

# One&Only

REETHI RAH  
Maldives



## One&Only Reethi Rah: Wellbeing statt Winter

Von Ausdauertraining mit Nicky Holander bis Mental-Coaching mit Zubaid Toefy:  
Experten motivieren zum Jahresende mit Trainingspraktiken aus aller Welt

*München / Malediven, 28. Oktober 2025* – Wer seine Gesundheitsziele nicht auf die Neujahrsvorsätze verschieben will, findet zum Ausklang des Jahres im One&Only Reethi Rah ein vielseitiges Programm mit wechselnden Spitzentrainern. Ob Krafttraining im November oder ein Barre-Kurs im Dezember: Der Jahresausklang hält intensive Workouts bereit. Anschließend sorgt das One&Only Spa, das als einziges der Malediven vom Forbes Travel Guide mit fünf Sternen ausgezeichnet wurde, für pure Entspannung nach dem Training.

Ab November gestaltet Performance Coach Nicky Holender maßgeschneiderte Trainingsprogramme für mehr Kraft, Ausdauer und Motivation. Der ehemalige Fußballprofi, der heute A-List-Stars und Elite-Sportler trainiert, bringt seine bewährten High-Performance-Methoden ins One&Only Reethi Rah. Therapeutin Darya Gudkova praktiziert traditionelle östliche Methoden wie Kundalini, Reiki und Klangtherapie: Heilkünste aus Indien und dem Himalaya, die, verbunden mit dem Verständnis von Anatomie und Psychologie, jede Sitzung zu einer tiefenwirksamen, einfühlsamen Erfahrung machen.

Von Dezember bis Januar kommt die Barre-Spezialistin Sanam Heravi ins Resort: Ihre Kurse vereinen Elemente aus Ballett, Pilates und Yoga zu einem gezielten Training mit kleinen, präzisen Bewegungen und isometrischen Halteübungen für einzelne Muskelgruppen. Wer dynamisches Hochleistungstraining sucht, findet beim CrossFit-Coach Zubaid Toefy die richtige Anleitung und echte Motivation: Mit seiner Erfahrung in Muay Thai, olympischem Gewichtheben und Coaching bringt er Energie und Disziplin in jede Trainingseinheit.

Das Spa erhielt für seine individuell abgestimmten Behandlungen und modernen Wellnessangebote in Kombination mit erfahrenen Therapeuten die höchste Auszeichnung des Forbes Travel Guides auf den Malediven. Gäste werden hier das ganze Jahr über verwöhnt und profitieren von einer exklusiven

# One&Only

REETHI RAH

*Maldives*

Auswahl an Kosmetik- und Gesichtsbehandlungen. Dank der hochwertigen Inhaltsstoffe von Augustinus Bader startet man nicht nur mit einem Sommerteint, sondern auch mit strahlender Haut ins neue Jahr.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.oneandonlyresorts.com/reethi-rah>.

## Über One&Only Resorts

One&Only ist eine außergewöhnliche Kollektion einzigartiger Resorts und Privathäuser an den inspirierendsten Reisezielen der Welt und steht für luxuriöses Design, authentische Erfahrungen und echte Gastfreundschaft. In Harmonie mit der Natur entworfen und in die lokale Kultur eingebettet, hat jedes bemerkenswerte, einmalige Resort seine eigene Geschichte und Ausstrahlung. Die exklusive Kollektion umfasst Destinationen auf der ganzen Welt, von Griechenland und Mexiko bis Mauritius und Ruanda, mit zukünftigen Resorts in Big Sky, Montana (USA) und Half Moon Bay, Antigua. One&Only Private Homes sind derzeit in Mauritius, Mexiko, Montenegro, Montana (USA), Griechenland und Dubai (VAE) erhältlich. Weitere Informationen über One&Only finden Sie unter [oneandonlyresorts.com](http://oneandonlyresorts.com).

**Die Bildrechte liegen bei One&Only. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von One&Only verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.**

## Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH

Dorina Schreiber

Harmatinger Straße 2

D-81377 München

Telefon: +49 (0) 89 552 797 29

[Dorina.schreiber@segara.de](mailto:Dorina.schreiber@segara.de)

[www.segara.de](http://www.segara.de)