

# Fit auf dem Businessstrip

Unter Managern wächst die Einsicht, dass es ein lohnendes Investment ist, zum Wohl von Körper und Geist aktiv zu werden - auch auf Geschäftsreisen. Top-Hotels bieten ihren gestressten Gästen Sport- und Erholungsangebote, die in enge Terminkalender passen

So stylish können Yoga und Gymnastik aussehen: Louis Vuitton liefert eine Matte, die in einer eigenen Tasche reist. Durchaus sexy ist das Yoga-Outfit von Nuala

Trolley: Longchamp.  
Blazer: Emporio Armani.  
Schuhe: Prada. Teppich: über Nils Borstelmann





Einige Bahnen im Hotel-pool machen fit für einen langen Tag im Konferenzsaal

Der Bademantel ist von Prada, die Schwimmbrille von Nike. Anzug: Prada. Hemd und Krawatte von Boss. Aktentasche: Longchamp. Handy: Sony-Ericsson

**M**orgens früh, so gegen halb sieben, meldet sich der Verführer. „Bleib noch etwas im Bett“, wispert er, „morgen ist auch noch ein Tag.“ Keine Lust, viel zu anstrengend, keine Zeit - Gründe und Ausreden gibt es genug, um den Einflüsterungen des inneren Schweinehunds nachzugeben. Und im Bett zu bleiben, statt mit dem morgendlichen Fitness-Training zu beginnen.

Gut, wenn in diesem Moment jemand wie Nunzio Esposito, 37, an die Hoteltür klopft. Er versteht es, dem inneren Schweinehund Beine zu machen. Das ist schließlich sein Job: Er ist Personal Trainer in Frankfurt; häufig hat er in Hotels wie dem Hilton oder dem Steigenberger zu tun, engagiert von Geschäftsleuten, die auf der Dienstreise etwas für ihre Fitness tun möchten und beim Jogging oder im Krafraum nicht auf fachkundigen Rat verzichten wollen.

**Sie sind eine sportive Minderheit**, doch ihre Zahl wächst. Denn auch unter Managern, notorisch im Stress, ständig unter Termindruck, wächst die Einsicht, dass es ein lohnendes Investment ist, zum Wohle von Körper und Geist aktiv zu werden. „Das Körperbewusstsein ist gestiegen, gerade bei Männern zwischen 20 und 40 Jahren. Sie legen deutlich mehr Wert darauf, etwas für ihre Gesundheit zu tun, als ihre älteren Kollegen“, sagt Heiko Wenzig, Spa-Manager im Hotel Bayerischer Hof in München. „Auf ihren Reisen wollen Geschäftsleute das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden“, hat Lutz Hertel beobachtet, Vorsitzender des Deutschen Wellness-Verbands in Düsseldorf.

Gefragt sind Hotels in zentraler Lage, die nicht nur im Business-Center mit Service überzeugen, sondern auch bei Wellness und Fitness. Solche Hotels lassen sich immer leichter finden (siehe Kasten Seite 18). Ob Hyatt, Hilton oder Steigenberger - gerade die internationalen Konzerne investierten große Summen in den Neu- oder Ausbau von Spa- und Fitness-Zonen, sagt Karl Kadner, Hoteltester und -berater aus Brandenburg. Rund 2,5 Millionen Euro hat etwa die Badelandschaft mit Fitness-Center des Steigenberger Airport-Hotels in Frankfurt gekostet.

**Wenn auch die eine oder andere Million** in unprofitablen Swimmingpools versenkt oder wegen schlecht durchdachter Konzepte verbraten wurde, sei die Branche grundsätzlich gut beraten, in Wellness und Fitness zu investieren, meint Kadner. Die Nachfrage nach Produkten und Dienstleistungen aus dem Bereich Wellness werde in Zukunft noch zunehmen. Schon jetzt sind in der Tagungshotellerie spezielle Wellness- und Fitness-Packages

ein entscheidendes Marketinginstrument - der Weg vom Konferenzsaal ins Spa muss kurz und komfortabel sein.

Als größten Gewinnfaktor je Quadratmeter hat das Hotel-Spa das Bankett inzwischen abgelöst. Clever vermarktet, sorgt es nicht nur für eine höhere Buchungsrate, sondern wirkt sich segensreich auch auf andere Bereiche des Hotels aus: Vitaminreiche und leichte Fitness-Menüs locken ins Hotelrestaurant; teure Kosmetik und Beauty-Accessoires werden nach dem erholsamen Spa-Gang um so lieber gekauft.

**„Das Bewusstsein vieler Gäste** hat sich verändert“, sagt Heiko Wenzig. Vielfach inspiriert durch Ferienbesuche in asiatischen Spas, setzt sich bei Führungskräften hierzulande eine ganzheitliche Sicht durch, nach der zur Wellness neben Sport und Massagen auch Schönheitspflege und gesunde Ernährung gehören. Die Ansprüche der Gäste seien gestiegen, sagt Wenzig: „Muckibuden, an denen man sich für einen flachen Bauch oder straffe Haut schindet, sind out.“ Der nüchtern-kühle Swimmingpool im Hotelkeller auch. „Die Leute wollen schon etwas für ihren Körper tun, aber sie wollen sich nicht quälen. Sie suchen Ruhe und Entspannung, wollen sich pampfern lassen und obendrein Spaß haben.“

Und all das in möglichst schönem Ambiente - so wie im gerade eröffneten Blue Spa des Hotels Bayerischer Hof. Von der berühmten französischen Architektin Andrée Putman entworfen, erstreckt sich der Blue Spa über drei Stockwerke, mit Saunalandschaft und Poolbereich, mit Massage- und Kosmetikräumen, Solarium, Ruheraum, Bar und Sonnenterrasse.

Im 7. Stock hat der Bodybuilding-Weltmeister und Schauspieler Ralf Möller („Gladiator“) einen voll verglasten Fitness-Pavillon konzipiert, ausgestattet mit den modernsten technischen >

**Fitness-Tipp;** Um den Jetlag abzuschütteln, ist Ausschlafen oft die falsche Methode, Besser ist es, etwas Sport zu treiben: Einige Runden im Schwimmbad, einige Minuten Jogging oder eine halbe Stunde Training an den Cardiogeräten bringen den Kreislauf in Schwung und vertreiben die Müdigkeit

Nach einem anstrengenden Tag ist es schön, sich zu salben und zu verwöhnen.

Pflegeprodukte: Kenzo Ki + Estee Lauder.  
Gymnastikball: Technogym, Beautycase und Timer: Longchamp. Dessous: La Perla. Hose: Hugo Boss. Schuhe: Emporio Armani. Teppich: über Nils Borstelmann. Bodenvase und Palmblätter: über Wohnraum

Geräten und einem Panoramablick über die Münchner Dächer hin zur Frauenkirche und zu den Alpen.

Trotz spektakulärer Aussichten: Die meisten Gäste blicken bei Fit- und Wellness auf die Uhr. Zeit ist knapp und muss deswegen effektiv genutzt werden. Dem Beispiel zahlreicher Kollegen in New York, London, Paris oder Rom folgend, gönnen sich auch immer mehr deutsche Geschäftsleute ein Stündchen Wohlbehagen zwischendurch, schwimmen in der Mittagspause ein paar Bahnen oder lassen sich den Stress aus Nacken und Schulter massieren. Hotels wie das Park Hyatt in Hamburg, das Adlon Berlin oder das Kölner Savoy Hotel betreiben Day Spas, die neben Hausgästen auch externe Tagesbesucher anziehen.

Seit einiger Zeit gibt es bei Massage und Kosmetik spezielle Angebote für Herren. Umfragen hatten ergeben, dass sich viele Männer nicht auf den Tisch des Masseurs oder auf den Stuhl der Kosmetikerin trauten, weil sie dies als unmännlich empfanden. Im Kölner Savoy können sie inzwischen aus sechs Wellness-Packages wählen, von der einstündigen Gesichtsbildung „Energie für Männerhaut“ bis zum fünfstündigen „Cäsartag“ mit Rasulbad, Fitness-Lunch, Massage und Schönheitspflege.

„Männer tun sich schwerer beim Entstressen als Frauen“, sagt Wenzig. Hätten sie jedoch erst einmal die wohltuende Wirkung etwa einer Tiefenbindegewebsmassage, einer Gesichtsbildung oder eines Herz-Kreislauf-Trainings erfahren, seien sie ganz begeistert. „Die Leute fragen nach Fitness-Tipps und -Tricks, die sie in ihren Alltag integrieren wollen.“

Um kompetente Antworten geben zu können, bedarf es gut ausgebildeter Fachkräfte. Nicht immer und überall sind sie zur Stelle. Hoteltester Karl Kadner rät deshalb, beim Buchen einer Bleibe nicht nur nach der Ausstattung und der (möglichst langen) Öffnungszeit des Spa zu fragen, sondern auch nach >

**Fitness-Tipp:** Jeder weiß, dass er viel Obst und Gemüse essen und viel Wasser trinken sollte, doch nur wenige bringen es fertig. Leichter fällt es, wenn man Obst oder Gemüse, in mundgerechte Stücke geschnitten, immer griffbereit hat und aus Halbliter-Flaschen trinkt

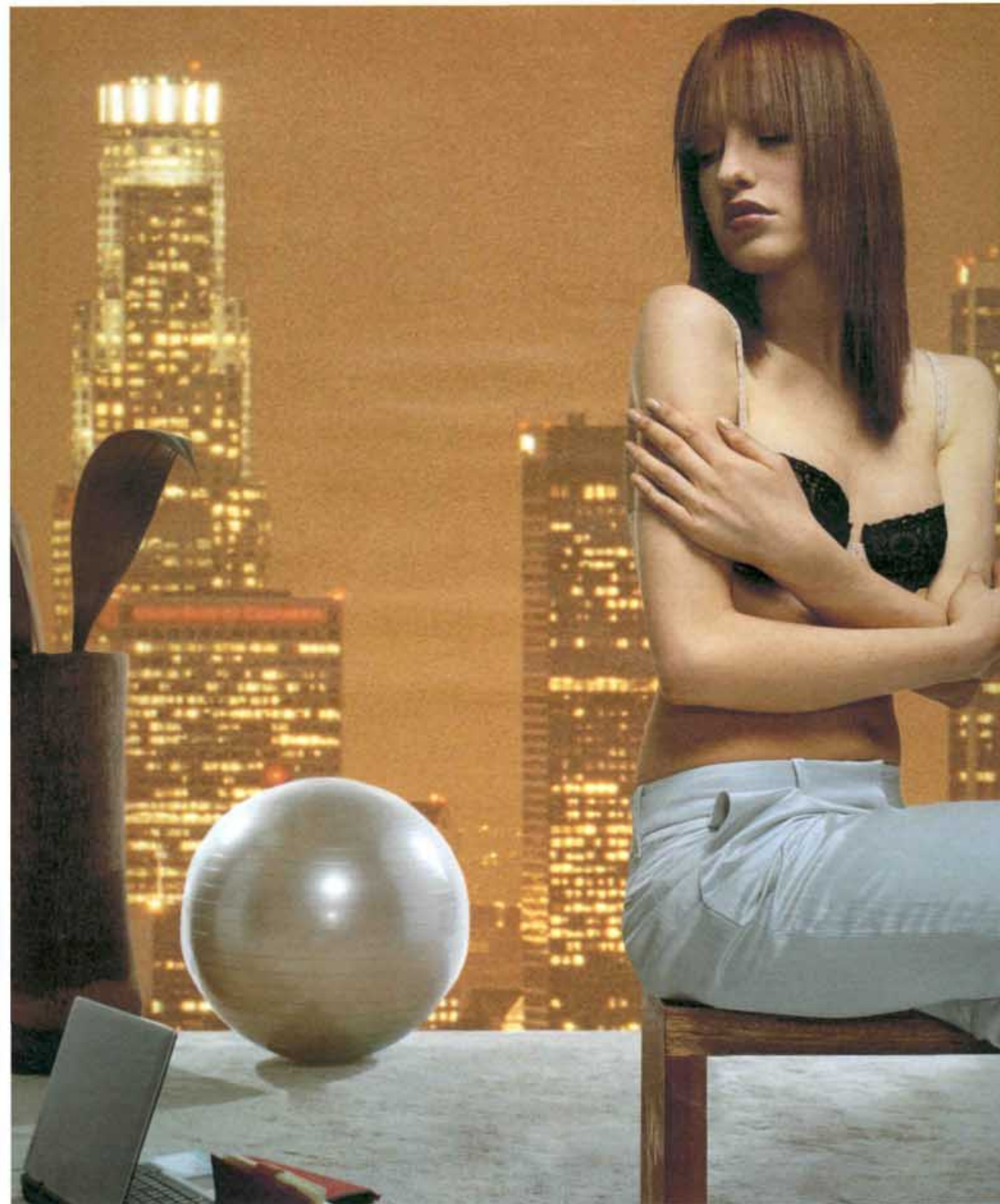
### Erholsame Fitness zu gewinnen!

Sie benötigen nur ein Quentchen Glück, um einen von drei wertvollen Preisen zu gewinnen, die wir unter allen Einsendern einer Postkarte verlosen.

- 1. Preis:** „Blue Spa Floating-Day“ für zwei Personen im neuen Blue Spa des Hotels Bayerischer Hof in München, dazu zwei Übernachtungen im Doppelzimmer, inklusive Champager-Frühstücksbuffet
- 2. Preis:** Das Wellness-Rack von Technogym verbindet Wellness und Design für ein stilvolles Training. Die funktionalen Hanteln und Gewichte sind aus einem Stück gefertigt. Wert des Racks: 695 Euro.
- 3. Preis:** Ein Wellness Bag von Technogym. „Das Fitness-Studio für unterwegs“ wiegt nur 1,8 Kilo und enthält vier Elastikbänder mit Handgriffen und/oder Fußschlaufen. Wert: 249 Euro.

Bitte senden Sie Ihre Postkarte bis zum 28. Februar 2005 an *Lufthansa Exclusive*, Stichwort „Fitness“, 20444 Hamburg. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der neue Blue Spa des Hotels Bayerischer Hof (Computeranirrvion)





Das Fitness-Training soll kein Stress sein. Ruhezeiten und -zonen sind wichtig: im Dampfbad, in der Sauna oder am Pool

Liege: Dedon. Holzteppich: über Nils Borstelmann. Objekte: über Wohnraum. Kissen: Dedon. Kimono: Saiso by Sibilla Pavenstedt. Bikini: Emporio Armani

der Qualifikation der Mitarbeiter. Rund 1000 Personal Trainer bieten in Deutschland ihre Dienste an. Weil es keine einheitlichen Ausbildungsstandards gibt, besteht die Gefahr, an einen inkompetenten Aufschneider zu geraten. Das Personal Trainer Network ([www.personal-trainer-network.de](http://www.personal-trainer-network.de)), ein Zusammenschluss von rund 100 deutschen Privattrainern, verlangt deshalb von seinen Mitgliedern unter anderem als fachliche Qualifikation zum Beispiel ein Sportstudium oder eine A-Lizenz für Fitness-Trainer.

Nunzio Esposito entwickelt für seine Klienten persönlich zugeschnittene Fitness-Programme, die auch zu Hause funktionieren, und gibt ihnen kleine, praktische Tipps auf den Weg (siehe „Fitness-Tipps“). Für ein Do-it-yourself-Workout unabhängig >

**Fitness-Tipp:** Laufen und Schwimmen sind ausgezeichnete Fitmacher, Es empfiehlt sich, zwei verschiedene Schuhmodelle zu kaufen - damit die Umgewöhnung nicht so schwer fällt, wenn später ein Modell ausverkauft sein sollte, Fragen Sie nach der Größe des Hotelpools. 15 bis 25 Meter Länge sind ideal

### Fitte Herbergen

Pools und Saunen, Dampfbäder und Solarien, moderne Fitness-Einrichtungen und abwechslungsreiche Kosmetik- und Massageangebote machen diese Hotels zu empfehlenswerten Wellness-Adressen:

**Berlin:** Adlon Berlin, [www.hotel-adlon.de](http://www.hotel-adlon.de)  
Grand Hyatt Berlin, [www.berlin.grand.hyatt.de](http://www.berlin.grand.hyatt.de)

**Hamburg:** Side, [www.sidehamburg.de](http://www.sidehamburg.de)  
Vier Jahreszeiten, [www.hvj.de](http://www.hvj.de)

**München:** Arabella Sheraton, [www.arabellasheraton.com](http://www.arabellasheraton.com)  
Kempinski Airport, [www.kempinski-airport.de](http://www.kempinski-airport.de)

**Köln:** Savoy Hotel, [www.savoy-koeln.de](http://www.savoy-koeln.de)

**Frankfurt:** Steigenberger Airport, [www.airporthotel.steigenberger.de](http://www.airporthotel.steigenberger.de)

**Düsseldorf:** Nikko Hotel, [www.nikko-hotel.de](http://www.nikko-hotel.de)

**Leipzig:** Inter-Continental, [www.leipzig.interconti.com](http://www.leipzig.interconti.com)

**Stuttgart:** Le Meridien, [www.stuttgart.lemeridien.com](http://www.stuttgart.lemeridien.com)

Laufschuhe, Schwimmbrille und Badekappe (alles von Nike) und die Badeshorts (Prada) sind vertraute Reisebegleiter. Doch auch Weights (Nike), Hantelscheiben und Expander (beides Technogym) sind durchaus koffertauglich (Samsonite)

Yogamatte: Louis Vuitton. Sweatshirt: Asics. Anzug und Armbanduhr: Gucci. Hemd und Krawatte: Herr von Eden. Gestreifte Leinenhose, Ledergürtel: Emporio Armani. Gesichtspflege: Shiseido for men + Korres natural products. Holzteppich: über Nils Borstelmann



von Fitness-Raum oder Spa gibt es inzwischen Geräte, die sogar reisetauglich sind, etwa den nur 1,8 Kilogramm schweren „Wellness Bag“ von Technogym. Er enthält verschiedene Elastikbänder, die ein ganzheitliches Training ermöglichen: Zwei Schlaufen mit Stegen lassen sich im Türrahmen einklemmen, so dass die Hotel-tür als Trainingspartner genutzt werden kann. Und Luxusausstatter Louis Vuitton bietet eine Yogamatte an, die in einer wunderschönen eigenen Tasche reist. Der Weg zur Fitness wird damit deutlich kürzer, doch wird er auch leichter?

Diese Frage muss jeder selbst beantworten - morgens um halb sieben, wenn sich der innere Schweinehund meldet. <

**Htneess-Tipp:** Dafür kann man ins Dampfbad gehen, muss es aber nicht - einmal am Tag sollte man sich für einige Minuten an einen ruhigen Ort zurückziehen, die Augen schließen, nichts tun, nichts denken. Zum Zeitunglesen, Biackberry abfragen oder Telefonieren ist später auch noch Zeit

### Herstellernachweis

Asics: Nordpol PR Division GmbH (040/320000) • Dedon: über Andrea Lang (040/46961640) • Emporio Armani: über Schoeller & von Rehlingen PR (040/4501830) • Estee Lauder: Estee Lauder Companies GmbH (089/23686-0) • Herr von Eden: (040/4390057) • Hugo Boss, Gucci: über Network PR (040/4503060) • Kenzo Ki: über Svenja Baum PR (0221/421 00-51) • Korres natural products: über e.m.press:concept GmbH (02129/959889) • La Perla: über Schoeller & von Rehlingen PR (040/4501830) • Longchamp: über Nana Mohr & Konstanze Becker PR (089/52 30 40-0) • Louis Vuitton: über Corinna Kowalewsky Communications (089/599889-0) • Nils Borstelmann: (040/ 478091) • Nike: über Schubert & Schubert (040/31991 6220) • Nuala: über Nicole Weber Communications (040/41 3531 90) Prada: über LOEWS Agentur (089/21937 91-0) • Saiso by Sibilla Pavenstedt: über Sirio Design GmbH (040/4314 69) • Samsonite: Samsonite GmbH (0221/921 6410) • Shiseido: Shiseido Deutschland GmbH (0211/ 917 60) • Technogym: über Krauts PR (089/34 6966) • Wohnraum: Peter Sopp, Hamburg (040/4321 37 43)