

## FIT WIE EIN TENNISPIELER



Stabilitätsübungen sind für jeden Sportler ein Muss, weiß Personal Trainer Jimmy Yassa-Campos

Nicht nur durch die Nähe zum Center Court ist das InterContinental Hamburg als Spielerhotel die erste Wahl. Auch der moderne Fitness- und Wellnessbereich sowie die einzigartige 7,4 Kilometer lange Laufstrecke um die Außenalster – direkt vor der Haustür – punkten bei den Tennisprofis.

Seit Anfang des Jahres bietet Personal Trainer Jimmy Yassa-Campos im Fünfsternhaus ein umfangreiches Fitnessprogramm an und steht auch Tennisspielern, ob Profis oder Freizeitsportlern, gerne zur Seite.

„Um die Leistungsfähigkeit zu steigern, bildet Herz-Kreislauftraining die Grundlage für jeden Tennisspieler“, weiß Yassa-Campos. „Bei uns ist eine effektive Arbeit am Laufband, am Crosstrainer und im Pool durch einen Lauf um die Alster und sogar bis zum Stadtpark sehr gut zu kombinieren.“



Tubes sind gut für Aufbau und Straffung der Muskulatur

Zur Entspannung pur laden verschiedene Massagen, Sauna, Tepidarium und, sofern das Wetter mitmacht, die ruhige Sonnenterrasse ein.

## ANDREAS GULLICH EMPFIEHLT...



### POELIERTE LACHSTRANCHE MIT KARTOFFELROULADE UND MORCHELN

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Stk. Lachsfilet à 150 g  
1 kg Kartoffeln  
1 Bd. grüner Spargel  
200 g frische Morcheln  
1 Blatt Strudelteig  
Gewürze, Kräuter  
Geflügelfond  
2 Eigelb

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, weich kochen, schälen und durch eine Presse drücken, würzen, gehackte Kräuter zugeben und das Eigelb unterziehen. Die Masse auf den Strudelteig geben und einrollen, bei 170 Grad, 20 Min. goldgelb backen. Die Lachsfilets auf der Haut anbraten und umgedreht in einen Topf mit dem kochendem Geflügelfond (ca. 1 cm hoch im Topf) geben und langsam köcheln lassen bis sie gar sind. Die Morcheln putzen und in Butter vorsichtig anbraten, würzen und lecker anrichten.

Andreas Gullich ist Küchendirektor im InterContinental Hamburg

## ERHOLUNG PUR

Hier erholt sich Körper und Geist in einer 650 qm großen, lichten Wohlfühl-Oase: Dampfbad, finnische Sauna, Tepidarium, Erlebnisduschen, Ruhe- und Massageräume. Und wer es lieber sportlich mag: Unser modernes FitnessCenter hat rund um die Uhr geöffnet. Wellness an der Fontenay – ganzheitlicher Balsam für Ihr tägliches Wohlbefinden.

*Do you live an InterContinental life?*

InterContinental Hamburg · Fontenay 10 · 20354 Hamburg  
Tel.: +49(0)40-41 42-0 · Fax +49(0)40-41 42-2299  
www.hamburg.intercontinental.com · hamburg@ihg.com

