

## Aktivurlaub auf Zypern

### Individuelle Sportcoachings mit den Thanos Hotels

*Juli 2015.* Sport und Fitness werden in den Thanos Hotels auf Zypern groß geschrieben. Ob Schwimmen, Segeln, Biken, Laufen oder Yoga – mit ihrer wunderschönen Lage am Meer und der abwechslungsreichen Landschaft der Insel bieten die Fünf-Sterne-Hotels Anassa, Almyra und Annabelle die besten Voraussetzungen für ein breit angelegtes Aktivprogramm. Um individuell auf jeden Gast eingehen zu können, offerieren die drei Schwesterhotels das ganze Jahr über privates Coaching und Camps in den unterschiedlichsten Disziplinen:

#### **Richtig Schwimmen lernen**

Der Sportphysiologe und ehemalige zyprische Triathlon-Meister Kypros Nicolaou entwickelte eigens für die Gäste des Almyra und Anassa maßgeschneiderte Wochenend-Kurse für Erwachsene, die sich aus vier verschiedenen Trainingseinheiten zusammensetzen. Beginnend mit einer Videoanalyse aus mehreren Perspektiven erstellt Nicolaou für jeden Kursteilnehmer eine individuelle Bewertung der aktuellen Schwimmtechnik. Auf Grundlage der Auswertung erlernen die Schwimmer in darauffolgenden 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. Anfänger, Fortgeschrittene und sehr gute Schwimmer profitieren von der individuellen Betreuung und Anleitung durch ausgebildete Trainer. (Private Swimming Clinic für 350 € im Almyra, für 250 € im Anassa pro Person; zzgl. Kosten für die Übernachtungen)

#### **Trainieren wie die Profis**

Von November 2015 bis April 2016 bietet das Almyra einwöchige Training-Camps unter Anleitung von professionellen Coaches. Die Camps umfassen sieben Übernachtungen, Halbpension, ein sechstägiges Training mit privatem Coach und die kostenfreie Nutzung des Wellnessrefugiums Almyraspa. Das Programm setzt sich aus maximal elf Trainingseinheiten zusammen - darunter Läufe entlang der Strandpromenade von Páfos sowie über Küstenwege und -pfade, Schwimm-Einheiten im offenen Meer und Schwimm-Analyse im Pool sowie geführte Fahrradtouren in abwechslungsreichem Gelände. Je nach Fitnesslevel passen die Trainer die Intensität der Übungseinheiten dem Gast an. (01.11.15 – 31.03.16 Training-Camps ab 1.190 €, im April 2016 ab 1.400 €)

#### **Rund um den Ball**

Ballspiel-Begeisterte kommen bei Thanos Hotels in den Genuss von Privatstunden für Golf, Tennis oder Squash. Besonders für Golfer ist das Annabelle im Hafendörfchen Páfos an der Südwestküste der Insel ein idealer Ausgangsort. In einem Radius von 22 km rings um das Annabelle befinden sich vier Golfplätze von Weltklasse. Das individuelle „Fit For Golf“-Programm beinhaltet Schwung- und Bewegungsanalyse, Trainingseinheiten in Stabilität, Kraft, Beweglichkeit sowie Kurse in Spieltechnik und Strategie (Trainerstunde 50 €).

#### **Traumziel für Radfahrer**

Mit 320 Sonnentagen im Jahr, einmaligen klimatischen Bedingungen, einer mannigfaltigen Natur und gut ausgebauten Straßen ist Zypern die perfekte Destination für Radfahrer und Mountainbiker. Das neue Bike-Center des Almyra bietet Touren, Kurse und Training-Camps für alle Schwierigkeitsstufen. So eignet sich die zwei- bis dreistündige Mountain-Tour zur Akamas-Halbinsel und die vierstündige Straßentour in das malerische Dörfchen Erimi im Limassol-Distrikt für alle Leistungsklassen. Die Straßentour in das Dorf Omodhos im Troodos-Gebirge ist hingegen eher für fortgeschrittene Biker passend. Ob erfahrener Roadie, Gelände-Abenteurer oder einfach begeisterter Sportler, der die Sonneninsel per Rad erkunden möchte – das Bike-Center im Almyra hilft Gästen dabei, ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen. Eine Tour für vier Personen ab 90 € pro Person.

Nach dem Training genießen die Gäste im Almyraspa Therapien, die von der Energie des Meeres inspiriert sind, während im Thalassa Spa des Anassa maritime Treatments und traditionelle zyprische Anwendungen mit einheimischen Zutaten wie Meersalz, Joghurt und Honig die Haut erstrahlen lassen.

Reservierungen über die Website: [www.thanoshotels.com](http://www.thanoshotels.com) oder über E-Mail: [res.anassa@thanoshotels.com](mailto:res.anassa@thanoshotels.com), [res.almyra@thanoshotels.com](mailto:res.almyra@thanoshotels.com), [res.annabelle@thanoshotels.com](mailto:res.annabelle@thanoshotels.com).



**Pressebüro Thanos Hotels and Resorts:** Sabine van Ommen Public Relations GmbH  
Leibnizstr. 30 10625 Berlin Tel. 030-321 2002 Fax: 030-325 5360 [info@svo-pr.com](mailto:info@svo-pr.com)