



Eingebettet  
in der Natur  
Luxus-Resort  
Top Hill Retreats.

Kleine Gruppen  
Alle werden  
individuell  
betreut.

Kämpft sich durch  
Redaktorin Franziska Pahle.

Fotos: Andrea Monica Hug (4), Franziska Pahle, Vincent Lappartient, ZVG, Screenshot

# Sportferien auf der Partyinsel

**BOOTCAMP** ➔ Andere feiern hier die Nächte durch, ich lasse mich auf der Sonneninsel Ibiza vier Tage lang durch ein hartes Workout drillen.

Franziska Pahle  
@franziska\_pahle

Am Abend liege ich um 21 Uhr in meinem Bett und habe das Gefühl, ich müsse mich übergeben, wenn ich auch nur noch einen Sit-up mache. Willkommen in meinen Bootcamp-Ferien auf Ibiza. Ich habe das wohl schönste Zimmer im Luxus-Resort «Top Hill Retreats» mitten in den Hügeln von San Miguel im Norden der Insel – nur habe ich nichts davon, weil ich mich nicht mehr bewegen kann.

Ich stand bereits um 8 Uhr parat und liess mich von den **hochmotivierten Trainern durch einen Fitness-Test jagen**. Erst dann durfte ich mich dem feinen Zmorge widmen. Zeit zum Ent-

spannen blieb nicht. Weiter ging es mit einem Technik-, dann Crosstraining, gefolgt von einer «sportlichen Wanderung» und Yoga.

Am nächsten Tag stehen Joggen, Zirkeltraining und Boxen auf dem Programm. **Ich peitsche meinen Körper bis an seine Grenzen und darüber hinaus** –

und fühle mich grossartig! Zeit zum Nachdenken? Fehlanzeigen? Eingebettet in der wunderschönen Natur, zählt hier nur der Moment. «Das ist das Ziel», erklärt Gründerin Andrea Fritschi. Das gemeinsame Schwitzen schweisst unsere kleine Gruppe zusammen, beim Essen freuen wir uns über unsere Erfolge. Zwei Köche bereiten unsere Mahlzeiten zu – ich könnte in Begeisterungstürme

ausbrechen. Es geht hier nicht ums Abnehmen, sondern darum, sich bewusst zu ernähren. **Mir war nicht bewusst, dass man so gesund so lecker essen kann.** Am Ende tut es mir leid, das Camp wieder verlassen zu müssen – ich bin fix und fertig, aber auch stolz, dass ich das alles durchgehalten habe. ●

## GUT ZU WISSEN

**Anreise:** Swiss-Flüge gibt es direkt ab Zürich für rund 100 Franken.

**Preise:** Eine Woche im «Top Hill Retreats» auf Ibiza, inkl. 7 Übernachtungen, Vollpension, ganztägiges Bootcamp-Training, Transfer und Coaching ab rund 2900 Franken. Weitere Infos unter: [www.tophill-retreats.com](http://www.tophill-retreats.com)

**Für wen geeignet:** Das Bootcamp ist für jedes Fitness-Level geeignet, das Training wird auf das persönliche Niveau angepasst.



Gesund und lecker  
Man wird kulinarisch verwöhnt.

Belohnung Die  
Aussicht nach  
dem Wandern.

