Seite des Flusses Chao Praya (L) – sehr idyllisch. Abends Adrenalin pur beim Thai-Boxen. Nach so viel Aktion ist eine Gesichtsbildung im edlen Hotel-Spa genau richtig.



KRABI



Die Kunst des Genießens Per Longboat zum Klettern nach Railay Beach, Entspannen beim königlichen Stirnguss im Hotel (Ayurveda-Wellness gibt es in Thailand reichlich) oder bei der Thai-Massage (s. c.). Und abends auf dem Markt in Krabi-Stadt für kleines Geld köstliche Spezialitäten wie Sticky Rice mit Mango, Huhn, Schwein und Fisch schlemmen. Vegetarisch ist die Thai-Küche nicht, aber flexibel.



Nur zwei Nächte sind wir in Bangkok, doch sie kommen uns vor wie eine Woche. Diese Stadt dehnt mit ihrem Pulsschlag die Zeit. Atemberaubende Skyline. Gigantischer Lärm. Narkotisierende Gerüche. Schreiende Leuchtreklamen und Turboconsum.

Kein Wunder, dass weise Thais den Tag mit Thai-Chi beginnen. Uns zieht es in die Stille...

„Retreat of the senses“ heißt unser Programm im Banyan Tree Resort auf der Halbinsel Phuket. Luxus pur in der Villa für zwei mit eigenem Pool. Stirnguss, Marmapunkt-Massage, Yoga, Pilates, Essen speziell für meinen Bodytype. Ist es das tropische Klima, das Meer aus lächelnden Gesichtern oder die fantastische Ayurveda-Therapeutin Suma aus Indien mit ihren heilenden Händen? Ich schwebe durch das Resort. Nackenverspannungen vom Schreibtisch in Hamburg? Schuherprobleme? Kopfschmerzen? Alles von den Therapeuten der Banyan Tree Spa Academy wegmassiert. Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein.

Eine Kombination aus erstklassigen Wellness-Angeboten und sportlichem Kompletzprogramm erwartet uns schließlich in Krabi, drei Autostunden von Phuket entfernt. Klettern, Schnorcheln, Mountainbiken, Trekking, Tauchen, Kajakfahren – hier gibt es alles außer Skifahren.

Denise strahlt. Das ist ganz genau ihr Aktivitätslevel. Die schicken Pool-Chairs im Amari Vogue Hotel, nördlich von Aonang direkt am Strand gelegen, nutzen wir praktisch nicht. Zu viele Traumstrände erwarten uns. Absoluter Geheimtipp: Hong Island – wie die meisten Traumstrände ausschließlich mit dem Longboat oder per Kanu zu erreichen. Beim Candle-Light-Barbecue am letzten Abend sind wir vollgetankt mit Gelassenheit, Freude und dem Gefühl, viel für unser Karma getan zu haben. Sanuk wird mein schönstes Souvenir.

Foto: L&P (0...)

INFO SPORT UND WELLNESS IN THAILAND

SPORT

Thai-Chi im Lumpini-Park Bangkok. Jeden Morgen von 5–8 Uhr öffentliche Fitness im Park, Rama IV-Road; Radtour durch Bangkok: 5 Stunden/pro Person 55 Euro, www.diethelmswell.com; Thai-Boxen in Bangkok: 2 Stunden Personal Training ca. 50 Euro, www.thaiboxingbangkok.com; Klettern in Railay Beach über Hot Rock Climbing, 20 Euro pro Person, www.railayadventure.com.

Superior-Resort Banyan Tree im Nordwesten von Phuket – 30 Minuten vom Flughafen entfernt. „Retreat for the senses“, 3 x Ü/F inklusive Anwendungen, Arztgespräch, Bodytype-Speisen, Poolvilla für zwei Personen ab 1650 Euro, www.banyantree.com; KRABI: Das Amari Vogue liegt 40 Minuten von Krabi-Stadt entfernt. Erstklassiger Service, extravagante Poollandschaft, hervorragendes Spa, Ü/F für zwei Personen im Deluxe-Zimmer ab 212 Euro.

WELLNESS UND HOTELS

Anwendungen in thailändischen Hotels sind hervorragend und deutlich günstiger als in Deutschland: ab 40 Euro für eine 60-minütige Thai-Massage. BANGKOK: im Amari Watergate, mitten im pulsierenden Pratunam-Viertel an der Petchburi Road. Preis: Ü/F für zwei Personen ab 68 Euro, www.amari.com; PHUKET: 5-Sterne-

ANREISE UND FLÜGE

Thai Airways fliegt zweimal täglich von Frankfurt nach Bangkok. Flugzeit ca. 11 Stunden. Flugpreise ab 856 Euro pro Person. Von Bangkok nach Phuket fliegt Thai Airways mehrmals täglich. Preise ab 150 Euro, Flugzeit eine Stunde.



BEI DIESEN TOUREN BLEIBT SOGAR DER PREIS IM RAHMEN. NECKERMANN MACHT'S MÖGLICH.



NECKERMANN SPORTS WINTER 2010/11

- 14 Sportarten – 1 Katalog
- 12 Radsportanbieter auf Mallorca, den Kanaren und in Andalusien mit 34 buchbaren Radsportpaketen
- 5 neue Radsport-hotels auf Mallorca
- 19 x Radsport individuell auf Mallorca

MALLORCA

Santa Ponsa
IBEROSTAR Suites Hotel
Jardin del Sol

1 Woche in der Juniorsuite, Frühstück

p.P. **459,- €**

+ Philipp's Bike Team – Radsportpaket, 1 Woche p.P. 70,- €

MALLORCA

Bucht von Alcudia
Aparthotel Viva Tropic

1 Woche im Premium-Studio, Halbpension

p.P. **471,- €**

+ Diana Basis-Radsportpaket Alcudia, 1 Woche p.P. 25,- €

