

Lauf, Urlauber, lauf!

Vieles, was man im Alltag nicht schafft, wird auf den Urlaub verschoben. So auch der Sport. Für alle, die sich richtig auspowern wollen, gibt es immer mehr spezielle Angebote.

Von Karin Polz

Max hat noch immer nicht genug. Eine halbe Stunde ist er jetzt in flottem Tempo und meist bergauf Richtung Maria Plain gelaufen. Nun steht das steilste Stück hoch zur Wallfahrtskirche an. Bei knapp 30 Grad im Schatten schaut der Rest der Gruppe zweifelnd nach oben und trabt im eigenen, langsamen Tempo weiter, der Puls rast eh schon. Nur nicht Max: „Das will ich jetzt mal sehen, ob ich mit dir mithalten kann“, sagt er zu Laufguide Sabine Reiner und gibt Gas.

Natürlich kann er nicht. Max ist schließlich nur Teilnehmer am Laufcamp im Hotel Gmachl in Bergheim bei Salzburg. Und Sabine Reiner war Vizeweltmeisterin 2012 in der Berglaufdistanz, Dritte 2014 bei der Berglauf-Europameisterschaft in Frankreich und hält den Vorarlberger Landesrekord im Marathon. Sie zu überholen, das ist quasi unmöglich. Möglich ist aber, von ihr zu lernen, sich von ihr motivieren zu lassen und den Spaß am Laufen zu finden.

Diesmal leitet Sabine Reiner das Laufcamp im Auftrag der Best Wellness Hotels Austria. Die Hotelvereinigung hat 2015 zum „Aktivjahr“ ausgerufen. „Aktivität ist neben Beauty, Genuss und Relax schon immer eine un-

serer vier Säulen“, erklärt Sarah Maurer von den Best Wellness Hotels. „Unsere 22 Hotels sind alle in der Natur, und die lädt einfach ein, aktiv zu werden.“

Und nicht nur die Natur ist Ansporn: Generell werden die Urlauber immer aktiver. Den ganzen Tag nur Wellness, das ist derzeit weniger gefragt. Im Trend liegt die Kombination aus Aktivität und Erholung.

Im Laufcamp muss man sich die Wellness erst verdienen: Am ersten Tag steht ein Lauf an der Salzach auf dem Programm, Sabine Reiner zeigt das richtige Aufwärmen, macht sich ein Bild von der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer, korrigiert mal die Haltung oder Armbewegung. „30 Minuten sollte man für das Camp schon laufen können“, rät Sabine Reiner. Alles Weitere richtet sich nach der Zusammensetzung der Gruppe: Die Anfänger haben Fragen zu Laufschuhen, Technik, Ausrüstung, die Geübteren wollen Tempo gewinnen. Von Mobilisationsübungen, Lauftechniktraining, Informationen zur Trainingsplanung, Ernährung und der 3-D-Fußanalyse von Asics, um den richtigen Laufschuh zu finden, profitieren alle.

Egal, ob der Abschlusslauf hoch zu Maria Plain nun als Herausforderung empfunden wurde oder nicht: Am Abend treffen sich die meisten wieder in der Zirben-Panorama-Sauna des Hotels Gmachl und philosophieren übers Laufen. „Ich finde Laufen toll, weil es so einfach ist“, sagt Sabine Reiner. Dass der Sport immer mehr Anhänger gewinnt, wundert sie nicht. Er ist auch außerhalb des Urlaubs leicht zu betreiben – erst recht, wenn der Urlaub einen Motivationsschub gibt.



Nicht nur Urlauber schätzen es, umgeben von traumhafter Natur ohne Zeitdruck ihren Lieblingssport ausüben zu können. Auch Sabine Reiner, Vizeweltmeisterin in der Berglaufdistanz, trainiert gerne in den Bergen. Hier ist sie in Vorarlberg unterwegs. – Foto: Hanno Mackowitz

■ Weitere Informationen zum Angebot der Best Wellness Hotels Austria gibt es im Internet unter www.wellnesshotel.com.
 ■ Das Hotel Gmachl in Bergheim bietet nicht nur für Läufer, sondern auch für Radfahrer, Golfer und Wanderer viele Aktivitäten, www.gmachl.at.
 ■ Sabine Reiner stellt sich auf ihrer Internetseite www.sabinereiner.com ausführlich vor und nennt die Termine ihrer Laufcamps, zum Beispiel im Juli und August 2015 in Lech am Arlberg.



Redakteurin Karin Polz reiste auf Einladung der Best Wellness Hotels Austria.

Noch mehr Sport

■ **Tennis und Radeln am Meer:** Sport stand beim Reiseveranstalter Aldiana schon immer im Fokus. Das Unternehmen, das zehn Hotelanlagen betreibt, ist für sein Aktivprogramm bekannt. Dabei legt man Wert auf gute Betreuung, heißt es bei Aldiana. Prominente Namen garantieren, dass man den Sport intensiv erleben kann: So finden von 8. bis 20. November 2015 und von 3. bis 22. Januar 2016 im Aldiana Fuerteventura die Tennis-Camp-Weekenden mit dem ehemaligen Tennisprofi Jan Gunnarsson statt. Besonders sportlich wird es von 2. bis 9. November 2015 im Aldiana Andalusien, wo Olaf Pollack, der deutsche Weltmeister im Bahnvierer, die Gäste im Rennradcamp begleitet. Zeitgleich finden ein Laufcamp statt und der Bike-and-Run-Gipfel: Nicole und Lothar Leder, erfolgreiche Triathleten, führen das Koppeltraining für Radler und Läufer, das für Triathleten um einen Krauschwimmkurs erweitert werden kann. „Auch in den nächsten Jahren wird der Sportbereich eher größer als kleiner werden“, heißt es bei Aldiana. Das Erfolgsgeheim-



Bei Sonnenschein und am Meer macht Radfahren gleich doppelt so viel Spaß wie zu Hause. – Foto: Aldiana

nis liege wohl darin, dass man im Urlaub Zeit hat, Sport intensiv zu betreiben, sich richtig auszupowern – und es sich danach gutgehen lassen kann.

■ **Boxcamp in der Türkei:** Beim Boxcamp gibt es von 18. bis 25. September im Robinson Club Camyuva die Möglichkeit, sich richtig auszupowern. Begleitet werden die Teilnehmer von Profis. Ina Menzer, Dreifach-Weltmeisterin, wird zusammen mit Markus Beyer, der ebenfalls dreifache Boxweltmeister ist, und dem Trainer sowie

Amateur-Europameister Kay Huste die Gäste zum Schwitzen bringen.

■ **Yogatage in Gastein:** Yoga ist ein Trendsport – auch wenn viele Yoga gar nicht als Sport bezeichnen. Unbestritten ist, dass Yoga ganze Urlaubsregionen bewegt – zum Beispiel das Gasteinertal in Österreich. Dort fanden im Mai die zweiten Yogatage Gastein statt mit mehr als 30 qualifizierten Yogalehrenden und 300 Yogaeinheiten an zwölf Tagen. Das Motto „Atme die Berge“ war so erfolgreich, dass eine Neuauflage 2016 sicher ist. Gut tausend zusätzliche Nächtigungen habe man verbucht, berichtete Stephanie Gschwandtner von Gasteiner Tourismus. Für Elfi Mayr, Organisatorin der Yogatage, ist die Qualität des Bewegungsangebots ein Erfolgskriterium: „Unser Anspruch ist, dass jeder kommen kann und hochwertige Anleitung bekommt.“ Im Urlaub siege beim Bewegungsangebot oft die Neugier. „Das beschließt man eher mal. ‚Das schaue ich mir an‘ oder ‚Jetzt probiere ich mal was Neues aus‘“, ist sich Elfi Mayr sicher.



Die Natur des Gasteinertals macht es den Gästen der Yogatage leicht, zur Ruhe zu kommen. – Foto: yoga-gastein.com

Sommerfrische ganz nah
 Ferienhotel****Thierseerhof
 3 Tage inkl. HP ab 216,-€ p.P.
 NEU seit Mai
 hochwertige Zirbenzimmer
 Fam. Juffinger/Juffinger KG
 Hinterthiersee 74
 A-6335 Thiersee/Tirol
 Tel. +43 5376-5510
www.thierseerhof.at

INTERCHALET
 Tel. (0761) 21 00 77, Fax (0761) 21 00 154
 79021 Freiburg, Postfach 5420
URLAUB IM FERIENHAUS
 26.000 Ferienhäuser in ganz Europa
 Italien · Spanien · Portugal · Frankreich · Kroatien · Deutschland · Niederlande · Schweiz · Österreich · Ungarn · Tschechien · Irland · Dänemark · Norwegen · Schweden · Finnland
interchalet.de

BAD FÜSSING Sommer-Special »all inclusive«
 4 Tage = 3 ÜN **229 Euro**
 5 Tage = 4 ÜN **299 Euro**
 Gültig vom 21. Juni bis 22. Sept. 2015
 6 Tage = 5 ÜN **360 Euro**
 inkl. 1 x Klangschalenentspannung · Anreise sonntags
 Gültig bis 28. November 2015
 Preis p. P., zzgl. Kurtaxe, kein EZ-Zuschlag!
 je Verlängerungstag 82 Euro
All inklusive: tägl. Thermalbäder i. d. Johannesbad-therme m. Shuttle, 1 x Saunawelt, Frühstücksbuffet u. Brunch von 7.00-12.30 Uhr, Abendbuffet inkl. Getränke von 18.00-20.00 Uhr (Softdrinks, Bier, Wein) kulinarische und musikalische Veranstaltungen, Gymnastik, Präsent, tägl. Tanz in der Hotelbar mit Live-Musik, TG.

Hotel Juwel
 BAD FÜSSING
 Thermalbadstraße 12 · 94072 Bad Füssing
www.hoteljuwel.de · Tel. +49 (0) 85 31 - 22 69 0
 Ein Haus der Privathotels Dr. Lobbeck GmbH & Co. KG
 Altmarkt 8 · 50332 Schwelm

Salzkammergut – 1 WO HP 215,-
 ab sofort frei! **Wald-Attersee, eig. Hallenbad**
 Tel. 0043 / 7667 / 7095

Kur an der Polnischen Ostseeküste
 in Bad Kolberg! 14 Tage ab 399 €! Hausabholung inkl. Prospekte, DVD-Film gratis! Buche jetzt!
 ☎ 0048 943556272 www.kurhotelawangardia.de

DAS NEUHAUS
 unendlich Urlaub
FAMILIENSOMMER
 Spiel, Spaß & Spannung für die Kids
 Aktiv & Wellness für die Eltern
 3 Nächte Gesamtpreis € 599,-
 4 Nächte Gesamtpreis € 799,-
 im Familienzimmer
 1-2 Kinder bis 15 Jahre 100% Ermäßigung
 inklusive Neuhaus Verwöhnspension & JokerCard
INKLUSIVLEISTUNGEN
 Kinderanimation & -kino, Bastelspaß, Nachmittags-snack mit Kuchen & Kaffee oder Deftigem (jedoch ohne Getränk), Spielraum, Wellbeing & Aktiv lt. Wochenprogramm, Mountainbikeverleih, Gratis-Bergbahnen
Hotel Neuhaus GmbH
 Oberdorf 38 · A-5753 Saalbach
 Tel.: +43-6541-7151-0 · Fax: +43-6541-7151-74
 E-Mail: saalbach@neuhaus.co.at
www.dasneuhaus.at

HURTIGRUTEN
 Norwegen für Entdecker
NORWEGEN
 Juni – Oktober 2015
 12 Tage Postschiffreise
 34 Häfen – über 100 Fjorde
 ab 1.599 € p.P.
 inkl. Flug und Halbpension
 Jetzt im Reisebüro oder www.hurtigruten.de
 Hurtigruten GmbH
 Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg
 Tel. (040) 874 086 39

ERFOLG
 durch Werbung sichern.
 Passauer Neue Presse

Italien / Adria ☺ Cesenatico
www.hotelglove.it Familienhotel am Meer
 HP ab € 38 / VP ab € 42 / all-incl. ab € 52,-
 1 Kind bis 3 J. GRATIS! 4-10 J. 50% Erm.
 11-13 J. 10% Info in D: 08389/381

Einkehr's Schnuppertage
 • 3 oder 7 Übernachtungen mit 3/4 Verwöhnspension
 • 1 Wohlfühlmassage
 • 1 Eintritt in die Alpentherme Bad Hofgastein oder 1 Fahrt mit der Gipfelbahn Fulseck
 • Täglich frisches Mineralwasser am Zimmer
 • Gratis Verleih von Wanderzubehör
3 ÜN ab € 215,- p. Pers.
7 ÜN ab € 440,- p. Pers.
info@einkehr.com
www.einkehr.com
 **** Aktivhotel Gasteiner Einkehr
 A-5632 Dorfgastein • Bergbahnstr. 44 • Tel. 0043 / 6433-7248

FALKENSTEINER
 Hotel & Spa
 Bad Leonfelden****
Aktivpause

3 NÄCHTE P.P. AB € 249,-
 Inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, abends 5-Gang-Wahl-Menü, 2.500 m² Acquapura SPA & abwechslungsreichem Aktivprogramm
HIGHLIGHTS:
 • 1 Wanderrucksack mit Schmankerln aus der Region pro Zimmer
 • Kostenloser Verleih von Segways & Nordic Walking Stöcken
NEU! Unlimitiert kostenfreie Greenfees im GC St. Oswald während Ihres Aufenthaltes
 Angebot gültig bis 31.10.2015

INFO & BUCHUNG: Tel. +43/(0)7213/206 879 11
 reservierung.badleonfelden@falkensteiner.com
 badleonfelden.falkensteiner.com
 Bad Leonfelden Hotelbetriebs Gesellschaft mbH, FN: 290297 h, Firmensitz:
 Bad Leonfelden, FB-Gericht: Linz
 Partner of Miles & More
 Lufthansa

I FEEL SLOVENIA
www.slovenia.info
SLOWENIEN LIEGT NAH
 Am Treffpunkt von Alpen, Mittelmeer und Pannonischer Ebene bietet Slowenien Vielfalt und ausgezeichnete Angebote für Wellness- und Aktivurlaub.
 Entdecken Sie die Angebote einiger slowenischer Thermen:

Terme 3000
 Hotel Termal**** in Moravske Toplice
 Sommerferien für die Familie (bis 13.9.2015)
 5 Tage/4 Nächte ab 211,50 EUR p.P./DZ mit Halbpension
 1 Kind unter 12 Jahren kostenlos
 Tel.: +386 2 512 5300 · E-Mail: info@terme3000.si

Terme Krka
 Wellness & Design Hotel Balnea, 4* superior in Dolenjske Toplice
 4 Tage/3 Nächte ab 208,50 EUR p.P./DZ mit Halbpension (bis 31.7.2015)
 Tel.: +386 8 20 50 300 · E-Mail: booking@terme-krka.si

Terme Čatež
 Sommer im Hotel Čatež***
 4 Tage/3 Nächte: 123,00 EUR p.P. mit Halbpension und Baden
 Tel.: +386 7 49 36 700 · E-Mail: info@terme-catez.si

Terme Topolsica
 Hotel Vesna***, Paket 111 (bis 31.7.2015)
 4 Tage/3 Nächte: 111,00 EUR p.P./DZ mit Halbpension
 Tel.: +386 3 896 31 00 · E-Mail: info@topolsica.si

Weitere Informationen und Anforderung von Prospekten:
Slowenisches Fremdenverkehrsamt
 Maximiliansplatz 12a, 80333 München
 P: +49 89 29 16 12 02 · E: +49 89 29 16 12 73 · E: slovenien.de@slovenia.info
SLOWENIEN. Grün. Aktiv. Gesund.