

PRESSEINFORMATION

Fitness und Wellness in Südostasien: Die coolsten Spots für Aktivurlaub in Thailand



Nicht nur was für Profisportler:
Das **Thanyapura Sports & Health Resort****** auf Phuket ist das erste Sport- und Fitness-Hotel Asiens. ©fitreisen.de

Frankfurt, 22. August 2022. Weite Strände, viel Natur, jahrhundertealte Kultur, Gastfreundschaft und eine exotische Küche – Thailand ist bei Fernweh Hungrigen beliebt und steht dank gelockerten Einreiseregeln* bei vielen für dieses Jahr wieder auf der Bucket List. Wer ein besonders aktives Urlaubsabenteuer in der südostasiatischen Destination sucht, sollte in einem der exklusiven Sport-Hotels einchecken: Ein paar Pfunde loswerden, unter professioneller Anleitung seine

Ausdauer steigern und dabei etwas für seine ganzheitliche Gesundheit tun - Aktiv-Resorts in Thailand lassen sich einiges einfallen, um Freizeitsportler sowie Fitnessjunkies zu begeistern. Der führende Wellness- und Gesundheitsreisespezialist **Fit Reisen** (www.fitreisen.de) zeigt die besten Adressen für einen sportlichen Thailandurlaub:

#1 Thanyapura Sports & Health Resort in Thalang (Phuket)

Ein bekannter Treffpunkt für Aktive und Profi-Sportler ist das **Thanyapura Sports & Health Resort****** auf der thailändischen Halbinsel Phuket. Gelegen am Naithon Beach, an der nördlichen Westküste, wurde hier 2014 das erste Sport- und Fitness-Hotel Asiens eröffnet. Das vom deutschen Hotelier Philipp Graf von Hardenberg geleitete Resort zählt heute zu



©fitreisen.de

den weltweit besten seiner Art. Inmitten einer tropischen Landschaft dreht sich hier auf rund 23 Hektar alles um Körper, Geist und Gesundheit. Sechs Tennisplätze, Schwimmbecken nach olympischem Standard, eine Leichtathletikbahn, ein Hypoxie-Raum für Höhentherapie, Plätze für diverse Ballsportarten und ein großes Fitnesscenter stehen jungen und alten Hobby- sowie Profisportlern zur Verfügung. Ungeübte werden unter professioneller Anleitung langsam an den jeweiligen Sport herangeführt. Wer kein Personal Training

buchen möchte, nimmt an Gruppen-Aktivitäten wie Yoga, Pilates oder Thaiboxen teil. Die umliegende Gegend kann beim Biken erkundet werden.

Preisbeispiel: *Fit Reisen-Paket „Detox“ ab drei Nächten im Doppelzimmer mit Detox-Vollpension und unter anderem einem ärztlichen Check-up, Ernährungsberatung, Vitalstoff- und Schwermetall-Scan, Darmreinigung, ermäßigtes Personal Training, Benutzung von öffentlichen Fitnessbereichen, Pools und Saunen sowie Teilnahme an Gruppenfitnesskursen wie High Intensity Intervall Training (HIIT), Boot Camp, Spinning, Meditation, Yoga-Kurse und Kochsessions ab 578 Euro pro Person.*

#2 Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort in Rawai (Phuket)



©fitreisen.de

Das familiengeführte **Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort******* im Süden von Phuket gilt als eines der besten Ayurveda- und Wellness-Resorts in Thailand. Gelegen an einem Berghang mit Blick aufs Meer, hat sich das Mitglied der

„Healing Hotels of the World“ der ganzheitlichen Heilung seiner Gäste verschrieben. Ayurvedakuren unter deutscher Leitung

und einem indischen Ayurveda-Arzt sowie Therapeuten werden durch tägliche Yogaeinheiten ergänzt. Anfänger sowie erfahrene Yogis erleben sanfte, spirituelle und therapeutische Yogaerfahrungen mit verschiedenen Stilen – von Hatha und Vinyasa Yoga bis hin zu Yin Yoga und Atemübungen. Zur Entspannung dienen der üppige tropische Garten sowie ein Bad im Salzwasser-Pool.

Preisbeispiel: *Fit Reisen-Paket „Pure Yoga Retreat“ ab drei Nächten in der Superior Garden Villa mit ayurvedischer Vollpension und unter anderem einer Eingangskonsultation, täglich gesunden Drinks wie Weizengras-Shot oder Gemüsesaft, täglich zwei Stunden Yoga in kleiner Gruppe, einer Massage sowie Benutzung von Außenpool, Fitnessraum, Liegen und Sonnenschirmen ab 260 Euro pro Person.*

#3 Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa am Leam Set Beach (Koh Samui)

Eine neue Dimension der eigenen Vitalität und Gesundheit verspricht das **Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa*******. Das vielfach ausgezeichnete ganzheitliche Healing-Resort liegt im ursprünglichen Süden der thailändischen Insel Koh Samui, am ruhigen Laem Set Beach. Integriert in eine tropische Hügellandschaft, verteilen sich die 25

Villen, 26 Suiten und 24 Zimmer auf der Fünf-Sterne-Anlage. Das Kamalaya bietet eine Reihe an Wellness-Programmen, Retreats und Aktivitäten, die auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste zugeschnitten sind – Schwerpunkte sind beispielsweise Stressmanagement, gesunder Schlaf, Fitness, Entgiftung oder Darmgesundheit. Sport in Kombination mit Achtsamkeit findet in verschiedenen Yoga-Pavillons, einer Yantra-Halle oder im hochmodernen Shakti Fitness-Center mit herrlichem Blick auf das Meer statt. Wer mag, bucht einen Personal Trainer oder Yoga-Einzelstunden.



©fitreisen.de

Preisbeispiel: Fit Reisen-Paket „Optimale FITness fünf Tage“ ab fünf Nächten im Doppelzimmer Hillside mit Bio-Vollpension und unter anderem Wellness-Beratungen, Fitness-Analyse, Personal Training, Massagen, Benutzung von Pools, Fitness Centern, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Meditation, Pilates und Tai-Chi ab 2.377 Euro pro Person.

#4 Samahita Retreat in Na-Muang (Koh Samui)



©fitreisen.de

Achtsamkeit und Aktivitäten am Strand und Meer: Wie positiv sich die Kombination aus Yoga und Fitness auf das ganzheitliche Körpergefühl auswirkt, erfährt man im eco-freundlichen **Samahita Retreat** direkt am feinen, ruhigen Strand im Süden der Insel Koh Samui. Basierend auf seiner langjährigen Erfahrung schuf Samahita Retreat-Gründer Paul

Dallaghan ein exklusives Yoga-Fitness-Programm, das dieses Resort zu einem echten Hideaway für Aktiv-Begeisterte macht. Der Mix aus dynamischem Circle-Training, TRX, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit trifft die Körpermitte, sorgt für eine schlanke Taille sowie eine aufrechte Haltung und fördert das Herz-Kreislauf-System. Außerdem erwarten die Gäste gemütliches Ambiente, umweltfreundliches Design sowie einen Ort der Stille und Reflexion – völlig rauch- und alkoholfrei.

Preisbeispiel: Fit Reisen-Paket „Yoga Fitness“ ab drei Nächten im Loft (Doppelzimmer) mit Yoga-Vollpension und unter anderem dreimal täglich Yoga, Fitness mit beispielsweise Cycling und Core-Training, Atemübungen und Meditation, Total-Self-Care-Massage sowie Benutzung von Pool, Kräuter-Dampfsauna, Stand-up-Paddles und Kajaks ab 338 Euro pro Person.

#5 RAKxa Wellness & Medical Retreat in Bang Krachao (Bangkok)

Das im Jahr 2020 neueröffnete **RAKxa Wellness & Medical Retreat** auf der Halbinsel Bang Krachao, am Fluss Chao Phraya, wurde als nachhaltiges, medizinisches Wellness-Resort konzipiert. Es ist das erste integrative Wellness- und Medical-Retreat in Thailand. Wer hier eincheckt, lässt sich den Aufenthalt einiges kosten, jedoch wird der gesundheitliche



©fitreisen.de

Benefit hier so deutlich zelebriert wie wohl kaum woanders: In der hauseigenen VitalLife's Scientific Wellness Clinic verfolgen international ausgebildete Ärzte einen innovativen und holistischen Gesundheitsansatz. Nach einem ersten Beratungsgespräch werden die Gäste einer umfangreichen Körperanalyse unterzogen. Die gesammelten Daten werden mit Heilpraktikern, Trainern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und Köchen sowie allen anderen Spezialisten ausgetauscht. Das Ergebnis ist ein maßgeschneidertes Paket aus modernen Therapien und traditionellen Heilmethoden, das Körper und Geist wieder in Schwung bringt, die Energie auflädt, verjüngt und zu einem verbesserten Lebensstil führen soll. Neben einem tropischen Spa zum Entspannen, bietet das medizinische Fitnessstudio „RAKxa GAYA“ personalisierte Trainingsprogramme von Physiotherapeuten und Personal Trainern. Des Weiteren werden Kurse wie Yoga, Pilates, Aqua-Cardio, Bogenschießen, Thai-Chi, Spinning oder Thaiboxen angeboten.

Preisbeispiel: *Fit Reisen-Paket „Gewichtsmanagement“ ab zehn Nächten in der Garden Villa mit Wellness- oder Detox-Vollpension und 40 Inklusivleistungen wie unter anderem ärztlichem Check-up mit umfangreichen Tests und Körperanalysen, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Fettabbau-Behandlung, chinesischer Bauchmassage, privater Pilates-Session, Körperstraffungsbehandlung, Lymphdrainage und Überdruckkammer ab 13.058 Euro pro Person.*

Noch mehr Sport-Hotels weltweit gibt es bei Fit Reisen auf www.fitreisen.de/sporthotel.

Die angesagtesten Resorts in Thailand für Fitness und Wellness gibt es auf www.fitreisen.de/yoga-urlaub-thailand.

**Bei Ankunft müssen Thailand-Touristen aktuell nur noch ein Impfzertifikat mit Nachweis einer vollständigen Impfung oder einen negativen Corona-Test (nicht älter als 72 Stunden) vorlegen. Die bisher nötige Online-Registrierung für den sogenannten „Thailand Pass“ zur Einreise ist aufgehoben. Ebenfalls nicht mehr erforderlich ist eine Versicherung für den Fall einer Covid-Erkrankung. Die Maskenpflicht im Freien ist abgeschafft und gilt nur noch für*

große Menschenansammlungen (Stand: 1. Juli 2022). Aktuelle Informationen zu Reisebestimmungen für Thailand gibt das Auswärtige Amt sowie Fit Reisen auf www.fitreisen.de/corona-reisen-laender.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).