



## Power am Strand

Ella x Technogym: Aktiv sein, innehalten, neue Kraft schöpfen – für ein ganzheitliches Verständnis von Fitness und Wohlbefinden

*München / Griechenland, 28. April 2026* – Technogym auf Korfu und Rhodos: Neben der Eventreihe der „Culinary Voyages“ im Zuge derer griechische Spitzenköche die kulinarische Leitung der Resorts übernehmen, locken die Ella Resorts in der aktuellen Saison auch mit einem abwechslungsreichen Sportprogramm. Unter dem Zeichen „Move for Life“ veranstaltet Ella vier Events, die im Zeichen von Longevity, Leistungsfähigkeit und Gesundheit stehen.

Schauplatz der Reihe sind dabei die Adults-Only Resorts der Gruppe, wobei Ella Álkyna auf Korfu am 19. Mai den Anfang macht und sein zweites Event am 19. September plant. Ella Elissa auf Rhodos schließt mit zwei Terminen am 2. Juni und 3. Oktober an. Das Programm entsteht in Zusammenarbeit mit der renommierten italienischen Sportgerätemarke „Technogym“. Im Mittelpunkt steht „Wellness Age™“, ein wegweisendes Konzept, das die körperliche, metabolische und funktionelle Gesundheit bewertet und den Teilnehmern personalisierte Einblicke in ihre tatsächliche biologische Fitness vermittelt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com).

### Vom Sunrise-Workout bis zum Performance-Training

Dynamisch startet der Tag im Álkyna bei einem geführten drei Kilometer Strandlauf entlang der imposanten Küste von Agios Gordios. Unter Leitung eines Technogym-Trainers stehen Lauftechnik und Atmung im Fokus. Ziel ist es, die Ausdauer zu steigern und den Morgen energiegeladen zu beginnen.



Wer hingegen lieber entspannt in den Tag startet, ist bei Elissa bestens aufgehoben: Hier beginnt das Programm mit einer entschleunigenden, einstündigen Flow-Session. Dabei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, das auf die Verbesserung von Beweglichkeit, Flexibilität und Körperhaltung abzielt. Dank ihrer unterschiedlichen Intensitätslevel ist die Flow-Session für alle Fitnesslevel geeignet - von Anfänger bis Fortgeschrittene.

Nach dem unterschiedlich gestalteten Morgen geht es auf Korfu und Rhodos jedoch mit demselben Grundprogramm weiter: Auf die erste Praxiseinheit folgt eine Theorieeinheit in Form eines wissenschaftlichen Vortrags mit Fakten und Fachwissen zu Longevity, ganzheitlichem Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Hierbei lernen die Teilnehmer das „Wellness Age™“-Konzept kennen und durchlaufen den Technogym-Check-up – eine individuelle Analyse ihrer Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance und Körperzusammensetzung.

Gestärkt von einer Mittagpause mit proteinreichen Gerichten, etwa fangfrischen Meeresfrüchten aus dem Mittelmeer, hält der Nachmittag zwei weitere praxisorientierte Trainingsformate bereit: „Teambeats™“ als motivierendes, musikgestütztes Gruppentraining, das Kraft, Ausdauer und funktionelle Übungen kombiniert. Sowie „Strength in Motion“, das den Schwerpunkt auf dynamische Ganzkörperbewegungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Haltung und muskulärer Ausdauer legt.

### **Recovery und Recharge**

Nach intensiven Trainingseinheiten folgt die Entspannung. Die Anspannung weicht langsam, der Atmen wird ruhiger – genau hier beginnt der genussvolle Teil des Tages. Im Spa eröffnen sich Räume der Erholung, in denen jeder selbst entscheiden kann, was gerade guttut: eine Tiefenmassage zur Lockerung verspannter Muskel oder sanfte Wellness-Therapien. Nach und nach taucht man dann in eine Welt ein, die ganz auf Regeneration ausgerichtet ist. In der „Wet Zone“ locken Dampfbad, Sauna, Kälteraum und Innenpool, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Kraft zu schöpfen und verhelfen zu einem neuen Körpergefühl.

### **Raus aus dem Alltag, rein in die Balance**

Die Eventreihe „Move for Life“ richtet sich an Erwachsene, die sich eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschen. Sie bietet den idealen Rahmen, um dem hektischen Tempo des täglichen Lebens zu entfliehen, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren und neue Energie zu tanken. In einer ruhigen, inspirierenden Umgebung steht das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt – eine Gelegenheit, seinem Körper nachhaltig etwas Gutes zu tun.

\*Die Gruppengröße umfasst jeweils bis zu 10 Personen pro Termin und die Kosten sind dafür im All-Inclusive Paket enthalten.

# ELLA

RESORTS



# ELLA

RESORTS





## Über Ella Resorts

Stylisch, voll im Trend und für jeden etwas dabei – die Ella Resorts sind eine griechische Hotelgruppe, in der sich alles um Leichtigkeit und den Fluss der Dinge dreht. Zur noch jungen Gruppe gehören derzeit vier Resorts – alle direkt am Strand. Und sie machen kein Geheimnis daraus, für wen sie gedacht sind: Familien hier, Erwachsene dort. Auf Rhodos bieten die Ella Resorts gleich zwei Adressen: Helea für Familien sowie Elissa, das sich gezielt an erwachsene Gäste richtet. Seit Mai 2025 ergänzt das Álkyna auf Korfu die Ella-Familie. Das Adults-Only-Resort (ab 16 Jahren) liegt an der Westküste der Insel in der Bucht von Agios Gordios mit direktem Zugang zum Meer. Seit März 2026 ist Ella mit Rocrita auf Kreta zu finden. Das neue Resort, gelegen an der ruhigen Ostküste der Insel, verfügt über ein Roée Wellness & Spa Center. Neben dem Design, der Architektur und der Kulinarik bieten auch die „Ella Festivals“ viele thematische Aufhänger, die Einblicke in Kultur und Geschichte der jeweiligen Destination ermöglichen – etwa durch Weinverkostungen, Kunstworkshops oder Ausflüge ins Umland. Weitere Informationen unter [www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com).

**Bitte beachten Sie:** Die Bildrechte liegen bei Ella Resorts. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Ella Resorts verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

### Buchungskontakt:

Ella Resorts  
Kifissias Avenue  
G-15125 Marousi  
[www.ellaresorts.com](http://www.ellaresorts.com)

### Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH  
Dorina Schreiner  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
Tel.: +49 (0) 89 552 797 29  
[dorina.schreiber@segara.de](mailto:dorina.schreiber@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)