

05.03.2024 – 10:19 Uhr

## Der Traum vom Triathlon: Mit Alica Jacobi im Sonnenalp Resort zur persönlichen Bestform



Viele Sportler:innen, die sich bereits in den Einzeldisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen bewiesen haben, verfolgen dasselbe grosse Ziel: einen Triathlon zu finishen. Alica Jacobi, langjährige Triathlon- und Lauftrainerin, begleitet während der ersten Triathlon-Tage im [Sonnenalp Resort](#) ehrgeizige Wettkämpfer:innen dabei, ihren Traum zum ersten Mal zu erfüllen oder als erfahrene Athlet:innen eine neue Bestzeit aufzustellen. Inmitten der malerischen Allgäuer Natur bietet das Fünf-Sterne-Resort das perfekte Setting für die Teilnehmer:innen – schliesslich soll Sport vor allem auch Freude machen!

### Das neue Sport-Highlight: Fünf Tage, drei Disziplinen, ein Ziel

Wer zum ersten Mal oder mit einer neuen Bestzeit über die Ziellinie eines Triathlons kommen möchte, muss in persönlicher Bestform sein. Die Arbeit müssen die Sportler:innen zwar selbst übernehmen, aber die erfahrene Athletin [Alica Jacobi](#) hat das nötige Know-how, um die Teilnehmer:innen der ersten Triathlon-Tage im Sonnenalp Resort mit Technik-Tipps, Tricks für die Wechselzone und individuellen Trainingsplänen für das grosse Ereignis fit zu machen.

Das Programm umfasst neben den technischen Trainings, also Schwimmen im [Sportpool](#) des Resorts, Laufen und Veloausfahrten im schönen Umfeld auch tägliche Yoga- und Athletik-Sessions mit möglichen Einzelbesprechungen. Zudem analysiert Alica Jacobi während der Gespräche anhand von Videos persönliche Stärken und Schwächen der Athlet:innen und unterstützt mit wertvollen Ratschlägen aus ihrer eigenen Sportlerkarriere. Ernährungstipps und Erholungseinheiten gehören ebenfalls zum Programm.

### Die Sonnenalp – Fünf-Sterne-Start für Bestleistungen

Im familiengeführten Fünf-Sterne-Resort Sonnenalp werden rund ums Jahr [Outdoor-Aktivitäten](#) angeboten – ist die Lage doch optimal für Wintersport sowie Wander- und Radtouren, Reitausflüge, Golfpartien und Tennis-Matches im Sommer. Zusätzlich zum trainingsfreundlichen Umfeld kommen die Athlet:innen in den Genuss ausgewogener und kohlehydratreicher [Kulinarik](#), die speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt und in den hoteleigenen Restaurant-Stuben serviert wird.

Als Triathloncoach achtet Alica Jacobi zudem auf die Erholungseinheiten der ambitionierten Teilnehmer:innen. In der rund 20.000 Quadratmeter umfassenden [Wellness-Welt](#) des Sonnenalp Resorts findet nicht nur das Schwimm-Training statt, sondern auch Entspannung in den beheizten Aussenpools, Whirlpools, im Natur-Spa, den Saunen und Ruheräumen. Auf Wunsch können die Sportler:innen Massagen und Anwendungen, zum Beispiel mit alpinen Ölen, buchen.

Wie wichtig es ist, den Teilnehmer:innen ein «Gesamtpaket» anzubieten, weiss Anna-Maria Fässler, Hoteldirektorin der Sonnenalp – sie hat die Trainingsphasen ihres Sohns Jakob für seinen ersten Triathlon im vergangenen Jahr live mitbekommen. «Vor und nach getaner Arbeit mit Alica Jacobi verwöhnen wir die Sportler:innen im Sonnenalp Resort mit abgestimmten Speisen und Relax-

Optionen im Wellness-Bereich.»

### Triathlon-Tage: Optimal vorbereitet

Die ersten [Triathlon-Tage](#) im Sonnenalp Resort finden vom **2. bis 7. Juni 2024** statt.

Das Programm umfasst:

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Deluxe-Halbpension
- Ganztägiges Vital- und Vitaminbuffet
- Begrüssungsdrink und -geschenk bei Anreise,
- Wechselnde Trainingseinheiten sowie tägliche Yoga- und Athletik-Sessions mit Alica Jacobi.

Preise im Einzelzimmer ab CHF 2306.- (€ 2415.-) pro Person, im Doppelzimmer ab CHF 2234.- (€ 2340.-) pro Person.

**Hinweis an die Redaktionen:**

#### Das Sonnenalp Resort

Mit ihrer über 100-jährigen Tradition gilt die Sonnenalp als Flaggschiff der alpinen Luxushotellerie in Deutschland. Das herrlich inmitten prächtiger Natur gelegene Fünf-Sterne-Resort ist in vierter Generation familiengeführt und setzt stets Massstäbe in puncto Golf, Spa und Freizeitangebot. Ungeschlagen ist die Infrastruktur des 218-Zimmer-Resorts und der vier Alpenchalets – mit Angeboten vom Sternerestaurant über den eigenen Reiterhof, die insgesamt 20 000 m<sup>2</sup> Indoor- und Outdoor-Wasser- und Wohlfühlwelt bis zum 42-Loch-Weltklassegolf. Die «Sonnenalp»-Philosophie ist von klaren Werten, besonderer Emotionalität und viel Familiengefühl geprägt. Seit 2019 gilt das Sonnenalp Resort durch ein dreistufiges Verfahren zur Erfassung, Reduzierung und Kompensation des CO<sub>2</sub> Ausstosses als «klimaneutrales Unternehmen».

**Anzahl Zeichen:** 3586 Zeichen inkl. Wortzwischenräume (ohne Boilerplate).

**Für Anfragen und Reservationen:**

SONNENALP Resort  
Telefon +49 8321 272 0

E-Mail: [info@sonnenalp.de](mailto:info@sonnenalp.de)  
Website: [www.sonnenalp.de](http://www.sonnenalp.de)

**Medienkontakt Schweiz:**

ESTHER BECK PR  
Esther Beck / Monika Buchser  
Telefon +41 31 961 50 14

E-Mail: [contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
Website: [www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)

Medieninhalte



*Alica Jacobi hat das nötige Know-how, um Teilnehmer:innen mit Tipps und individuellen Trainingsplänen vorzubereiten. © ALICA JACOBI SPORTS*



*In der rund 20.000 Quadratmeter umfassenden Wellness-Welt des Sonnenalp Resorts findet nicht nur das Schwimm-Training statt, sondern auch Entspannung in den verschiedenen Pools, im Natur-Spa, den Saunen und den Ruheräumen.*



Als Triathlon Coach achtet Alica Jacobi auch auf Erholungseinheiten der ambitionierten Teilnehmer:innen. © ALICA JACOBI SPORTS



Die ersten Triathlon-Tage im Sonnenalp Resort finden vom 2. bis 7. Juni 2024 statt.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018815/100916653> abgerufen werden.