



Fitness-Villa
Ob Boxen mit
Johannes Neels
oder Sit-ups
mit Madeleine
Schaurhofer
(unten links) –
Sport ist Trumpf.



Bye-bye
Komfort-
Zone!



HARDCORE-FITNESSFERIEN AUF IBIZA, SPANIEN

Lachen und leiden, rennen und relaxen im Luxus-Bootcamp

Zauberwoche für Körper und Geist: Wer im noblen **TOP HILL RETREATS** im Norden Ibizas eincheckt, kommt an seine Grenzen. Power-Boxen, Yoga, Krafttraining, TRX: Die Trainer kennen keine Gnade. Mit ein Grund, warum die exzessive Sportwoche auf der Baleareninsel so beliebt ist!

Fit in sieben Tagen? Was wie ein schlechter Witz aus der Werbung klingt, wird im Top Hill Retreats auf Ibiza Realität. Nach dem Bezug der Zimmer im balinesischen Stil heisst es: durchhalten! Das gilt auch für Dave, 71, und Miranda, 64. Die «Best-agers» reisen extra aus Seattle (USA) an, um sich nach Fitnesscheck und Körpermes-

sung ins Bootcamp-Abenteuer zu stürzen.
Train hard, eat smart Der Tag beginnt um acht Uhr. Mit Stretching und einer Runde Walken oder Joggen durchs Hinterland. Danach werden die Muskeln mit Fitnessübungen wie Squats, Burpees, Sit-ups gestählt. Erst dann gibts Frühstück (Eierspeisen, Früchte, Käse, Chia-Samen-Muesli).

Das Power-Programm findet in Kleingruppen statt, was den Teamgeist fördert.
«Geht nicht» gibts nicht Kurze Verschnaufpause auf der Matte? Den Coaches entgeht nichts. «Bei dieser Übung ist noch niemand gestorben!», heisst es. Logisch, denkt man, und hält zähneknirschend durch. Wer zu Hause nach 10 Liegestützen schlapp macht, schafft

hier 20 oder 25! Und lacht dem inneren Schweinehund nach wenigen Tagen stolz ins Gesicht.
Ob Yin-Yoga, Pilates, Boxen, Circuit-Trails oder die berühmt-berüchtigte Treppen-Challenge (ca. 2500 Stufen mit Gewichten!) – auch neue Fitnessmethoden wie HIIT, Resistance Workout, Crossfit, Kalisthenie fliessen ins Training

Fotos HO (5), Caroline Micaela Hauger

→ Check-in

→ **Top Hill Retreats** | 7 Nächte Superior Ensuite im DZ ab CHF 2879.– | EZ ab CHF 3877.– (ohne Flug) | → **Anreise** | Direktflüge ab Zürich & St. Gallen Altenrhein | → **Programm** | Training mit Coaches (So-Fr) | → **Fit in den Herbst** | Bootcamp Ibiza ab 8. September | Bootcamp «The Chedi Andermatt» ab 14. Oktober | → **Infos** | www.tophill-retreats.com, info@tophill-retreats.com, Tel. 079 207 31 49

ein. Interessant: Plötzlich steigt das Energielevel. Im Pavillon beim Pool wird meditiert – auch das gehört zum Regenerieren. Wie Wandern, Baden im Meer, Saunagänge und Massagen. Diese bucht man auf dem Zimmer (60 Minuten für 90 Euro).

Vegane Genüsse Gegessen wird kohlenhydratarm und mediterran an der langen Tafel: mittags vegan, abends Fisch

und Fleisch. Am letzten Tag wartet die Waage. Doch um Gewichtsverlust gehts in der Bootcamp-Woche nur sekundär. Die Idee ist, dass der Körper bis an seine Grenze gefordert wird. Oder wie es Startrainerin Nicole Gibbard sagt: «Viele Übungen sind Life-Savers – Lebensretter! Wer sie in den täglichen Alltag integriert, lebt besser.»
CAROLINE MICAELA HAUGER

«Der Muskelkater ist nur von kurzer Dauer»

Top-Hill-Retreats-Gründerin Andrea Fritschi, 37, über ihren Brand. Und warum die Schinderei ihren Preis hat.

Bootcamps boomen. Andrea Fritschi, warum setzen Sie auf Luxus statt Askese?

Viele Leute glauben, dass Sport Verzicht bedeutet. Wir gestalten den Aufenthalt so komfortabel wie möglich. Brüllende Drill-Instructors gibts bei uns keine. Die Gäste wohnen in Villen-Zimmern mit privatem Koch und Personal. Vom veganen Lunch bis zum persönlichen Training ist alles auf das individuelle Fitnesslevel abgestimmt. Das alles hat natürlich seinen Preis.

Wie lange tüftelten Sie am Programm?

Die Abfolge der Trainingsmethoden, die für Ausdauer und Muskulaturaufbau verantwortlich sind, kombiniert mit der richtigen Nahrungsaufnahme, ist komplex. Wir arbeiten nach den neusten Erkenntnissen der Forschung. So sind Müdigkeit, Energielosigkeit und Muskelkater nur von kurzer Dauer.

Eine Woche kostet rund 3000 Franken, ohne Flug. Warum so viel Geld ausgeben, wenn das Fitnesscenter vor der Haustür liegt?

Ein Tapetenwechsel wirkt oft Wunder, das Training mit Coaches in kleinen Gruppen motiviert einfach mehr.

Wer ist Ihre Zielgruppe?

Gesundheitsbewusste Einzelreisende, Freundinnen, Paare: Viele unserer Kunden sind bereits top trainiert. Aber auch Anfänger und Fitnessmuffel können in der Bootcamp-Woche mithalten und erhalten eine Initialzündung für eine aktivere Lebensweise.



Powerfrau mit Visionen Die Zürcher Unternehmerin Andrea Fritschi lädt auch im «Chedi» in Andermatt ins Bootcamp, plant weitere Hotel-Kooperationen.