

„Pack die Badehose ein“

Richtig schwimmen lernen im Thanos Hotel Almyra

Juli 2014. Die Sonne lacht, der Urlaub steht vor der Tür und das zyprische Meer verspricht Erfrischung. Die, laut Europäischer Umweltagentur in Kopenhagen, beste Wasserqualität Europas und die höchsten Wassertemperaturen im gesamten Mittelmeerraum machen Lust, sich in die blauen Fluten zu stürzen. Um aus dem Badespaß ein effektives Training zu machen, huldigt das Thanos Hotel Almyra der Mutter aller Wassersportarten mit einer eigenen „Instructional Swimming Clinic“ vom 26. bis 28. September 2014.

Der Sportphysiologe und ehemalige zyprische Triathlon-Meister Kypros Nicolaou hat eigens für die Gäste des Almyra einen dreitägigen Kurs für Erwachsene entwickelt, der sich aus verschiedenen Trainingseinheiten zusammensetzt und nicht nur die Technik einzelner Schwimmstile lehrt und verbessert, sondern nebenbei auch noch die Fitness steigert. Mit seiner direkten Lage an der Strandpromenade des Küstenortes Pafos bietet das Almyra hierzu die idealen Voraussetzungen.

Beginnend mit einer Videoanalyse aus mehreren Perspektiven erstellt Nicolaou für jeden Kursteilnehmer eine individuelle Bewertung der aktuellen Schwimmtechnik. „Schwimmen ist eine hochkomplexe Sportart, die exakt aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe erfordert“, weiß Kypros Nicolaou. „Jeder Schwimmer gleitet auf seine eigene Art durch das Wasser. Die Videoanalyse hilft den Teilnehmern anhand der Unterwasseraufnahmen ihre häufigsten Fehler zu erkennen.“ Auf Grundlage der Auswertung erlernen die Schwimmer in den folgenden Tagen in Übungseinheiten die vier Bewegungselemente Beinschlag, Atmung, Armzug und Wasserlage zu verbessern und effizienter zu gestalten. Abgerundet wird der Kurs durch das Schwimmen im offenen Meer.

Neben der Verbesserung des Schwimmstils bietet die „Instructional Swimming Clinic“ ein hocheffektives Fitnesstraining, das auf besonders sanfte Art jede Menge Kalorien verbraucht. Um den Temperatúrausgleich im kühleren Nass zu bewältigen, muss der Körper Energie aufbringen und mehr Kalorien verbrennen. So lassen sich je nach Schwimmstil pro Stunde Training zwischen 500 und 900 Kilokalorien abbauen. „Abnehmen, Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen – Schwimmen ist der ideale Allround-Sport. Er fordert alle Partien des Körpers“, erklärt Kypros Nicolaou. „Schwimmtraining ist besonders gesund, weil es die Gelenke schont, anders als beispielsweise Lauftraining. So ist es perfekt für alle Altersgruppen.“ Grund dafür ist der Auftrieb durch das Wasser. Beim Schwimmen arbeitet man gegen den Wasserwiderstand an, nicht jedoch gegen die Schwerkraft, was Bänder, Sehnen und Gelenke weniger belastet.

Nach dem Training genießen die Gäste im Almyraspa Therapien und Treatments, die von der Energie des Meeres und seiner Unterwasserflora inspiriert wurden. Die „Hydro Detox“-Anwendung verwöhnt mit einer Ganzkörper-Packung aus Algen und Seetang, die Giftstoffe entzieht und das Gewebe entschlackt (75 Minuten, 100 €). Eine Kaskade feinsten Wassertropfen bereitet den Körper bei der „Aqua Lift“-Behandlung optimal auf die folgende Ganzkörpermassage vor, die selbst tief liegende Muskelverspannungen löst (75 Min., 100 €).

Die „Instructional Swimming Clinic“ findet vom 26. bis 28. September 2014 im Almyra statt. Sie umfasst drei Übernachtungen sowie die Trainingseinheiten und kostet 660€ für eine Person und 990 € für zwei Personen im Doppelzimmer. Vollpension kann zum Preis von 75 € bzw. 150 € hinzugebucht werden.

Buchungen über E-Mail: res.almyra@thanoshotels.com oder über die Website: www.thanoshotels.com