

GLÖRIA  
SPORTS ARENA



Olympic  
Training Center

WHERE **CHAMPIONS TRAIN**

VICTORY STARTS HERE!



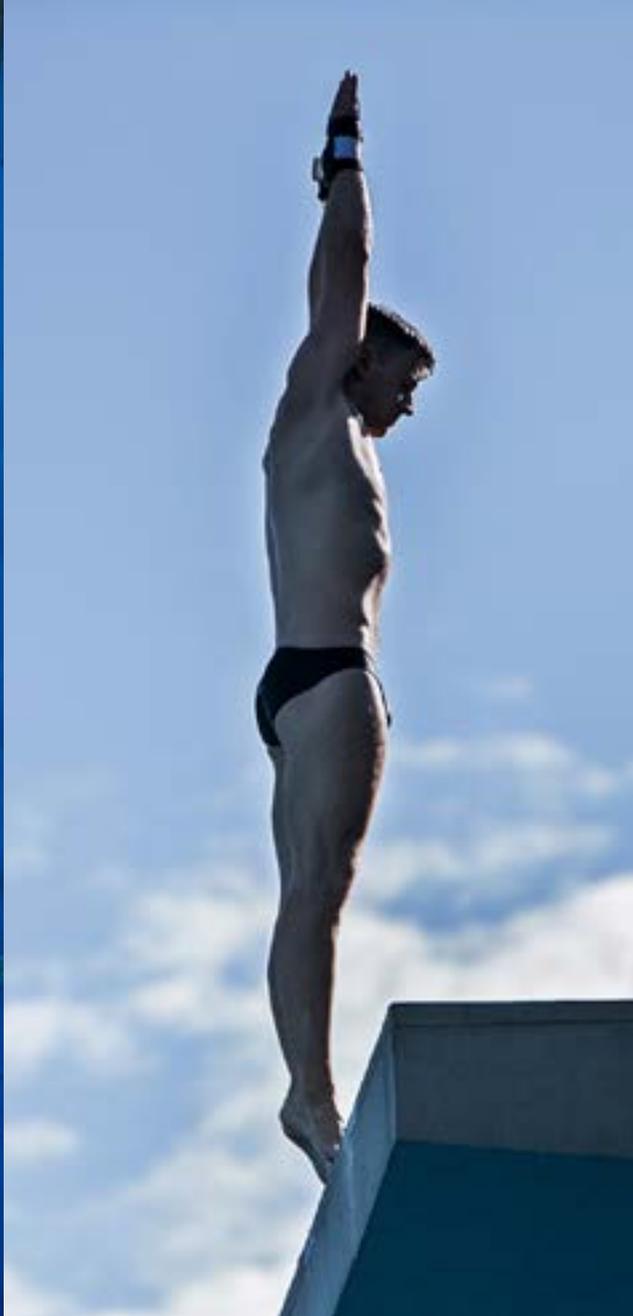
## Die Gloria Sports Arena (GSA) ist ein moderner Sportkomplex mit Indoor-, Outdoor- und Wassersportanlagen.

Erbaut auf 105.000 m<sup>2</sup> (10,5 Hektar) ist es die größte Sportarena der Türkei mit Sporteinrichtungen, die internationalen Standards entsprechen, und mit modernster Ausstattung für über 50 Sportarten.

Die Gloria Sportarena, die sich in Belek-Antalya-Türkei befindet, ist 30 Minuten vom internationalen Flughafen Antalya entfernt und mit den Gloria Hotels & Resorts (Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort und Gloria Serenity Resort) verbunden, die in nur 5 km Entfernung liegen (kostenloser Shuttleservice vorhanden).

GSA bietet professionelle Dienstleistungen für einzelne Athleten, Mannschaften:

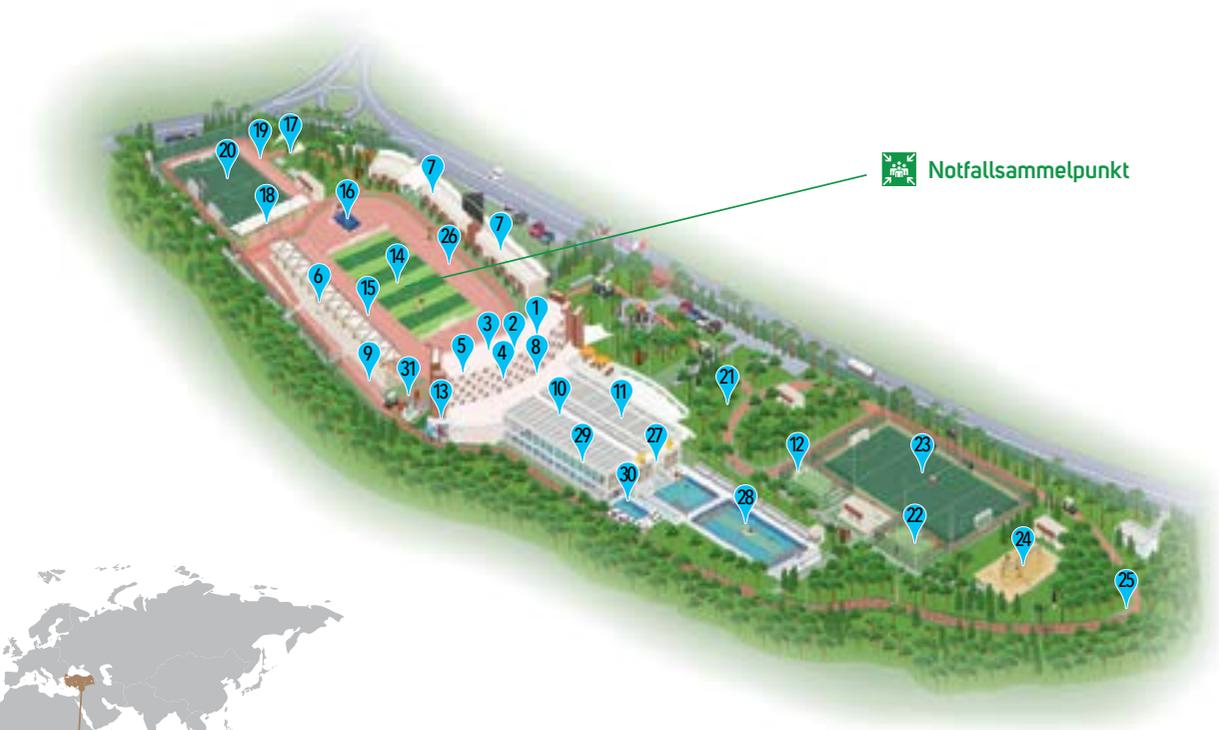
- > Nationalmannschaften, Clubs
- > Sportgruppen
- > Profis, Amateure & Freizeitsportler
- > Ganzjährige Trainingscamps & Sommerschulen
- > Turniere
- > Veranstaltungen, Kongresse, Tagungen und Konferenzen





Verbindungsflug via Istanbul  
 Mögliche Direktflugoptionen nach Antalya

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>DEUTSCHLAND</b><br/>Berlin 3 stunden 26 minuten<br/>Hamburg 3 stunden 10 minuten</p> <p><b>ÖSTERREICH</b><br/>Vigana 2 stunden 47 minuten<br/>Graz 2 stunden 45 minuten</p> <p><b>ASERBAIDSCHAN</b><br/>Baku 2 stunden 46 minuten</p> <p><b>BAHRAIN</b><br/>Manama 3 stunden 41 minuten</p> <p><b>WEISSRUSSLAND</b><br/>Minsk 3 stunden 2 minuten</p> <p><b>VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE</b><br/>Abu Dhabi 4 stunden 18 minuten<br/>Dubai 3 stunden 48 minuten</p> | <p><b>VEREINIGTES KÖNIGREICH</b><br/>London 4 stunden 10 minuten<br/>Manchester 4 stunden 30 minuten</p> <p><b>ALGERIEN</b><br/>Cezagir 4 stunden</p> <p><b>TSCHECHISCHE REPUBLIK</b><br/>Prag 3 stunden 6 minuten</p> <p><b>DÄNEMARK</b><br/>Kopenhagen 3 stunden 6 minuten<br/>Aarhus 3 stunden 18 minuten</p> <p><b>ESTLAND</b><br/>Tallinn 3 stunden 53 minuten</p> <p><b>MAROKKO</b><br/>Rabat 4 stunden 36 minuten</p> | <p><b>FINNLAND</b><br/>Helsinki 3 stunden 44 minuten<br/>Frankreich/Paris 3 stunden 36 minuten<br/>Marseille 5 stunden 50 minuten</p> <p><b>KROATIEN</b><br/>Zagreb 2 stunden 4 minuten</p> <p><b>IRAK</b><br/>Bagdad 2 stunden 18 minuten</p> <p><b>IRAN</b><br/>Teheran 2 stunden 55 minuten</p> <p><b>ISVEÇ</b><br/>Zürich 3 stunden 30 minuten<br/>Göteborg 3 stunden 24 minuten</p> | <p><b>SCHWEIZ</b><br/>Zürich 3 stunden 30 minuten<br/>Bern 3 stunden 24 minuten</p> <p><b>KATAR</b><br/>Doha 3 stunden 54 minuten</p> <p><b>KASACHSTAN</b><br/>Astana 5 stunden 15 minuten<br/>Almatl 5 stunden 45 minuten</p> <p><b>KUWAIT</b><br/>Kuwait 3 stunden</p> <p><b>LETTLAND</b><br/>Riga 3 stunden 32 minuten</p> <p><b>LITAUEN</b><br/>6 Vilnius 2 stunden 53 minuten</p> | <p><b>NORWEGEN</b><br/>Oslo 3 stunden 42 minuten<br/>Bergen 4 stunden</p> <p><b>RUSSLAND</b><br/>Moskau 3 stunden 23 minuten<br/>Sankt petersburg 3 stunden 55 minuten</p> <p><b>SERBIEN</b><br/>Belgrad 1 stunde 50 minuten</p> <p><b>SLOWENIEN</b><br/>Ljubljana 2 stunden 13 minuten</p> <p><b>SLOWAKEI</b><br/>Bratislava 2 stunden 10 minuten</p> | <p><b>SAUDI-ARABIEN</b><br/>Riyadh 3 stunden 29 minuten</p> <p><b>TUNESIEN</b><br/>Tunesien 2 stunden 47 minuten</p> <p><b>UKRAINE</b><br/>Kiew 2 stunden 30 minuten<br/>Charkow 2 stunden 32 minuten</p> <p><b>OMAN</b><br/>Muscat 4 stunden 43 minuten</p> |
|--|--|--|--|--|--|



**Outlets & Einrichtungen**

1. Meeting-, Presse-, Seminarräume
2. Gästebetreuung
3. Lobby Bar
4. Hotelzimmer
5. Elly's Hauptrestaurant
6. Stadiontribünen
7. Shops
8. Haupt-Gym
9. Indoor-Laufbahn
10. Indoor-Cycling, Multifunktionsräume
11. Sporthalle

**Outdoor-Sport**

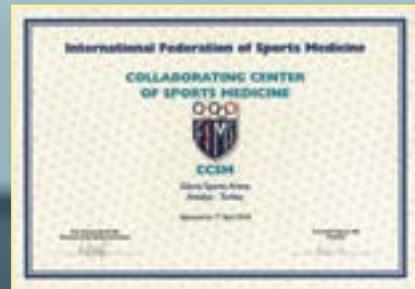
12. Mehrzweck-Spielfeld
13. Kletterwand
14. Stadion
15. Weitsprung, Dreisprung
16. Hochsprung, Stabhochsprung
17. Kugelstoßen
18. Leichtathletik Werfen
19. Aufwärmplatz
20. Trainingsplatz
21. Mehrzweck-Grünfläche
22. Tennisplatz
23. Hockeyfeld

**Wassersport**

24. Beach Volleyball
25. Natural Running Trail
26. Laufstrecke
27. Kurzbahn-Pool, Tauchpool, Wasserpolo-Pool
28. Hallenbad
29. Indoor Pool
30. Rehabilitations-Pool
31. Höhlensauna, Kneippbecken

Mit ihren internationalen Standards und ihrer hohen Qualität ist die Gloria Sports Arena die 27. Einrichtung weltweit, die von der International Federation of Sports Medicine (FIMS) in die Liste der **Collaborating Centres of Sports Medicine** aufgenommen wurde.

Wir sind stolz darauf, ein bekannter Botschafter der internationalen Sportmedizin zu sein.

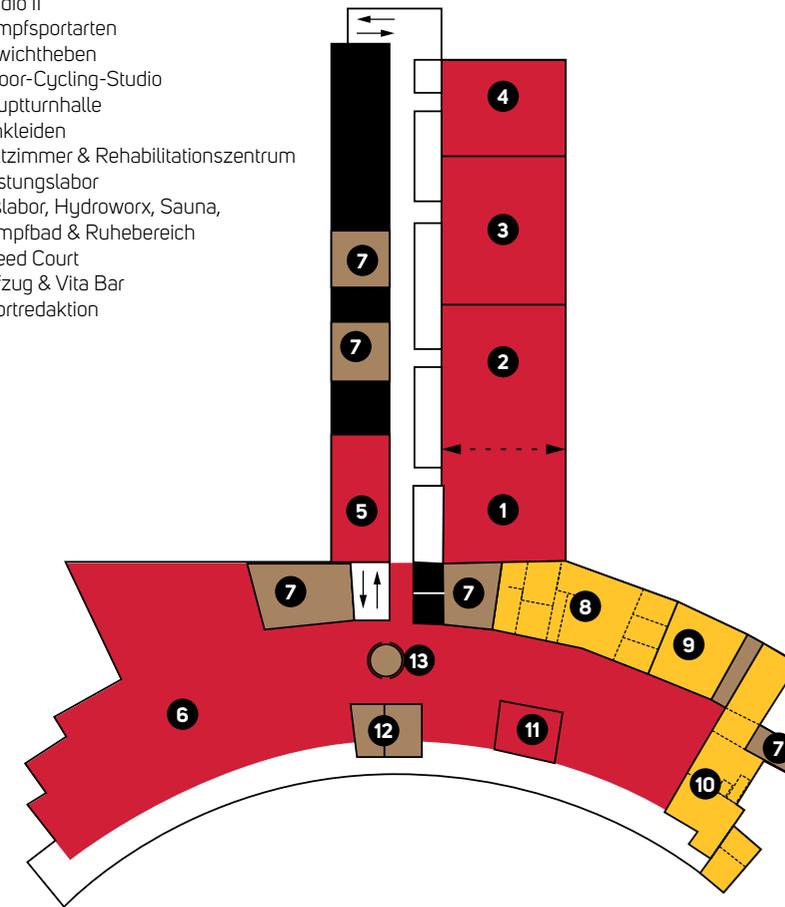


COLLABORATING CENTER  
OF SPORTS MEDICINE



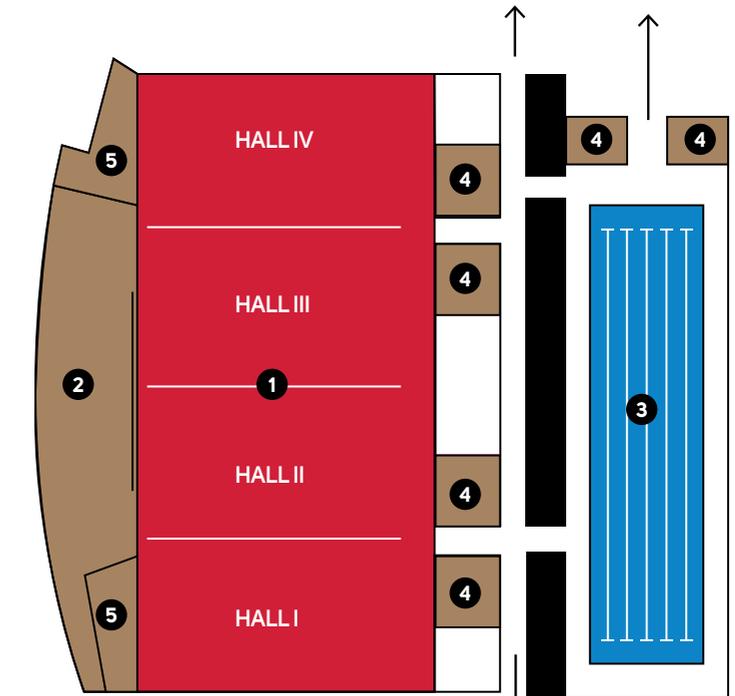
## 1st ETAGE

1. Studio I
2. Studio II
3. Kampfsportarten
4. Gewichtheben
5. Indoor-Cycling-Studio
6. Hauptturnhalle
7. Umkleiden
8. Arztzimmer & Rehabilitationszentrum
9. Leistungslabor
10. Eislabor, Hydroworx, Sauna, Dampfbad & Ruhebereich
11. Speed Court
12. Aufzug & Vita Bar
13. Sportredaktion



Wassersportzentrum;  
Hockeyfeld  
Tennisplatz,  
Mehrzweckspielplatz  
Beachvolleyball

Rehabilitationspool



## ERDGESCHOSS

1. Sporthallen, I, II, III, IV
2. Eingang  
Haupt Eingang  
Lobby
3. Hallenbad
4. Umkleidekabine
5. Toiletten

Restaurant,  
Lobby,  
Rezeption,  
Sportredaktion,  
Stadion



## Sonnenschein und frische Luft in der Gloria Sports Arena.

Das typische mediterrane Klima der Region Antalya zeichnet sich durch seine warmen Sommer und milden Winter aus. Während die Sommertemperaturen auf 36°C steigen können, lockt der Winter mit Temperaturen bis zu 20°C, sodass Antalya eines der wenigen Ziele in der Türkei ist, welches für Sporttraining das ganze Jahr über geeignet ist.

ANTALYA	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Durchschnittstemperatur (°C)	9,6	9,9	12,2	15,8	20,3	25,3	28,3	27,8	24,3	19,5	14,2	10,8
Durchschnittliche Höchsttemperatur (°C)	15	15,3	17,9	21,4	25,9	31,3	34,4	34,3	31,3	26,9	20,8	16,3
Durchschnittliche Tiefsttemperatur (°C)	5,6	5,7	7,4	10,6	14,5	19	22,1	21,8	18,6	14,5	9,8	6,8
Durchschnittliche Sonneneinstrahlung (Stunden)	5,3	6,1	6,9	8	9,9	11,6	12	11,6	10	8,1	6,3	4,9
Durchschnittliche Regentage	12,4	10,4	9	7,3	5,4	2,9	1,5	1,5	2	5,6	7,8	11,5
Höchsttemperatur (°C)	22	23,4	28,2	33,2	37,6	44,8	45	43,3	41,2	37,7	33	25,4
Tiefsttemperatur (°C)	-2,0	-4,0	-1,6	1,4	6,7	11,1	14,8	15,3	10,6	4,9	0,8	-1,9
Durchschnittstemperatur Meer (°C)	17	17	18	18	19	24	27	29	27	26	22	19



## OUTDOOR

### Olympische Sportarten

- LEICHTATHLETIK
  - › Sprungdisziplinen
    - » Stabhochsprung
    - » Weitsprung
    - » Dreisprung
    - » Hochsprung
  - › Wurfdisziplinen
    - » Speerwurf
    - » Hammerwerfen
    - » Diskus
    - » Kugelstoßen
  - › Kombinierte Disziplinen
    - › Laufen
- RADFAHREN
  - › Rennrad
  - › Mountainbike
- FELDHOCKEY
- FUSSBALL
- GOLF
- CANO
  - › Stillwasserkanu
- MODERN PENTATLON
- BOGENSCHIESSEN
- RUGBY
  - › Rugby 7
- KLETTERN
  - › Sportklettern
- TENNIS
- TRIATHLON
- BEACHVOLLEYBALL

### Andere Sportarten

- AMERICAN FOOTBALL
- RAGBY
- SLACKLINING
- KLETTERN
  - › Bouldern
- ULTIMATE FRIZBI

## INDOOR

### Olympische Sportarten

- BADMINTON
- BASKETBALL
- BOXEN
  - › TANZ
    - › Breakdance
- FECHTEN
- GEWICHTHEBEN
- HANDBALL
- RINGEN
- JUDO
- TURNEN
  - › Rhythmische Gymnastik
- TISCHTENNIS
- TAEKWONDO
- TRAMBOLIN
- VOLLEYBALL

### Andere Sportarten

- TANZ
  - › Latin Danstarı
  - › Gesellschaftstänze
- FUSSBALL
- KAMPFSPORTARTEN
  - › Aikido
  - › Jiu-jitsu
  - › Karate
  - › Kick Boxing
  - › K1
  - › Muay Thai
  - und andere...
- GRUPPENUNTERRICHT
  - › Indoor-Cycling
  - › Crosstraining
  - › Schlingentraining
- POWERLIFTING

## WASSERSPORT

### Olympische Sportarten

- KUNSTSCHWIMMEN
- SPRINGEN
- WASSERPOLO
- SCHWIMMEN
- MARATHONSWIMMEN

### Andere Sportarten

- UNTERWASSER RUGBY
- UNTERWASSER HOCKEY
- SCUBADIVING (POOL)



## OUTDOOR-SPORTARTEN

Die 35.000 m<sup>2</sup> großen Außenanlagen umfassen ein Stadion für 1700 Zuschauer und verschiedene Sportplätze..



# OUTDOOR-SPORTARTEN LEICHTATHLETIK

Von der IAAF genehmigte Leichtathletikfelder und Ausrüstung für alle Leichtathletikveranstaltungen mit Wettkampf-Zeitmess-System.

## Trainingsanlagen

- Leichtathletikanlagen sind von der IAAF als Klasse 2 zertifiziert
- 8 ovale Laufbahnen von 400 m mit IAAF-zertifizierter Oberfläche
- 4 Indoor-Laufbahnen von 110 m Zwischenzeitmessungen alle 10 m
- 1,7 km natürlicher Laufweg rund um das Gelände
- 3 Outdoor-Gruben für Weit- und Dreisprung
- 1 Indoor-Grube für Weit- und Dreisprung
- 2 Hammer- und Diskusanlagen
- 8 Kugelstoßbereiche
- 3 Speerwurfbahnen
- 2 Hochsprung- und 2 Stabhochsprungmatten
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung
- Bereiche zum Treppensteigen mit 20 und 60 cm Höhen
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptstudio mit Technogym Cardio- & Krafttrainingsgeräten
- Indoor-Cycling -Studio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsport-Studio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball und Pilates-Bälle, etc.)
- Studios für Matten- und Gruppentraining

## Ausrüstung für die Leichtathletik

- Speerwurf-, Diskus-, Kugelstoß- und Hammerwurfsets
- 100 Hürden, höhenverstellbar mit verstellbarem Gegengewicht
- California Sprintschlitten
- Trainingsgeräte (Kegel, Slalom-Sets, Hürden, Geschicklichkeitsleitern, etc.)
- Vertimax Trainingsgeräte für Hochsprung und Geschwindigkeit
- Foto-Finish-System mit Windgeschwindigkeitsmessung
- Tragbares Zeitmess-System

## Leichtathletikspezifische Tests und Trainingsmöglichkeiten

- 30 m Sprintanalyse mit OPTOJUMP-System zur Analyse verschiedener Phasen
- 2D & 3D Bewegungsanalysen für Sprung- und Wurftechniken
- Aerobe Kapazität (Laktat- & VO<sub>2</sub>max. Test)-HP Cosmos Laufbänder und QUARKPET
- Anaerobe Leistungsprüfung mit MONARK-Ergometer
- Isokinetische Krafttests und Training mit ISOMED2000
- 3D Bodenreaktionskraftanalyse mit 2 KISTLER Kraftplatten
- Körperbau mit Goldstandard BODPOD





## OUTDOOR - SPORTARTEN FELD HOCKEY

Ein Kunstrasen-Hockeyplatz nach FIH-Standards (Polytan MegaTurf CoolPlus, verwendet bei den olympische Spielen in London 2012 und offizieller Lieferant der olympischen Spiele in Rio de Janeiro 2016!)



Veranstaltungsort des FIH  
World League Round 1 Turniers  
/ September 2016



Trainingszentrum für die olympischen  
Bronzemedaillegewinner in RIO  
2016- die deutschen National  
Hockey Teams Männer und Frauen



### Trainingsanlagen

- Hockeyfeld 91,4 x 55,0 m aus Polytan MegaTurf CoolPlus Kunstrasen
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptturnhalle mit Technogym Cardiogeräten & Krafttrainingsgeräten
- Indoor-Radstudio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsportstudio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball und Pilates-Bällen)
- Studios für Matten- und Gruppentraining
- 1,7 km naturbelassene Outdoor-Laufstrecke
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung
- Bereiche zum Treppensteigen mit verschiedenen Höhen

### Tests und Trainingsmöglichkeiten für Feldhockeyspieler

- Aerobe Kapazität (Laktat & VO<sub>2</sub> max. Test – HP Cosmos Laufbänder und QUARK CPET
- Isokinetische Krafttests und Training mit ISOMED 2000
- 2D & 3D Bewegungsanalyse mit Videoanalysesystemen
- Beweglichkeitstests und - training mit SPEEDCOURT
- Anaerobe Leistungsprüfung mit MONARK-Ergometer
- HYDROWORX für Training nach Verletzungen und Aufbau
- Vertimax Hochsprung- und Geschwindigkeitstrainingsgerät
- Körperbau mit Goldstandard BODPOD
- Sprungtests mit OPTOJUMP
- 3D-Bodenreaktionskraftanalyse mit 2 KISTLER Kraftplatten
- Fußscan-Test für Fußpathologien
- Anthropometrische Tests
- Feldhockeyspezifische Testprotokolle für alle Altersgruppenprotokoller



Zwei Fußballfelder: Ein Stadionplatz mit einer Zuschauerkapazität von 1.700 Personen und ein Trainingsplatz. Zwei weitere Fußballtrainingsplätze finden Sie auch im Gloria Football Center, mit dem kostenlosen Shuttleservice 5 Minuten von der Gloria Sports Arena entfernt. Die Fußballfelder wurden nach FIFA-Standards gebaut.

#### Trainingsanlagen

- 105 x 65 m Stadionfußballfeld mit einer Zuschauerkapazität von 1.700 Personen
- 100 x 65 m Trainingsplatz
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptturnhalle mit Technogym Cardiogeräten & Krafttrainingsgeräten
- Indoor-Cycling -Studio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsport-Studio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball und Pilates-Bälle)
- Studios für Matten- und Gruppentraining
- 1,7 km naturbelassene Outdoor-Laufstrecke
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung

#### Fußballspezifische Ausrüstung

- Trainingstore, Minitore
- Freistoß-Sets
- Trainingsgeräte (Kegel, Slalom-Sets, Hürden, Geschicklichkeitsleitern, Sprint-Schlitten, etc.)
- Vertimax Hochsprung- und Geschwindigkeitstrainingsgerät

#### Tests und Trainingsmöglichkeiten für Fußballer

- Körperbau mit Goldstandard BODPOD
- Isokinetische Krafttests und Training mit ISOMED 2000
- Aerobe Kapazität (Laktat- & VO<sub>2</sub> max. Test)
- HP Cosmos Laufbänder und QUARK CPET
- Anaerobe Leistungsprüfung mit MONARK-Ergometer
- Sprungtests mit OPTOJUMP-System
- Bewegungsanalyse mit 2D & 3D Videoanalysesystemen
- 3D-Bodenreaktionskraftanalyse mit 2 KISTLER Kraftplatten
- Beweglichkeitstests und -training mit SPEEDCOURT
- 3D-Analyse von Körperhaltung und Wirbelsäule
- Fußscan-Test für Fußpathologien
- Ganganalyse mit Hochgeschwindigkeitskameras
- HYDROWORX für Training und nach Verletzungen und Aufbau
- Anthropometrische Tests
- Fußballspezifische Testprotokolle für alle Altersgruppen



## OUTDOOR - SPORTARTEN ANDERE OUTDOOR-SPORTARTEN



### BOGENSCHIESSEN

Açık hava antrenmanları için 90 x 54 m ölçülerinde sentetik çim hokeyi sahasında 32 hedefli WA standartlarında okçuluk sahası

### BEACHVOLLEYBALL

Zwei Beachvolleyball -Plätze nach FIVB Standards.

### SPORTKLETTERN

Künstliche Kletterwand mit drei Schwierigkeitsgraden und Boulderbereich, für Amateure und Profis.

### GOLF

Der größte Golfplatz in der Türkei mit 45Löchern, darunter zwei 18-Loch-Championship-Kurse und ein 9-Loch-Akademie-Kurs. Gloria Hotels & Resorts verfügen über die größten Übungsanlagen in Europa.

### MEHRZWECKGRÜN-FLÄCHE

Geeignet für Slackline, Outdoor-Pilates, Yoga, Cross Training und ähnliche Gruppenaktivitäten und Trainingsformen.

### TENNIS

Ein Kunstrasen- und ein Tennishartplatz.

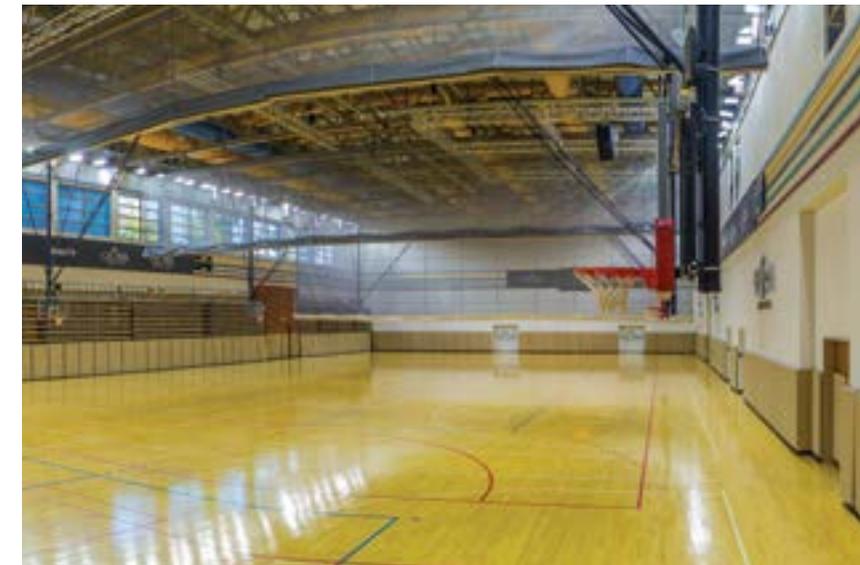
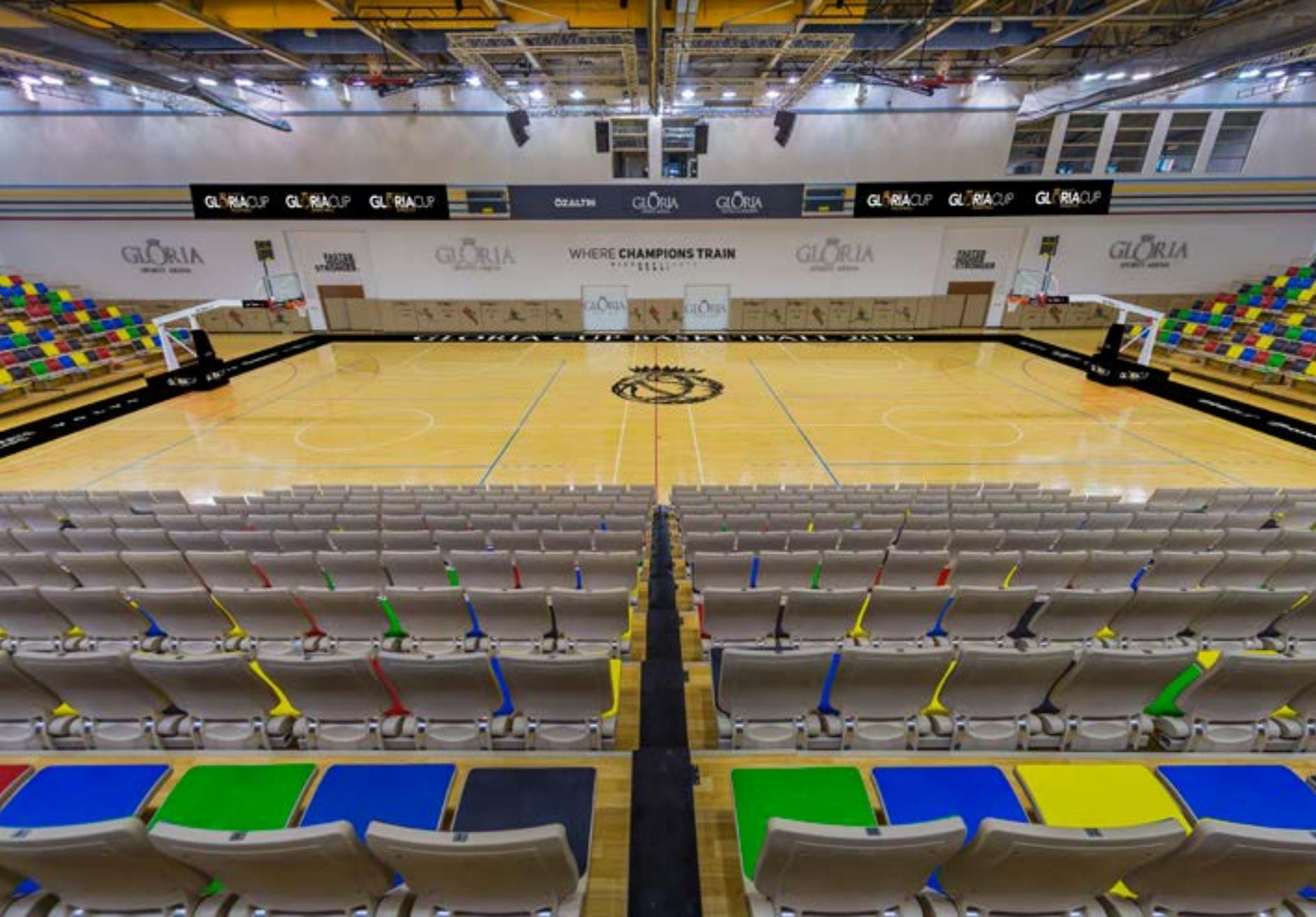




## INDOORSPORTARTEN

Die Sporthalle der 6800 m<sup>2</sup> großen Sportanlagen der Gloria Sports Arena kann in 4 separate Sportflächen unterteilt werden. Dank ihrer ausziehbaren Tribünen hat sie eine Kapazität von 1200 Zuschauern. Die Anlage verfügt auch über Studios, die für verschiedene Aktivitäten geeignet sind.





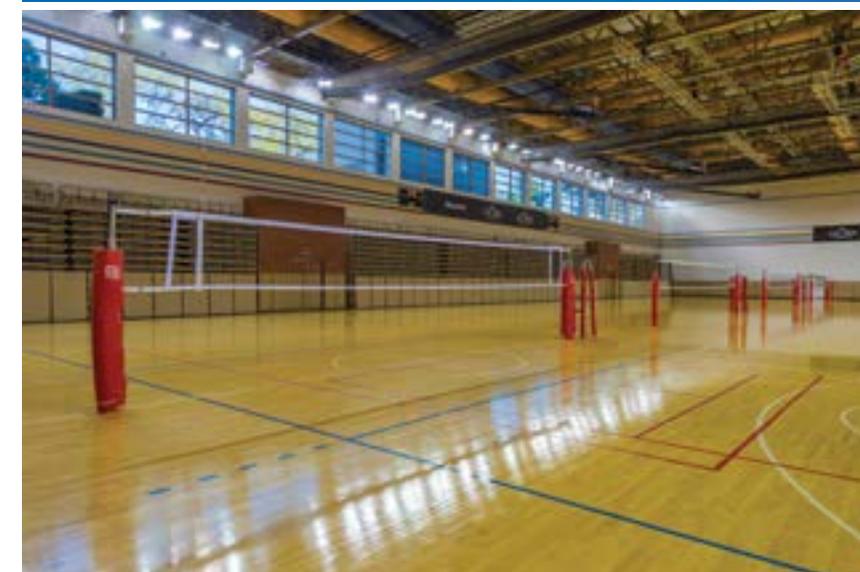
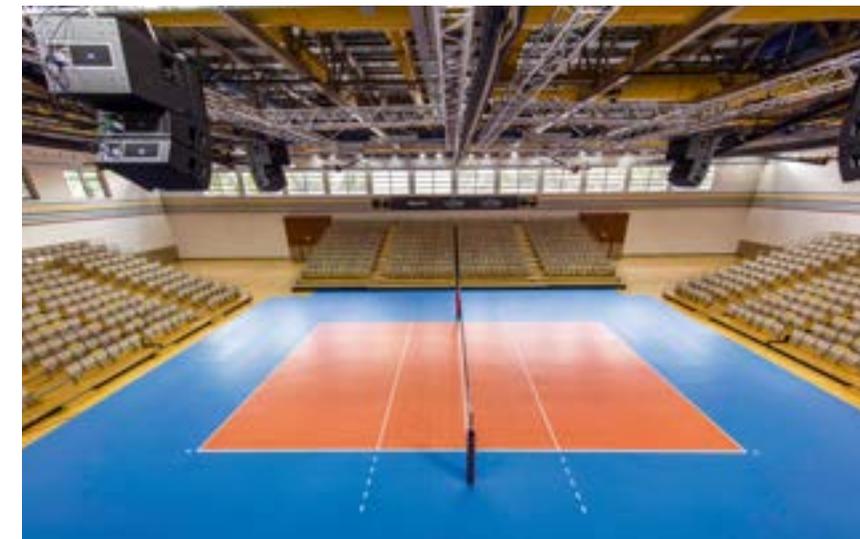
Die 2270 m<sup>2</sup> große Mehrzwecksporthalle mit Teleskoptribünen lässt sich in vier eigenständige Felder unterteilen. Sämtliche Ausstattung ist von internationalen Verbänden und Vereinen zugelassen.

#### Trainingsanlagen

- 4 Neoshock-Parkettplätze von Connors/ USA, mit FIBA genehmigten, von der Decke abgehängten Pfosten - GARED (USA)
- 1 CenterCourt mit tragbarem Basketball-System, von der FIBA zugelassen
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptstudio mit Technogym Cardio- & Krafttrainingsgeräten
- Indoor-Cycling -Studio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsportstudio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball und Pilates-Bälle)
- Studios für Matten- und Gruppentraining
- 1,7 km naturbelassene Outdoor-Laufstrecke
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung
- Bereiche zum Treppensteigen mit verschiedenen Höhen

#### Ausrüstung für Basketball

- Spalding und Molten Trainings- und Spielbälle & Ballwagen
- Anzeigetafeln für jeden einzelnen Platz - BODET
- Vertimax Hochsprung- und Geschwindigkeitstrainingsgerät
- Aerobe Kapazität (Laktat- & VO<sub>2</sub>max. Test) – HP Cosmos Laufbänder und QUARK CPET
- Isokinetische Krafttests und Training mit ISOMED 2000
- Anaerobe Leistungsprüfung mit MONARK-Ergometer
- Körperbau mit Goldstandard BODPOD
- Sprungtests mit OPTOJUMP
- 3D Bodenreaktionskraftanalyse mit 2 KISTLER Kraftplatten
- Beweglichkeitstests und -training mit SPEEDCOURT
- 2D & 3D Bewegungsanalysen mit Hochgeschwindigkeits-Videoanalysesystemen
- Fußscan-Test für Fußpathologien
- HYDROWORX für Training nach Verletzungen und Aufbau
- Anthropometrische Tests
- Basketballspezifische Testprotokolle für alle Altersgruppen



Die 2270 m<sup>2</sup> große Mehrzwecksporthalle mit Teleskoptribünen lässt sich in vier eigenständige Felder unterteilen. Alle Geräte sind von internationalen Verbänden und Vereinen zugelassen.

#### Trainingsanlagen

- 4 Trainingsplätze mit Parkettboden
- 1 Taraflex CenterCourt
- 1 Taraflex Trainingsplatz
- 2 BeachVolleyballplätze
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptturnhalle mit Technogym Cardio- & Krafttrainingsgeräten
- IndoorCycling -Studio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsportstudio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball und Pilates-Bälle)
- Studios für Matten- und Gruppentraining
- 1,7 km naturbelassene Outdoor-Laufstrecke
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung
- Bereiche zum Treppensteigen mit verschiedenen Höhen

#### Volleyballspezifische Ausrüstung

- Volleyball Netzsets –Gared (USA Volleyball geprüft)
- Mikasa MVA200 Bälle-offizieller Spielball
- Ballwagen -Mikasa
- Blocktraining-Vorrichtung
- Passtrainingkorb
- Podien für Spike -und Blocktraining
- Vertimax Hochsprung- und Geschwindigkeits-Trainingsgerät

#### Volleyballspezifische Tests und Trainingsmöglichkeiten

- Blockberührung, Angriffshöhe und andere Sprungtests mit OPTOJUMP
- Arm-Schwung-Geschwindigkeit und Bewegungsanalysen mit 2D & 3D Video Analysesystemen
- Aerobe Kapazität (Laktat- & VO<sub>2</sub>max. Test) – HP Cosmos Laufbänder und QUARK CPET
- Körperbau mit Goldstandard BODPOD
- Isokinetische Krafttests und Training mit ISOMED2000
- 3D Bodenreaktionskraftanalyse mit 2 KISTLER Kraftplatten
- Beweglichkeitstests und -training mit SPEEDCOURT
- HYDROWORX für Training nach Verletzungen und Aufbau Anaerobe Leistungsprüfung mit
- MONARK- Ergometer
- Fußscan-Test für Fußpathologien
- Volleyballspezifische Testprotokolle für alle Altersgruppen



## INDOORSPORTARTEN ANDERE INDOORSPORTARTEN

### SPORTS HALL

HANDBALL  
GYMNASTIK  
FUTSAL ZAUN  
BADMINTON  
TISCHTENNIS  
BOGENSCHIESSEN

Die 68x33 m große multifunktionale Sporthalle kann für alle Hallensportarten genutzt werden. Der Boden ist mit dem variablen Sportparkett Neo Shok ausgelegt. Der Taraflex-Boden kann für Volleyball- und Handballtraining/Wettkämpfe ausgelegt werden. Für das Hallentraining im Bogenschießen kann ein Trainingsbereich mit 16 Zielscheiben eingerichtet werden.

### STUDIO I & II

RINGEN  
JUDO  
TAEKWONDO  
KARATE  
AIKIDO  
KENDO  
BALLETT  
TANZSPORT  
PILATES  
YOGA

Die Studios I und II verfügen über ein bewegliches Paneel System, das es ermöglicht, das Studio zu teilen und separat zu nutzen. Durch den Parkettboden, die Ballettstange und die verspiegelte Wand ist das Studio für Ballett, Tanzsport, Pilates und Yoga geeignet. Der Boden ist mit Tatami- oder Ringermatten ausgelegt und eignet sich somit für Sportarten wie Karate, Taekwondo, Judo und Ringen.

### COMBAT SPORTS STUDIO

BOXEN  
CROSS TRAINING  
KICKBOXING  
MUAY THAI

Das Kampfsportstudio bietet mit seinem Boxingring nach internationalem Standard, Speed Balls, Sandsäcken verschiedener Größen und Gewichte, an der Wand befestigten Trainingsgeräten, dem Boxmaster und dem Technogym Omnia 8 Funktionstrainingsbereich eine perfekte Trainingsumgebung für Amateur- und Profisportler.

### WEIGHTLIFTING STUDIO

GEWICHT-  
HEBEN

Das Gewichthebe-Studio ist mit 5 ESPTotalPower-Regalen und 5 Technogym freistehenden Plattformen ausgestattet.

### CLING STUDIO

INDOOR  
CYCLING

24 Technogym Top-IndoorCycling Fahrräder in einem speziell gestalteten Studio. Dank seines speziellen Licht- und Tonsystems bietet er eine perfekte Trainingsumgebung.



INDOORSPORTARTEN  
**FITNESS**

**TECHNOGYM®**

## KRAFT CARDIO

KINESIS CLASS & ONE  
OMNIA™ 8 & 3  
PURESTRENGTH  
SELECTION MED  
FULL & HALF RACKS  
ARKE™ KIT  
KABLESTATIONEN  
FREIE GEWICHTE

GROUP CYCLE™  
EXCITE®  
KOŞU - Koşu bandı  
SYNCHRO - Cross Training  
VARIO - Eliptik  
RECLINE - Bisiklet  
TOP - Üst Vücut Kardiyo







## WASSERSPORT

Das GSA Wassersportzentrum bietet 5800 m<sup>2</sup> an Einrichtungen für olympische Wassersportarten in unmittelbarer Nähe zu den Anlagen für Trockentraining.





Das Gloria Sportarena Wassersportzentrum bietet alle Möglichkeiten für olympische Wassersportarten direkt angrenzend an die Anlagen für Trockentraining. Die 5800 m<sup>2</sup> umfassenden Wassersportanlagen beinhalten ein olympisches Freibad mit 10 Bahnen, ein Hallenbad mit 5 50-Meter-Bahnen, ein Kurzbahnfreibad mit 6 Bahnen (25 m), das olympische Sprungbecken, den olympischen Wasserpolo-Pool und das Rehabilitationsbecken. Das Gloria Sportarena Wassersportzentrum verfügt über ein mobiles Contemplas High-Speed-Video-Analyse-System für alle Pools.

## Pool und Anlagen

- 10 Bahnen Outdoor & 5 Hallenbahnen  
50 m mit Schweizer Zeitmessungssystem ausgestattet
- 625 m lange Außenbahnen
- Wasserpolo mit Schweizer Zeitmessungssystem ausgestattet
- Turmspringen: Plattformen 1m, 3m, 5m, 7,5m, 10m & 2x1m, 2x3m Sprungbretter
- Synchron-Schwimmen
- Unterwasser-Hockey & Rugby...
- 2000 m<sup>2</sup> Hauptstudio mit den neuesten Technogym Cardio- & Krafttrainingsgeräten
- Indoor-Cycling -Studio mit 24 Fahrrädern
- Gewichthebestudio mit kompletten ESP-Regalen und freistehenden Plattformen
- Kampfsport-Studio mit funktionalen Trainingsgeräten (TRX, Bosuball & Pilates-Bälle, etc.)
- Studios für Matten- und Gruppentraining
- 1,7 km naturbelassene Outdoor-Laufstrecke
- Laufbahn mit 1,5 & 2,5 Grad Steigung
- Bereiche zum Treppensteigen mit verschiedenen Höhen

## Schwimmspezifische Leistungstests

- Hochgeschwindigkeits-Unterwasser-Videoaufnahme- Contemplas Video-Analyse- System
- Isokinetische & isometrische Messungen – Isomed 2000
- Körperbau mit Goldstandard BODPOD
- Aerobe Kapazität (Laktat- & VO<sub>2</sub> max. Test) – QUARK CPET
- Analyse von Körperhaltung -& Wirbelsäule - Contemplas Videoanalyse-system





## SPORTMEDIZINISCHES & SPORT-LEISTUNGSZENTRUM

Die Gloria Sportarena erfüllt alle Anforderungen der Athleten. Das Sportmedizinische & Sport-Leistungszentrum bietet eine breite Palette von Dienstleistungen im Bereich der Medizin, der Rehabilitation und der Leistungsverbesserung. Das nicht nur für Athleten, steht sowohl Hotelgästen als auch anderen Kunden zur Verfügung.



# SPORTMEDIZINISCHES & SPORT-LEISTUNGSZENTRUM



Zusammen mit modernsten Geräten bietet ein Team von renommierten Experten für Sportmedizin, Sportwissenschaft, Leistungsdiagnostik und Sport-Physiotherapie, einem Spezialisten der Sportmedizin geleitet wird, ein gezieltes umfassendes Leistungsspektrum.

## SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG & CHECK



Die Untersuchung von Problemen des Bewegungsapparates und die allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes mit verschiedenen diagnostischen Geräten. Es wird eine jährliche Voruntersuchung für Profis und Amateure mit folgenden Bestandteilen empfohlen:

- Umfassende sportmedizinische Untersuchung
- Beurteilung des allgemeinen Gesundheits-zustands
- Beurteilung des aktuellen Leistungsstatus
- sowie der Körperhaltung und des Bewegungsapparates

## EKG/BELASTUNGS-EKG



Die Ableitung elektrischer Phänomene des Herzmuskels (EKG) erlaubt zahlreiche Aufzeichnungen über die Eigenschaften und die Gesundheit des Herzens und ist ein integraler Bestandteil einer sportmedizinischen Untersuchung.



## DIAGNOSTISCHE ULTRASONO-GRAPHIE

Für die Auswertung der verschiedenen Strukturen des Bewegungsapparates wird eine moderne Farbdopplersonographie durchgeführt. Diese kann als wirksames Instrument zur Überwachung von Heilungsprozessen nach Verletzungen eingesetzt werden.

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Diese kompakte Testserie bietet ein anerkanntes Punktesystem, um Funktionsdefizite und Asymmetrien aufzudecken. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für die Erstellung eines Übungsprogramms.



## RUHEUMSATZ

RMR, der Grad des Energieaufwands in Ruhe, wird mittels Gasanalyse durch indirekte Kalorimetrie gemessen. Sobald der Ruheumsatz bekannt ist, kann berechnet werden, wie viele Kalorien, benötigt werden, um ein gesundes Gewicht zu halten und wie viele zusätzliche Kalorien für tägliche körperliche Aktivitäten notwendig sind.

## ANALYSE DER HERZFREQUENZ-VARIABILITÄT

HRV zeigt die Fähigkeit des Organismus an, die Frequenz des Herzrhythmus während der körperlichen Aktivität zu ändern. Deshalb werden die Änderungen der Zeitverzögerung zwischen zwei Herzschlägen gemessen. HRV-Messungen werden zunehmend in der Trainingslehre im Rahmen der Leistungsdiagnose und Belastungsüberprüfung eingesetzt.



## STOFFWECHSELÜBERWACHUNG

Mehrere Arm-/Brustbänder mit verschiedenen Sensoren samt komplexer Software werden verwendet, um die tägliche körperliche Aktivität und den täglichen Energieverbrauch zu beurteilen und zu dokumentieren.



## SPIROMETR

Die Funktionsfähigkeit der Lunge ist ein elementarer Aspekt einer erfolgreichen sportlichen Aktivität. Spirometrie ist ein medizinischer Test, der verwendet wird, um das Lungen-/Atemvolumen und die Luftgeschwindigkeit für die Beurteilung der Lungenfunktion zu bestimmen.



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine sportliche Leistung ist nur möglich, wenn dem Organismus ausreichend Energie zugeführt wird. SMAPC unterstützt Amateur- und Profisportler durch die Entwicklung individueller Ernährungspläne auf Basis der gesundheitlichen und körperlichen Ziele.



## ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN



Sportartspezifische anthropometrische Merkmale der Athleten werden präzise gemessen und dokumentiert.



## BOD-POD

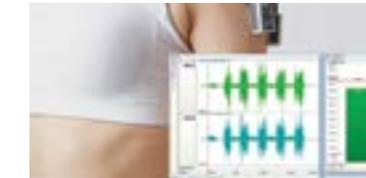
BodPod® gilt faktisch als der goldene Standard für die Messung der Körperzusammensetzung. Es ist das einzige Luftverdrängungs-Plethysmographie-System der Welt, das die densitometrischen Prinzipien des gesamten Körpers zur Messung der Körperzusammensetzung (Körperdichte, Körperfett und fettfreie Masse) bei Erwachsenen und Kindern heranzieht. Displacement Plethysmography

Eine Vielzahl von wichtigen Parametern anthropometrischer, physiologischer, biomechanischer, ernährungsphysiologischer, talentfördernder Natur und auf vergangene Verletzungen bezogen, die die sportliche Leistung bestimmen, können evaluiert, überwacht und verbessert werden.

## TANITA – BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE



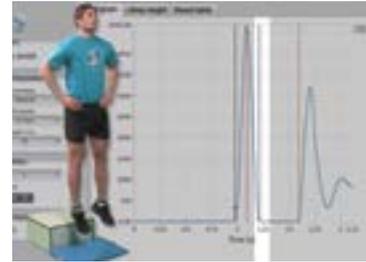
Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine häufig verwendete Methode zur Bewertung der Körperzusammensetzung. Tanita misst die BIA mittels patentierter Möglichkeit, die schneller, einfacher und ein geringerer Eingriff ist; die Präzisions-skala macht den Vorgang zu einem einfachen Ein-Schritt-Verfahren.



## KABELLOSES 16-KANAL EMG-GERÄT

Bei der Verwendung von Oberflächenelektroden werden die elektrischen Phänomene der Skelettmuskulatur im Rahmen von Bewegungsabläufen gemessen und aufgezeichnet. Solche EMG-Messungen ermöglichen die Dokumentation der Koordination der beteiligten Muskeln /Muskelgruppen, deren Stressintensität und den Ermüdungsstatus des jeweiligen Muskelsystems.

## MESSUNG DER BODENREAKTIONSKRAFT



Die Muster der Reaktionsfähigkeit (oder die Funktionalität des „Dehnungs-/ Verkürzungszyklus) bestimmen das jeweilige neuromuskuläre / koordinative Leistungsniveau. Sprungtests und anspruchsvolle Technikanalysen werden mit hochempfindlichen Kistler-Kraftmessplatten durchgeführt.



## BALANCE – KOORDINATION – RÄUMLICHES EMPFINDEN

Das bewegliche Podest ermöglicht eine qualitative und quantitative Auswertung der Fähigkeit des Bewegungssystems einzelner Athleten, um die mechanische Achse auf instabilem Boden zu stabilisieren. Die Ergebnisse zeigen individuelle Mängel auf.

## WINGATE ANAEROBER BELASTUNGSTEST



Der Wingate-Test ist ein Standard-Testverfahren zur Bestimmung der anaeroben Kapazität, durchgeführt als Ergometer-Test mit kurzzeitiger maximaler Belastung.

## LAKTATANALYSE

Sie legt den individuellen anaeroben Schwellenwert (maximale Belastung unter Laktat-Steady-State-Bedingungen) und den aeroben Schwellenwert durch Messung der Laktatwerte während und nach der Leistung fest. Die Schwellenwerte ermöglichen die exakte Intensität eines zielorientierten Ausdauertrainings.



## OPTOJUMP – SPRUNG & GANG-ANALYSESYSTEM



Ein 30-Meter langes, optisches Mess-System mit Sende- und Empfangsleuten, das jegliche Unterbrechungen der Kommunikation zwischen den Leisten erkennt und deren Dauer berechnet.

## VO<sub>2</sub>max TEST

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max), gemessen bei der Atemzug-Gasanalyse, kann als Kriterium für die Auswertung der Ausdauer eines Athleten verwendet werden. Es ist das "Bruttokriterium" der motorischen Ausdauer.

## FITLIGHT



Die Fitlights werden als Zielpunkte für die Athleten verwendet, um nach der Trainingsroutine abzuschalten. Verschiedene Tests dienen als sofortige Rückmeldung zur Leistung der Athleten.

## FUSSSCAN – GANGANALYSE



Präzise Messungen des Fußdrucks ermöglichen eine komplette klinische Ganganalyse, die das Risiko von Verletzungen sowie die Lauffizienz anzeigt.

SMAPC bietet ein umfassendes Angebot an sportmedizinischen Dienstleistungen mit Betonung auf Prävention, Behandlung, Physiotherapie und Rehabilitation von Sportverletzungen von Elite-, Amateur- und Freizeitsportlern. SMAPC bietet Gesundheitsservice nicht nur für Sportler, sondern für Patienten aller Alters- und Fitness-Stufen, die von den zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten profitieren.

## MASSGEFERTIGTE EINLAGEN



Um Fußfehlstellungen zu korrigieren, können maßgeschneiderte Einlegesohlen mit CNC-Laserausrüstung hergestellt werden, indem die Daten der FootScan-Ganganalyse verwendet werden.

## HILITERAPIA



Für viele Überlastungen, traumatische oder degenerative Pathologien erzeugt der Hochintensitätslaser Hilterapia® wichtige therapeutische Wirkung durch das Auslösen einer Reihe von biologischen Signalen, die zur Reparatur und Regeneration des Gewebes beitragen. Darüber hinaus wird der Lymphfluss und die Mikrozirkulation aktiviert.

## THROMBOZYTENREICHES PLASMA



Die Aktivierung der Thrombozyten spielt eine wichtige Rolle in der Wund- und Gewebheilung. Die Verwendung von thrombozytenreichem Plasma (PRP), einem Teil des Eigenbluts des Patienten, das eine Blutplättchenkonzentration oberhalb des Ausgangswertes hat, dient der Heilung von verletzten Sehnen, Bändern, Muskeln und Gelenken und kann für unterschiedliche Muskel- und Skelettprobleme angewendet werden.

## MANUELLE THERAPIE



"Mehr als eine Massage"- Osteopathen, Chiropraktiker und Sportphysiotherapeuten bewerten, behandeln und rehabilitieren Muskel- und Skelettverletzungen mit manueller Therapie.



## AKUPUNKTUR

Sports Acupuncture & Trigger Point Dry Sportakupunktur & Triggerpunkt-Akupunktur hilft Athleten aller Altersstufen, ihre Höchstleistung zu erreichen. Eines der wirkungsvollsten praktischen Instrumente, um chronische Verspannungen zu lösen und zu gesunder, schmerzfreier Mobilität zurückzukehren.

## TAPING-TECHNIKEN



Taping, Kinesio-Taping, Dynamisches Taping und McConnell-Taping als Techniken, um das Schmerzmanagement, die Kontrolle der Schwellungen, die Gewebheilung, die funktionelle Verbesserung und die Verletzungsvorbeugung zu unterstützen...



## DRAHTLOSE ELEKTROSTIMULATION ELEKTROSTIMÜLATION

Die Elektrostimulation ist ein integraler Bestandteil der Physiotherapie- und der Schmerzmanagement-Protokolle und wird auch in Trainingsprogrammen zur Vermeidung von Verletzungen eingesetzt. Mithilfe der drahtlosen Elektrostimulation erfolgt die Muskelstimulation direkt am Bewegungsnerv mittels elektrischer Impulse unter perfekter Kontrolle, um Wirksamkeit,

Sicherheit und komfortable Handhabung zu garantieren.



## VERTIMAX

Modernste Trainingsgeräte helfen, die vertikale Sprungkraft, Geschwindigkeit und Schnellkraft sowie die Beschleunigung aus nahezu jeder Position zu verbessern.



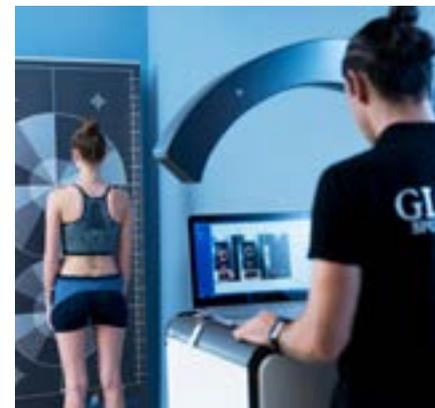
## MEDIZINISCH SICHERES KRAFTTRAINING

Speziell entworfene und medizinisch zugelassene Reihe von Fitnessgeräten, die für ein sichereres Krafttraining während der Rehabilitation sorgt.

## CONTEMPLAS

...entwickelt innovative Lösungen für die Bewegungsanalyse

Mit der Templo-Bewegungs-Softwareanalyse bietet CONTEMPLAS individuelle Lösungen an, die auf alltägliche Probleme zugeschnitten sind und mittels Mehrkamera-Aufnahme die 2-3-dimensionale Analyse von Haltung, Gang, Schwimm- und sportsspezifischen Techniken ermöglicht.



### 2D-3D HALTUNGSANALYSE

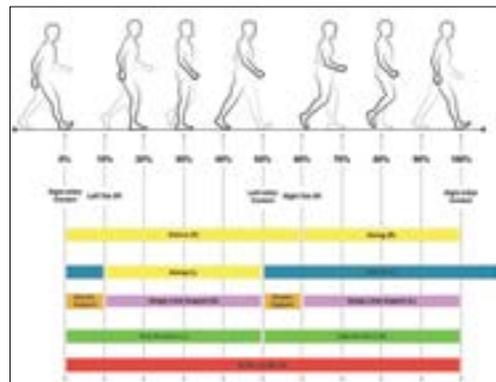
...schnelle und einfache Analyse der menschlichen Körperhaltung. Sie kann bei der Diagnose und Dokumentation für folgende Punkte verwendet werden:

- Prä- und postoperative Analysen
- Erkennung von Haltungsdefiziten bei Kindern und Jugendlichen
- Untersuchung der Verfassung von Athleten
- Dokumentation der Therapiefortschritte in der Rehabilitation
- Vorbeugende Aktivitäten



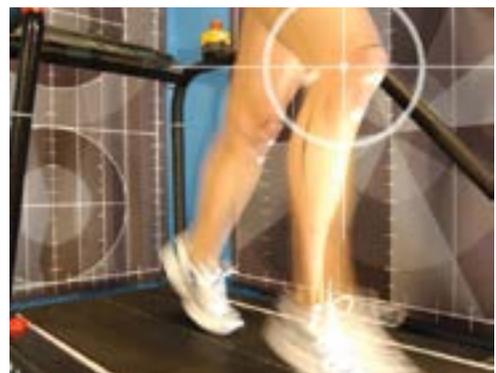
### UNTERWASSER-VIDEOANALYSE

... die komplette Lösung zur Analyse der Biomechanik von Schwimmbewegungen und leistungsrelevanten Parametern, aufgeteilt in spezifische Abläufe: Startanalyse - Analyse der Wende - Analyse des Timings - Wettbewerbsanalyse - Qualitative Analyse von Bewegung & Technik.



### GANGANALYSE

...wird verwendet, um Personen mit Beeinträchtigungen beim Gehen oder Laufen zu untersuchen, einen Plan zu erstellen und sie zu behandeln. Sie wird auch in der Sport-Biomechanik eingesetzt, um den Athleten zu helfen, effizienter zu laufen, und um haltungsbedingte oder bewegungsbedingte Probleme bei Menschen mit Verletzungen zu erkennen.



### HOCHGESCHWINDIGKEITS-VIDEOANALYSE

Die TEMPLo Sportanalyse beinhaltet die Auswertung spezifischer sportbezogener Bewegungen. Durch den Einsatz mehrerer synchronisierter Aufnahme-Perspektiven und nützlicher Analysewerkzeuge können Trainer und Athleten gleichermaßen kritische Formschwächen bestimmen und sind somit in der Lage, die sofortige Korrektur dieser Schwächen vorzunehmen.

## ISOKINETISCHE TESTS & TRAINING – ISOMED 2000



Isokinetische Test- und Trainingssysteme ermöglichen die exakte Auswertung der Muskelkraft bei statischen isometrischen Kontraktionen und dynamischen Bewegungsmustern mit konstanter Bewegungsgeschwindigkeit und konzentrischer und / oder exzentrischer Muskelaktivität. Bei einer gemeinsamen Gelenkkraftmessung wird das Drehmoment der synergistischen und antagonistischen Muskeln gemeinsam gezielt gemessen. Bei mehrfacher Gelenkkraftmessung der Extremitäten kann die Kraft-Zeit-Kurve der synergistischen und / oder antagonistischen Muskelketten bestimmt werden.

## SPEEDCOURT – ÜBERPRÜFUNG DER GESCHWINDIGKEIT, BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION & TRAINING



Das SpeedCourt ist ein multifunktionales Trainings- und Mess-System für Geschwindigkeit und Beweglichkeit, Koordination, visuelle und kognitive Wahrnehmung und Endstufenrehabilitation. Auf einer Sportfläche von 50 m<sup>2</sup> sind 12 Sensorfelder eingebettet, die mittels hochentwickelter Software verbunden und gesteuert werden. Variationen von Grund-, Bewegungs-, Explosivitäts- und Reaktionsgeschwindigkeit, Beschleunigung und Beweglichkeit, Kraft und Verletzungsprävention können vom Trainer erstellt und auf einem großen Bildschirm für den Sportler dargestellt werden.

## ICELAB -110 °C – GANZKÖRPER-KÄLTETHERAPIE



### SCHNELLERE ERHOLUNG

- Wirksamer als herkömmliche Eistherapie
- Beschleunigt die Erholung nach harten Trainingseinheiten

### STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

- Verringert das Auftreten von Erkältungen und anderen gesundheitlichen Beschwerden

### REDUZIERTES VERLETZUNGSRISIKO

- Erhöht den Bewegungsumfang

### ERHÖHT DAS ENDORPHIN-NIVEAU

- Fühlen Sie sich dynamischer
- Erhöht den Serotonin-Spiegel und hilft, Depressionen zu überwinden

### ANSTIEG DER KOLLAGENPRODUKTION

- Hilft Ihnen, jünger auszusehen, indem es die Haut strafft

### REDUZIERT SCHMERZ

- Verringert Entzündungen
- Lindert chronische Schmerzen

### ERHÖHUNG DES GRUNDUMSATZES

- 3 Minuten WBC ist gen wirksam wie 1 Stunde Training
- Verbrennt etwa 500 Kalorien während 1 Sitzung

### ERHÖHT DAS TESTOSTERON-NIVEAU

- Erhöht die Libido

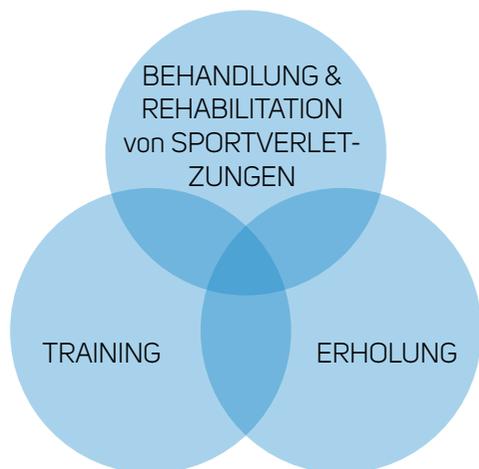
## UNTERWASSER -LAUFBAND

Einstellbare Wassertiefe (hydraulischer Hebeboden)

Einstellbarer Widerstand (Gegenstromdüsen)

Regelmäßiges Biofeedback (dauerhaft installierte Unterwasserkameras)

- Gezielte Verringerung der Gelenkspannung durch Veränderung der Wassertiefe.
- Hydrostatischer Druck auf die entsprechenden biologischen Strukturen zur Verringerung des posttraumatischen Schwellungseffekts.
- Spezielle Eigenschaften des Wasserwiderstands erlauben es, die Trainingsintensität der Übungen durch den Sportler / Patienten im tatsächlich schmerzfreien Bereich genau zu regulieren (schnelle Geschwindigkeitsbewegungen schaffen einen hohen Trainingswiderstand, langsame Bewegungen schaffen niedrige Trainingsintensität).
- Peripherer Druck auf die Haut-/Gewebsstrukturen, der den selben Effekte wie eine Massage hat
- Der Wasserwiderstand schafft eine höhere Muskeltrainingsintensität der Skelettmuskeln, während gleichzeitig die Gelenkbelastung während der Übungen deutlich reduziert wird und somit Überbeanspruchungserscheinungen verhindert werden.
- Durch erhöhte Trainingsintensität aller integrierten Muskelgruppen wird der Trainingsstimulus für das Herz-Kreislauf-System erhöht und ermöglicht opti 50 male Trainingsanpassung an die beteiligten biologischen Strukturen



## PHYSIOTHERAPEUTISCHE GERÄTE

### Zimmer MedizinSysteme

Mit über 40 Jahren Erfahrung ist Zimmer MedizinSysteme der renommierte Anbieter von Systemlösungen in der Medizintechnik.

40 Jahre auf dem Markt der Medizintechnik machen Zimmer MedizinSysteme zu einem der führenden europäischen Hersteller von Physiotherapiegeräten. GSA hat drei Therapieräume, ausgestattet mit den neuesten Zimmer-Therapiegeräten. Unser erfahrenes Team von Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Trainern wird von unserem Spezialisten für Sportmedizin geleitet. Unser Ziel ist es, Sie so schnell wie möglich und ohne Schmerzen ins Sport- oder Alltagsleben zurückzubringen.

### Cryo6

Im Gegensatz zu anderen Kühlmethode wie Kontaktkühlung, kryogenes Spray oder Eisbeutel kühlt der Cryo6 die Hauttemperatur viel schneller unter geringerer Gefahr von Säureverbrennungen. Er hält während der gesamten Behandlung eine konstante Dosierung ein.



### PhySys SD

Gerät für Elektrostimulation, Ultraschalltherapie und kombinierte Therapie.



### OptonPro

Dieser hochwirksame Laser verteilt bis zu 7 Watt Leistung auf zwei Wellenlängen gleichzeitig über einen ergonomisch geformten Applikator und liefert so ein breites Spektrum an Therapien. Der Hochleistungslaser OptonPro ist ideal für die Behandlung von: Muskel-Skelett-Erkrankungen, Achillessehnenreizungen, myofaszialem Schmerzsyndrom, schmerzhaften Trigger-Punkten, Neuralgien und Hauterkrankungen.



### Soleo SonoStim

SonoStim verfügt über Mehrfrequenz- Ultraschall-Tasten, die die gleichzeitige Übertragung von zwei Frequenzen ermöglichen.



### Thermo TK

Das Gerät erzeugt Tiefenwärme durch Hochfrequenz-Elektro-Therapie. ThermoTK kann für alle akuten und chronischen Schmerzen im Muskel-Skelettbereich angewendet werden. Der Patient erhält hochfrequenten Strom, den er nicht spürt und der durch Tiefenwirkung eine beruhigende Wirkung erzeugt.



### enPuls Version 2.0

Mithilfe eines beschleunigten Projektils im Handstück wird eine mechanische Stoßwelle erzeugt, die sich über einen Applikatorknopf auf den Körper überträgt und in das Gewebe eindringt.



## FİZİKSEL DEĞERLENDİRME

### ÇOCUKLAR İÇİN (6-12 YAŞ) “JUNIOR GLADYATÖR PAKETİ”



Elit sporcuların antrenmanları için bilimsel hassasiyet ile tasarlanan benzer ekipman ve protokoller, çocuklarınızın doğru sporu seçmesine yardımcı olabilir. Paket ayrıca, çocuklarınızın büyümesi ve gelişmesi hakkında da kapsamlı bir öngörü sağlar.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür (Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Fitlight- Reaksiyon süresi/ Konsantrasyon/ Odaklanma
- Spirometri- Akciğer Kapasitesi Ölçüm Testleri
- Detaylı Sonuç Raporları

### GENÇLER İÇİN (13- 17 YAŞ) “GENÇ SPORCU PAKETİ”



Performansınızı nasıl artıracığınızı öğrenmek için fiziksel potansiyelinizi keşfedin.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- FootScan -Yürüyüş Analizi
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Fitlight- Reaksiyon süresi/ Konsantrasyon/ Odaklanma
- Spirometri- Akciğer Kapasitesi Ölçüm Testleri
- İzokinetik Kuvvet Testi
- Optojump- Koşu Analizi
- Sprint Testi
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

### YETİŞKİNLER İÇİN “FİZİKSEL CHECK-UP PAKETİ”



Fizyolojinizi öğrenin; genel sağlık ve fitness seviyenizi ortaya çıkarın. Detaylı sonuçlar, kişiselleştirilmiş tavsiyeler ve antrenman hedeflerini de içeren raporlar ile birlikte verilir.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Bazal Metabolizma Hızı Değerlendirmesi
- 3D Postür (Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Submaksimal Koşu/ Bisiklet Testi
- EKG ile Egzersiz Stress Testi (Efor Testi)
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

### ELİT SPORCULAR İÇİN “ELİT SPORCU DEĞERLENDİRME PAKETİ”



Fizyolojik özelliklerinizi belirlemek ve antrenman programlarınızın etkinliğini izlemek için spora özgü en kapsamlı ve güncel protokol. Aynı zamanda “güvenli” ve “etkili” antrenman yoğunluğu seviyelerini verir.

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan- Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon\*
- Wingate- Anaerobik Kapasite Testi\*
- Maksimal Oksijen Tüketimi Testi – VO2 max\*
- Laktat Testi\*
- Optojump- Koşu Analizi\*
- Sprint Testi\*
- Yüksek Hız Video Analizi (Contemphas)\*
- Icelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları

\* Spor branşına göre değişkenlik gösterir.

## PROGRAMLAR & PAKETLER

### GOLF REHABILITATION & FITNESS PROGRAM

Gloria Sports Arena Sağlık Merkezi'ndeki Golf Rehabilitasyon ve Fitness Programı; golfle ilgili omurga veya eklem yaralanmalarını teşhis ve tedavi ederek, yaralanmaları önleyerek güvenli bir şekilde golfte geri dönmenize yardımcı olacak hizmetler sunmaktadır. Ayrıca merkezimizde, aktiviteden daha fazla keyif almak ve yaralanmalardan korunmanız için çok önemli olan uygun golf fitness ve dayanıklılık eğitimi verilmektedir. Uzmanlarımız yanlış golf biyomekanisi ve swing paternlerini tespit edip, sizi bu konuda geliştirerek, daha kuvvetli vuruşlar yapmanızı sağlar. Uzmanlar tarafından aktiviteniz optimize ve yaralanma riskiniz minimize edilir.

#### GOLF FITNESS & KONDİSYON HİZMETLERİ

- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Golf Spesifik Çekirdek(core), Alt ve Üst Ekstremitte Egzersizleri
- Denge ve Stabilizasyon Egzersizleri
- Bireysel Ev Egzersiz Programları

#### REHABİLİTASYON HİZMETLERİ

- Uzman Hekim Muayenesi
- Golf Vuruşu Sırasında Bireysel Hareket Bozukluklarının Değerlendirilmesi
- Lisanslı Fizyoterapistler Ve Spor Hekimi Tarafından Sağlanan Tedaviler
- Manuel Terapi ve Tedavi Edici Masaj
- Lomber ve Servikal Spinal Dekompresif Traksiyon (gerektiğinde)
- Kas-iskelet Sistemi Ultrason Değerlendirmeleri (gerektiğinde)



## ÖZEL GRUP KAMPLARI

GSA, çok çeşitli gruplar için özel uygunluk / sağlık / antrenman ve eğitim kampları düzenler: kadınlar, çocuklar, spor kulüpleri, okullar, şirketler, şirket grupları vb.

Sorularınız için lütfen bizimle iletişime geçin.





## “KİLO VERME/SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI”

Gloria Sports Arena; dünyaca ünlü, yüksek performanslı bir merkezin konaklama lüksüyle birlikte, kapsamlı ve güvenilir bir hizmet sunar. Bu program; bedeninizi daha iyi anlamanız, egzersiz, beslenme, stres yönetimi, iyileştirilmiş benlik saygısı ve olumlu düşünme kalıpları da dahil olmak üzere daha sağlıklı yaşam tarzı ve davranış tutumlarını benimsemenize yardımcı olmak içindir. Kapsamlı bir değerlendirme sürecinden sonra, uzmanlarımız tarafından özel ve sağlık hedeflerinize ulaşmak için size özgü bir paket geliştirir. Hedefiniz şekillenmek, kilo vermek, kilonuzu korumak, hastalık riskini azaltmak veya sadece genel olarak daha iyi hissetmek olabilir.

Eğlenirken aynı zamanda sağlıklı hissetmenize ve fiziksel aktivitelerde (tüm seviyelerde) bulunmanıza yardımcı olmak için ilgili hizmetler şunları içerir:

- Uzman Hekim Muayenesi
- Beslenme Danışmanlığı
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- Bazal Metabolizma Hızı Analizi
- Metabolik Holter Ölçümü
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS
- Submaximal Koşu/ Bisiklet Testi
- EKG ile Egzersiz Stress Testi (Efor testi)
- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Detaylı Sonuç Raporları
- Kişiyi Özel Antrenman
- Hydroworx - su içi egzersiz

## “SPOR REHABİLİTASYON PROGRAMI”

GSA'daki Spor Yaralanmaları Rehabilitasyon Programı sadece sporcular için değil; aynı zamanda fiziksel aktiviteye dönmek isteyen ve/veya kas-iskelet sistemi sorunu olan aktif herhangi bir kişi için özel değerlendirme ve tedavi planı sunmaktadır. Bu program, ortopedik ameliyat geçirmiş olan, spor ya da işle ilgili aşırı kullanıma bağlı yaralanması olan kişileri içerir. Uzman ekibimizdeki doktor, fizyoterapist ve atletik antrenörler; ayak ve ayak bileği rahatsızlıkları, kalça ve diz yaralanmaları, boyun, omuz ve bel ağrıları, kas gerginlikleri ve yırtıkları, bağ yaralanmaları, bursit, tendinit ve tenisçi dirseği, koşucu dizi, yüzücü omzu ve golfçü dirseği gibi aşırı kullanıma bağlı yaralanmalarda ameliyat gerektirmeyen birçok durumu tedavi ederler. Program; gücü, koordinasyonu, dengeyi, dayanıklılığı ve spesifik spor becerilerini geliştirerek fonksiyonla ve sporla ilgili hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

### Sunduğumuz kapsamlı hizmetler;

- Spora Dönüş İçin Spesifik Egzersizler
- Kardiyovasküler Antrenman
- Çekirdek(core) Kas Kuvveti Ve Stabilizasyon Egzersizleri
- Nöromusküler Eğitim
- Spinal ve Pelvik Stabilizasyon Egzersizleri

### İlişkili diğer hizmetler;

- Uzman Hekim Muayenesi
- Kas-iskelet sistemi ultrason değerlendirmeleri
- PRP - Trombositten Zengin Plazma Enjeksiyonu
- İntralezyon enjeksiyonlar
- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Manuel terapi
- Lenfödem tedavisi
- Spor Fizyoterapisi
- Çocuk ve Yetişkin Fizyoterapisi
- Osteopati
- Terapötik Masaj
- Aktivite Öncesi Masaj
- Aktivite Sonrası Masaj
- Rijit Bantlama / Kinesio-Bantlama / Dinamik Bantlama
- Elektro-Terapötik Tedaviler
- Elektrostimülasyon
- Radyal Şok Dalga Terapisi (ESWT)
- HILTERAPIA (Yüksek yoğunluklu lazer tedavisi)
- TECAR - Derin Isı Terapisi
- Bölgesel Soğuk Uygulama
- Hydroworx - su içi egzersiz
- İzokinetik Kuvvet Antrenmanı



## “ELİT FUTBOLCU PROGRAMI”

### PROFESYONEL GİBİ ANTRENMAN YAP! OYUNU BİR ÜST SEVİYEYE TAŞI!

Bu program orta veya daha üst seviyede oynayan futbolculara açıktır. Spor fizyolojisi, biyomekanisi, beslenmesi, tekniği; bununla birlikte yaralanmayı önleme, direnç ve esneklik eğitimi, alanlarında tanınan profesyoneller tarafından size öğretilecek ve analizleriniz yapılacaktır. Gloria Sports Arena'da, son üç yılda, genel olarak sezon öncesi kamplarından hemen önce; Türkiye genelinden, Avrupa ve Orta Doğu'dan birçok elit futbolcu; reaksiyon süresi, koordinasyon, kas kontrolü, ideal güç, dayanıklılık, esneklik, patlayıcı kuvvet, hız, çeviklik profiline oluşturma fırsatını yakalamıştır. Tüm elit futbolcular, 3-7 günlük programlanmış sezon öncesi grup kamplarından birine katılabilir veya yılın herhangi bir zamanında sporcunun kendisine özel bir program oluşturulabilir. İlgili hizmetler şunları içerir:

### Test ve Ölçümler:

- Uzman Hekim Muayenesi
- BODPOD Vücut Kompozisyon Analizi
- 3D Postür(Duruş) Analizi
- Denge & Propriyosepsiyon Testi
- FootScan Yürüyüş Analizi
- Fonksiyonel Hareket Analizi – FMS

- Speedcourt Testi- Hız, Çeviklik & Koordinasyon
- Wingate Anaerobik Kapasite Testi
- Maksimal Oksijen Tüketimi Testi – VO2 max
- Laktat Testi
- Optojump Koşu Analizi
- Sprint Testi
- Detaylı Sonuç Raporları

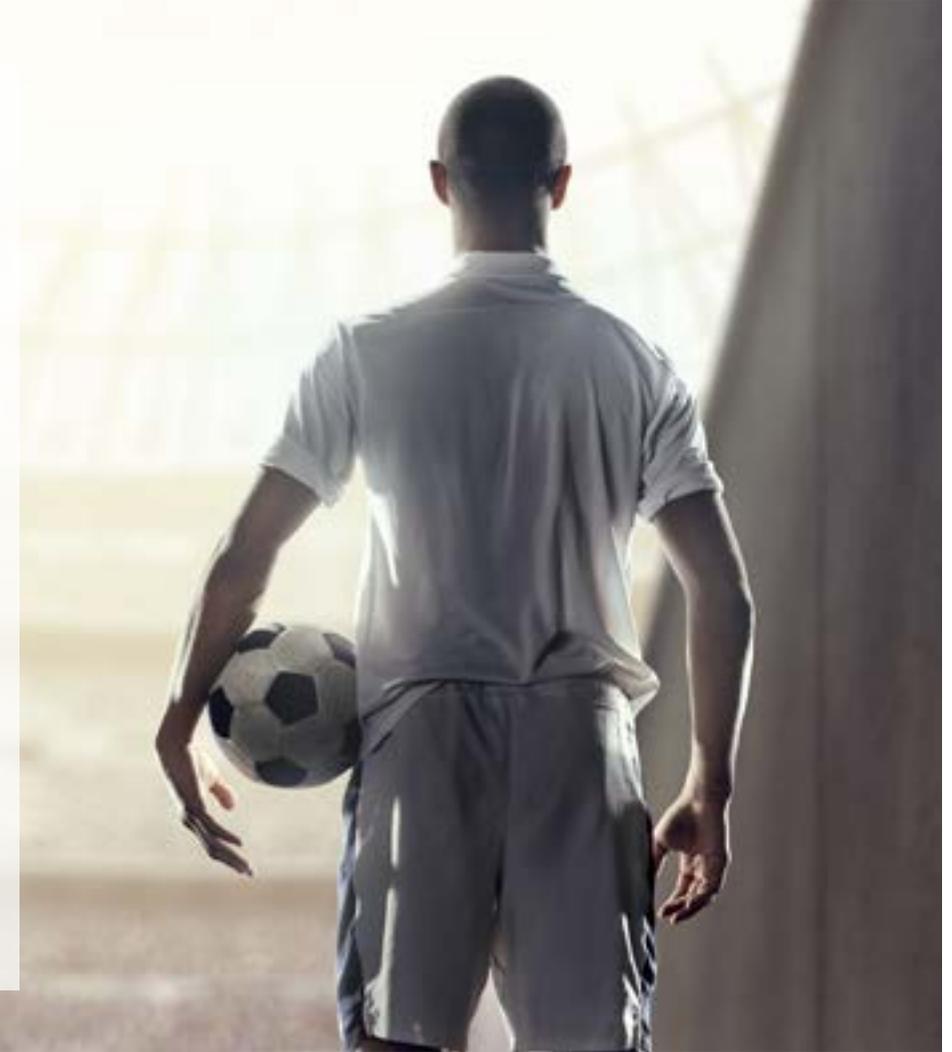
### Rejenerasyon ve Toparlanma İçin Destekleyici Tedaviler:

- İcelab -110 °C Tüm Vücut Soğuk Uygulama
- Hydroworx - su içi egzersiz
- Soğuk havuz
- HILTERAPIA (Yüksek yoğunluklu lazer tedavisi)
- TECAR Derin Isı Terapisi

### Özel Eğitim Seansları:

- Hydroworx - su içi egzersiz
- Speedcourt Antrenmanı
- İzokinetik Kuvvet Antrenmanı
- Vertimax Antrenmanı
- Kişiyi özel Antrenman
- Diğer grup antrenman oturumları (İpsiz tırmanma, Spinning, Zumba vs.)

# PROGRAMLAR & PAKETLER





## UNTERKUNFT

Maßgeschneidert für den Komfort der Athleten

Die Gloria Sportarena bietet 100 modern eingerichtete Zimmer mit Stadionblick. Die Zimmer sind maßgeschneidert für die Bedürfnisse einzelner Athleten und Sportmannschaften. Es gibt 82 Standardzimmer (30 m<sup>2</sup>), 10 Suiten (63 m<sup>2</sup>) und 8 Behindertenzimmer (30 m<sup>2</sup>).



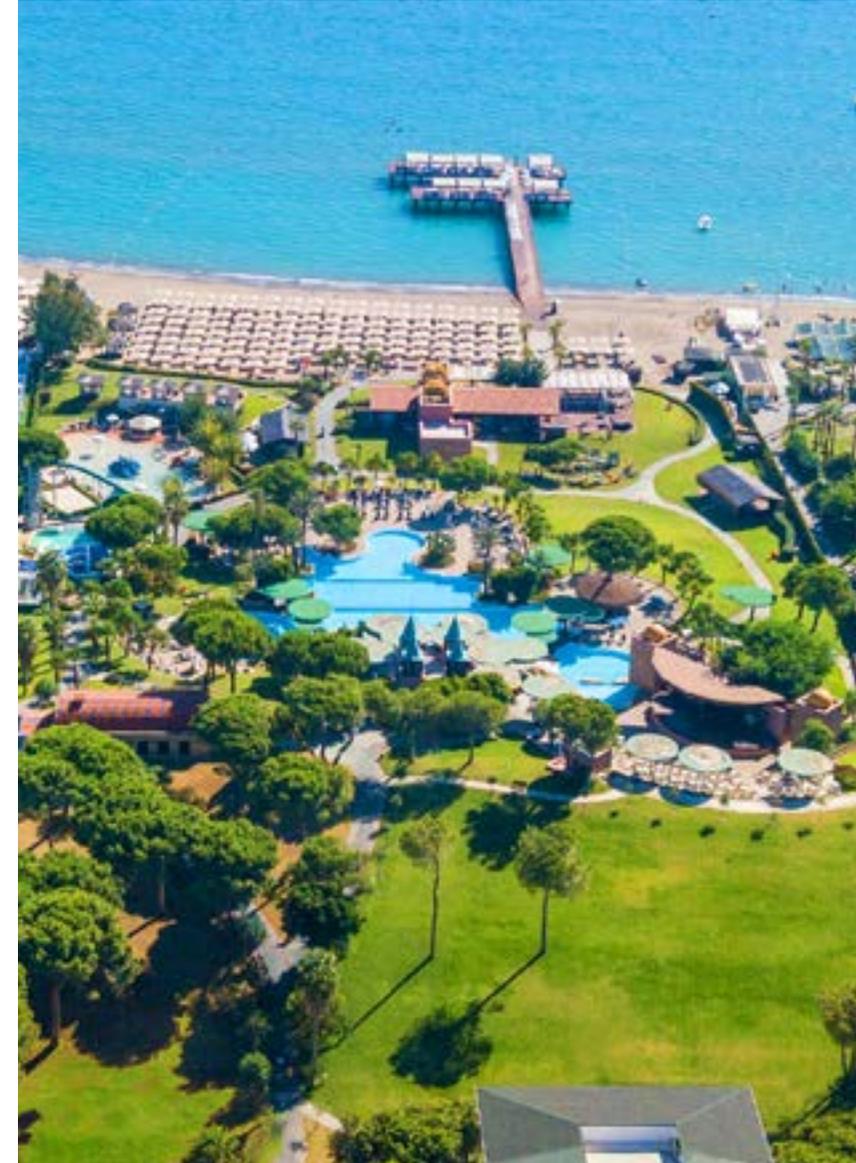


## GASTRONOMIE

Maßgeschneidert für die Ernährungsbedürfnisse der Athleten...

Gloria Sportarena verfügt über das Elly's Restaurant mit Terrasse, Lobby & Lounge und einer Sportbar - alles mit direktem Blick auf das Stadion. In Elly's Restaurant findet der Gast eine Vielzahl internationaler und regionaler Gerichte.





# UNTERKUNFT

Gloria Hotels & Resorts bietet auch eine breite Palette an exquisiten Unterkünften mit drei luxuriösen und stilvollen 5- Sterne-Resorts am Strand: Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort und Gloria Serenity Resort.

## GLORIA GOLF RESORT

- Zimmer: 515
- Bettenkapazität: 1276

### Zimmerausstattung

- WiFi-Zugang
- Direktwahltelefon
- Satelliten-TV, interaktives System, Pay-TV

- LCD TV
- Balkon oder Terrasse
- Bad oder Dusche
- Safe, Minibar, Haartrockner, Schlüsselkartensystem

### Restaurants & Bars

- 7 Restaurants, 9 Bars

## GLORIA VERDE RESORT

- Zimmer: 293
- Bettenkapazität: 632

### Zimmerausstattung

- WiFi-Zugang
- Direktwahltelefon
- Uzaktan kumandalı ışıklandırma
- Satelliten-TV, interaktives System, Pay-TV

- LCD TV
- Balkon oder Terrasse,
- Bad oder Dusche
- Safe, mini-bar, Haartrockner, Schlüsselkartensystem

### Restaurants & Bars

- 3 Restaurants, 7 Bars

## GLORIA SERENITY RESORT

- Zimmer: 367
- Bettenkapazität: 971

### Zimmerausstattung

- WiFi-Zugang
- Direktwahltelefon
- Uzaktan kumandalı ışıklandırma
- Satelliten-TV, interaktives System, Pay-TV

- LCD TV
- Balkon oder Terrasse
- Golftaschenschrank
- Jacuzzi und separate Dusche
- Safe, Minibar, Haartrockner, Schlüsselkartensystem, Waage

### Restaurants & Bars

- 9 Restaurants, 12 Bars



- 2300 km Radwege
- 25 verschiedene Routen
- 18.000 m Gesamtsteigung
- 100 bis 2300 m max. Steigung (im Durchschnitt +750 m)
- 35 km bis 170 km lange einzigartige Routen
- Gemischte Routen: bis zu 250 km/40 verschiedene Routen
- 14 Entdeckungsradwege
- 11 Rennradstrecken



Laden Sie die  
**Gloria Sports Arena**  
Fahrradtouren herunter





MEDITERRAN

Während Ihres Aufenthaltes können Sie die Annehmlichkeiten im Gloria Golf Resort, Gloria Verde Resort, Gloria Serenity Resort, Gloria Golf Club und Gloria Sports Arena genießen. Sie sind überall in der Gloria-Welt willkommen. Ob Sie zu Fuß gehen oder einen privaten Transfer wünschen, wir sind für Sie da!

#### ENTFERNUNGEN ZWISCHEN DEN ANLAGEN

Die roten Markierungen auf der Karte sind Kürzel für die Anlagen. Die Entfernungen zwischen den Anlagen sind unten angegeben.

#### GGR (GLORIA GOLF RESORT)

- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GGR CONVENTION CENTRE **165 m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GGR FAMILIENSUITEN **335 m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GLORIA SERENITY RESORT **265 m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GLORIA GOLF CLUB **2 km**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GLORIA VERDE RESORT **4,6 km**

#### GSR (GLORIA SERENITY RESORT)

- ENTFERNUNG ZWISCHEN GSR HAUPTGEBÄUDE GLORIA GOLF CLUB **1,5 km**

#### GGC (GLORIA GOLF CLUB)

- ENTFERNUNG ZWISCHEN GLORIA GOLF CLUB FUßBALLPLÄTZE **815 m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GLORIA GOLF CLUB GLORIA SPORTS ARENA **3,9 km**

#### GVR (GLORIA VERDE RESORT)

- ENTFERNUNG ZWISCHEN GVR HAUPTGEBÄUDE GVR SELECT VILLA **380 m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GGR HAUPTGEBÄUDE GLORIA GOLF CLUB **914m**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GVR SELECT VILLA GLORIA GOLF CLUB **890 m**

#### GSA (GLORIA SPORTS ARENA)

- ENTFERNUNG ZWISCHEN GLORIA SPORTS ARENA GLORIA VERDE RESORT **3,9 km**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GLORIA SPORTS ARENA GLORIA GOLF RESORT **6,7 km**
- ENTFERNUNG ZWISCHEN GLORIA SPORTS ARENA GLORIA SERENITY RESORT **6,5 km**

Belek Mah. Turizm Cad. No: 4 Serik - Antalya - TÜRKİYE  
T. +90 242 710 50 00 (Pbx) • F. +90 242 710 50 10

ENTDECKEN SIE DIE GLORIA-WELT



[www.gloriasportsarena.com.tr](http://www.gloriasportsarena.com.tr)