

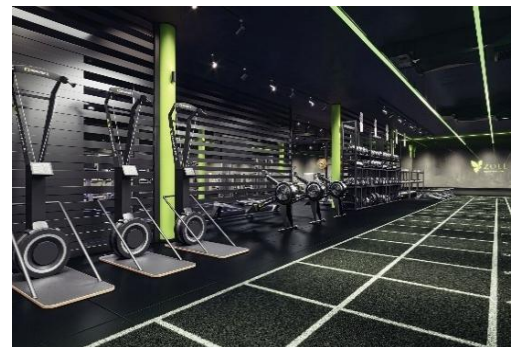
## Trainieren wie ein Pro

### Sporthotel Zoll veranstaltet HYROX Camp mit Elite-Athletin Jana Lebenstedt Mental-Impulsvortrag von Special Guest Joey Kelly

An die eigenen Grenzen gehen und dabei Spaß haben: Im Sporthotel Zoll in Sterzing in Südtirol findet von 5. bis 12. Juli 2026 ein HYROX Camp der nächsten Generation mit der Elite-Athletin Jana Lebenstedt statt. Ambitionierte Sportler erwarten eine intensive Trainingswoche mit zwei täglichen Workout-Einheiten im neuen, großzügig gestalteten High-Performance-Gym, professionelle Leistungsdiagnostik und zahlreiche Regenerationsangebote. Als besonderer Programmpunkt ist zudem Extremsportler Joey Kelly vor Ort und spricht über die Kraft der mentalen Stärke. Der angesagte Indoor-Fitnesswettbewerb HYROX, dessen Community weltweit stetig wächst, kombiniert acht Kilometer Laufen mit acht funktionellen Trainingsstationen. Mit dem Camp schafft das Sporthotel Zoll nun ein Angebot, das bewusst über das klassische Programm hinausgeht und ein ganzheitliches Performance-Erlebnis auf höchstem Niveau beinhaltet. Die studierte Ernährungsexpertin Jana Lebenstedt gilt als eine der besten HYROX-Athletinnen der Welt und vermittelt den Teilnehmenden fundiertes Wissen sowie praxisnahe Trainingstipps aus erster Hand. Neben den Sporeinheiten erhalten sie zudem eine umfassende Bewegungsanalyse, Body-Check, Spiroergometrie und eine detaillierte Laufanalyse. Eine leistungsorientierte Ernährung, die Regeneration und Performance unterstützt, rundet das Paket ab. Für die Erholung stehen unter anderem Sauna- und Wellnessbereich, Eisbäder, Druckmassagen sowie das hauseigene Schwimmbad zur Verfügung. Das Camp ist ab 2.015 Euro pro Person im Doppelzimmer für sieben Nächte inklusive Dreiviertelpension buchbar. Weitere Informationen finden sich unter [www.spothotel-zoll.com](http://www.spothotel-zoll.com).

Der Ablauf der Trainingswoche ist klar strukturiert und zugleich flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Nach einer Einführung sowie ersten Lauf- und Bewegungsanalysen am Anreisetag beginnen ab dem zweiten Tag die täglichen, 90 Minuten umfassenden HYROX-Einheiten am Vor- und Nachmittag. Ergänzt werden sie durch Mobility Einheiten mit Coretraining. Im Verlauf der Woche setzen zudem Laufeinheiten, Ergometer-Sessions und ein einstündiger Threshold Run mit Intervallen auf dem Track neue Trainingsreize.

.../2



Eine Spiroergometrie ermöglicht darüber hinaus die präzise Bestimmung der individuellen Ausdauerfähigkeit. Regenerative Einheiten werden je nach Bedarf und Vorlieben der Teilnehmenden integriert und umfassen unter anderem Zerobody Cryo-Kältetherapie, Dryfloating mit Atemübungen sowie Kaltwasseranwendungen. Ein besonderer Höhepunkt ist an Tag Sechs der Vortrag von Joey Kelly über mentale Stärke, Disziplin und das Überwinden persönlicher Grenzen. Den Abschluss an Tag Sieben bildet eine Wanderung zur Almhütte mit gemeinsamem Essen. Vor der Abreise erfolgen eine letzte morgendliche Sporteinheit sowie die Möglichkeit für individuelle Fragen an Jana Lebenstedt. Die 29-jährige Deutsche gehört zu den 15 besten HYROX-Athletinnen der Welt und misst sich in Wettkämpfen regelmäßig mit der internationalen Spitze dieser Sportart.

Das Sporthotel Zoll durchläuft derzeit einen umfangreichen Umbau und eröffnet am 14. Juni 2026 mit neuer Ausrichtung wieder. Was zuvor als Haus mit breitem Aktivprogramm galt, spricht ab sofort Gäste an, die ihren Urlaub gezielt sportlich verbringen möchten. Basierend auf dem Slogan „rest.revive.refuel©“ - Regeneration, Bewegung, Ernährung - entwickelten die Gastgeber und Geschwister Michael und Kathrin Messner in den vergangenen Monaten ein klar strukturiertes, wissenschaftlich fundiertes Konzept, das die drei Säulen verbindet und gleichzeitig nahbar und erlebbar ist. Gäste jeden Leistungslevels profitieren von sieben maßgeschneiderten Programmen, darunter auch HYROX.

#### **Über das Sporthotel Zoll**

Das Sporthotel Zoll in Sterzing in Südtirol eröffnet im Juni 2026 nach einem Umbau mit einer neuen Ausrichtung. Diese spricht Gäste an, die ihren Urlaub gezielt sportlich gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Säulen „rest.revive.refuel“ - Belastung, Erholung und Ernährung. Die Gastgeber und Geschwister Michael und Kathrin Messner, beide ehemalige Leistungssportler, haben dafür ein klar strukturiertes und wissenschaftlich fundiertes Konzept entwickelt, das die drei Säulen praxisnah miteinander verbindet. Aktive jeden Leistungslevels wählen bereits bei der Buchung aus sieben maßgeschneiderten Programmen - vom Vitalpina Outdoor Active für Hobbysportler bis zum Athletes Pro Performance für ambitionierte Trainierende. Alle Programme umfassen individuelles Training, Diagnostik und persönliche Betreuung. Herzstück des Hauses ist das neue, 700 Quadratmeter große Performance-Center mit modernster Ausstattung, darunter ein HYROX-Areal und innovative Regenerationstools. Gäste erhalten zudem Tipps zur optimalen Abstimmung von Training und Ernährung. Das Küchenteam serviert ausgewogene, saisonale und regionale Gerichte in gesunder, fettarmer Zubereitung. Für die nötige Entspannung sorgt ein Spa-Bereich mit Saunalandschaft, Pools und wohltuenden Anwendungen.

München/Sterzing, 06. Mai 2026

#### **Für weitere Presseinformationen**

Alexandra Rokossa  
STROMBERGER PR GmbH  
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188  
81379 München, Deutschland  
T +49(0)89/189478-81  
rokossa@strombergerpr.de  
strombergerpr.de

Michael Messner  
Sporthotel Zoll  
Brennerstraße, 48/a  
39049 Sterzing, Südtirol, Italien  
T +39 0472 76 56 51  
info@sporthotel-zoll.com  
sporthotel-zoll.com